

Medicina Popular Navarra

(Popular medicine from Navarre)

Fernández, Margarita

Univ. de Navarra. Fac. de Farmacia

Campus Universitario

31080 - Iruñea

BIBLID [1137-439X (1997), 14; 25-35]

Se ha realizado una recopilación de plantas utilizadas en la medicina popular por medio de entrevistas personales, llevadas a cabo en distintas localidades de Navarra. Se describen algunas de las plantas recopiladas, principalmente aquellas a las que se atribuye mayor número de propiedades y las que son citadas con mayor frecuencia por los entrevistados. Se discute la posible efectividad de estos remedios en función de la composición química y actividad farmacológica reconocidas en la bibliografía.

Palabras Clave: Medicina popular. Navarra. Plantas medicinales.

Nafarroako zenbait herritan burututako elkarrizketa pertsonalen bidez herri-sendakuntzan erabiltzen diren landareen bilduma egin da. Bildutako zenbait landare deskribatu dira, batez ere, elkarrizketetan askotan aipatu diren landareak eta solakideen arabera propietate gehien agertzen dituztenak. Sendagai hauen eraginkortasuna bibliografian jasotako konposaketa kimiko eta ekintza farmakologikoen arabera eztabaidatu da.

Giltz-Hitzak: Herri-sendakuntza. Nafarroa. Senda belarrak.

Pour la réalisation de ce travail, il a fallu faire en premier une compilation des plantes utilisées en médecine traditionnelle. Pour cela, des entretiens avec des habitants de campagne à Navarra ont été effectués. Après le traitement des réponses obtenues, nous avons choisi de décrire les plantes les plus citées par les personnes rencontrées et qui présentent un plus grand intérêt médicale. Enfin, la relation entre le possible succès thérapeutique des remèdes traditionnelles et la composition chimique et l'activité pharmaceutique est discutée.

Mots Clés: Médecine populaire. Navarre. Plantes médicinales.

La medicina popular, a la que se denomina etnomedicina, etnofarmacología o etnobotánica, está recibiendo atención creciente por parte de los investigadores; en algunos casos estas investigaciones han conducido a descubrir un nuevo agente terapéutico y, en muchos, es uno de los criterios seguidos en la selección de plantas para encontrar nuevos fármacos de origen vegetal.

Todo ello es debido a la enorme riqueza que se esconde en ellas. Nosotros, al comenzar el trabajo sobre las plantas en la medicina popular navarra, perseguíamos un doble fin: por una parte recopilar toda esta riqueza popular, que se está perdiendo en gran parte, y por otra seleccionar después las plantas más interesantes para su investigación farmacológica y química.

El trabajo se inició con el envío de encuestas postales a farmacéuticos, médicos, veterinarios, párrocos y profesores de EGB, de las distintas localidades de Navarra, solicitando información sobre las personas que pudieran tener conocimientos sobre el tema.

Esta prospección inicial nos permitió seleccionar las zonas de mayor interés, para comenzar las entrevistas: Ribera Oriental y Navarra Húmeda del Noroeste.

Ambas zonas están muy alejadas geográficamente y también cultural y socialmente. Sin embargo, en ellas es donde parecía que existía una mayor riqueza en la medicina popular.

No vamos a entrar en un estudio socioeconómico ni cultural del tema, pero queremos dar alguna justificación a esta coincidencia.

La Navarra Húmeda del Noroeste es una zona muy amplia, que agrupa numerosos valles, desde el de Ulzama, próximo a Pamplona, hasta el del Baztán, en la frontera con Francia. Abundan los pueblos pequeños, los caseríos, distribuidos en torno a un centro urbano mayor, cabeza del valle; es lógico que en este medio se haya conservado bien la tradición de la medicina popular: el aislamiento, la dificultad de desplazamiento, el apego a las tradiciones, etc..., la hacían casi una necesidad. En la Ribera Oriental, por el contrario, la población está distribuida en localidades relativamente grandes, próximas y con buenas comunicaciones, y lógicamente bien asistidas sanitariamente; aunque actualmente es una zona muy próspera, hasta hace poco no ha sido así, bien porque las tierras estaban concentradas en unas pocas manos, bien porque la agricultura no era tan rica y variada como lo es ahora, y pienso que han podido ser razones económicas las que han contribuido a que la medicina popular no se perdiera. Ambas con zonas además donde se ha practicado mucho la brujería.

En ambas zonas iniciamos las entrevistas personales directamente o por medio de alumnos o postgraduados realizando su tesis de licenciatura.

La colaboración de los entrevistados ha sido magnífica. Aunque en un principio generalmente manifestaban saber poca cosa, iniciada la conversación iban recordando datos, transmitían todos sus conocimientos y nos ponían en contacto con otras personas interesadas en el tema.

Para cada planta citada hacíamos una ficha, donde se recogía su nombre vulgar, empleo y forma de aplicación, etc., y se recogían muestras, que han sido clasificadas en el Departamento de Botánica de la Facultad de Farmacia, al que agradecemos su colaboración. También quiero agradecer la colaboración y subvención de la Sociedad de Estudios Vascos, Eusko Ikaskuntza, que nos ha permitido pagar los desplazamientos.

1. Para entrar ya en los remedios populares vamos a empezar por aquellas plantas a las que se les atribuyen mayor número de propiedades, destacan: romero, sauco, diente de león, ortiga y malva

ROMERO. ERROMERUA

No es extraño que figure en primer lugar en la lista, pues según el refrán: *“de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero”* y Leclerc, famoso fitoterapeuta francés, relataba que su alcoholaturo recibía el nombre de *“agua de la reina de Hungría”* porque se creía, y cito textualmente *“que había curado a una princesa gotosa y parálitica, hasta el punto de darle un aspecto tan juvenil, que fue requerida en matrimonio por el rey, a pesar de que ella tenía más de setenta años”*.

Se utiliza como diurético en afecciones renales e infecciones de las vías urinarias y en el reumatismo, tomando a voluntad una decocción, preparada con un puñado de la planta sin raíces por litro de agua. En la literatura científica se recomienda como antirreumático en uso externo y así, en efecto, la utilizan en la zona media oriental y en la cuenca de Pamplona, donde cuecen las hojas en vino, en cantidad suficiente para formar una masa que se aplica en las partes afectadas por el reuma; del mismo modo se emplea para aliviar dolores musculares causados por retorcciones, en golpes y contusiones, para combatir eczemas, etc. Para aliviar el dolor de riñones recomiendan en la Ribera Oriental darse masajes con un cocimiento a base de esencia de trementina, espliego, alcanfor y romero, todos ellos revulsivos cutáneos, lo que justifica su empleo.

La decocción o cocimiento de romero se usa también para infecciones de boca, en enjuagues, y para fortalecer a niños y reumáticos, añadiéndolo al baño; esta última forma de aplicación la recomienda la bibliografía para aliviar la fatiga.

En uso interno se recomienda en el tratamiento de diabetes, nerviosismo, angustia, digestiones pesadas, espasmos digestivos, diarreas, catarros nasales y asma; en este último caso hay que preparar una infusión con mezcla de romero, flor de azahar y tomillo, a partes iguales.

También se emplea como depurativo de la sangre. En las entrevistas suelen decir: *“para adelgazar la sangre cuando se pone gorda”*, término que es bastante confuso (aunque muy expresivo), pues en ocasiones quiere significar bajar la tensión, aunque en este caso dicen más comunmente para *“rebajar la sangre”*.

Todas las aplicaciones que se le dan están justificadas por su composición y figuran en la literatura salvo la de anti diabético.

SAUCO, SAMBUCO, INTSUSA

En la Navarra Húmeda del Noroeste se utiliza, el cocimiento de las flores en leche, en afecciones de vías respiratorias, catarros y gripes. Esta práctica está avalada por la literatura científica, que reconoce a las flores de sauco propiedades diuréticas y sudoríficas y recomienda administrarlas en infusión en los accesos de fiebre, particularmente en la gripe y en el tratamiento del reumatismo. Como antirreumático se utiliza en la Ribera Occidental un cocimiento de flores de sauco mezcladas con hojas de laurel.

En uso externo se aplican las flores, cortezas y hojas, a veces en forma sencilla, como puede ser gargarismos con la infusión o cocimiento en las inflamaciones de garganta, o lociones en la inflamación e irritación de ojos y cicatrización de heridas. Las flores trituradas se aplican como cataplasma en hematomas y otras hinchazones de la piel. Las compresas con el cocimiento de las flores o las flores cocidas, en forma de cataplasmas, se recomiendan también para el tratamiento de las paperas. La parte interna de las ramas, después de haberlas raspado bien, se trituran hasta cubrir completamente las quemaduras para curarlas.

Pero abundan en general las recetas más o menos complejas. Son frecuentes las preparaciones a base de cera virgen y aceite. Las cortezas raspadas o las hojas de los brotes del año se rehogan en una sartén con aceite de oliva, después se va agregando cera virgen hasta que la mezcla tome consistencia de pomada, se pasa por un lienzo y se aplica para desinfectar y cicatrizar heridas y en el tratamiento de las quemaduras.

Una persona nos aseguró que aplicando, durante tres o cuatro meses, esta pomada sobre la herida de una operación de apéndice, que los médicos no lograron curar, obtuvo su cicatrización.

Cuando se añade menos cera virgen, de modo que la preparación tenga una consistencia más fluída, se impregnan con ella paños de lino y se aplican sobre las heridas o quemaduras. Se nos ha referido que envolviendo a un niño, que sufría quemaduras graves, en sábanas de hilo impregnadas con la mezcla se consiguió su curación.

Es frecuente y práctica extendida por toda Navarra aprovechar los vahos del cocimiento de las flores de saúco para combatir dermatosis, infecciones de garganta y boca, catarros nasales y dolores de muelas y oídos; en este último caso los vapores se hacen llegar al oído, colocando un embudo invertido sobre el recipiente que contiene el cocimiento. Nos han dicho también que para calmar el dolor de muelas basta con aspirar por la boca los vapores que se producen al quemar las hojas y flores en un recipiente o echándolas directamente a las brasas o en la chapa de la cocina; esta forma de aplicación la recogía Font Quer.

DIENTE DE LEON. AMARGON. MEONAS. GALKIDEA

Se utilizan ampliamente hojas, raíces o planta entera, con preferencia frescas, como diurético, en la retención urinaria, hidropesía, cálculos renales, en la insuficiencia hepática y cálculos biliares (sobre todo como preventivo), comienzo de cirrosis y otros trastornos de hígado y vesícula. Es frecuente también tomar las hojas en ensalada, lo que produce efectos tónicos, digestivos y depurativos de la sangre. Todas estas aplicaciones figuran en la literatura salvo su empleo como antidiabético y para curar los catarros nasales, para lo cual también nos lo han indicado.

ORTIGA, OSIÑA, ASUÑE

Ampliamente utilizada en Navarra como hipotensor y depurativo de la sangre. Se cita también para combatir el reumatismo, la gota, rebajar el colesterol, en afecciones de la piel (granos, manchas, etc.) y hemorragias internas. Se emplea la planta entera fresca en infusión o cocimiento, una taza en ayunas o después de las comidas, convenientemente azucarada si se desea; es práctica bastante común la novena.

La acción hipotensora no figura en la bibliografía consultada, sin embargo es la aplicación más frecuente en las distintas zonas y algunos aseguran que es más eficaz que la hoja de olivo.

Flück la cita como depurativo de la sangre, que rebaja además el nivel de glucosa en ella, probablemente debido a sus propiedades diuréticas. En relación con su aplicación para rebajar el colesterol, en la literatura se señala su efecto favorable en el tratamiento profiláctico de la arterioesclerosis. La recomiendan además como diurético, antigotoso y antirreumático, que favorece la eliminación de ácido úrico.

En uso externo alivia durante algunas horas los dolores reumáticos, de lumbago y ciática, por absorción a través de la piel de su jugo irritante. Sin embargo en Navarra no está extendido su empleo en esta forma y únicamente ha sido referido en la Ribera Oriental que deben restregarse las partes afectadas con la hoja "sin respirar".

Valnet le atribuye efecto antihemorrágico, que aunque no confirmado, justificaría su uso en el tratamiento de hemorragias internas, practicado desde muy antiguo.

Se nos ha dicho también que se puede tomar cocida como cualquier otra verdura para estimular el apetito y la digestión y que, en la Cuenca de Pamplona, constituye un alimento de los animales, principalmente patos y cerdos. Flück aconseja comerla en ensalada, porque es excelente reconstituyente y facilita las funciones intestinales.

Su acción sobre las afecciones cutáneas, todavía no confirmada, es descrita por Font Quer. A veces se emplea en uso externo en forma de lociones, pediluvios y maniluvios (Ribera Oriental).

Su aplicación tradicional para favorecer el crecimiento del cabello es dudosa. Según indicaciones, recogidas en la última zona citada. Se deben restregar las calvas con la hoja; menos desagradable y más suave es la forma empleada en la Cuenca de Pamplona, que consiste en darse fricciones con el cocimiento en vinagre antes de acostarse y a la mañana siguiente usar aceite, como suavizante.

MALVA, ZIGUÑA

Es también una de las plantas más ampliamente utilizadas en toda Navarra, a veces se cita la raíz, pero en general las hojas y sumidades floridas.

Se emplea sobre todo en el tratamiento de bronquitis, catarros, gripes, etc. en forma de infusión de las sumidades floridas solas o mezcladas con flores de manzanilla y tila. El mismo efecto produce un jarabe que se prepara cociendo 10 g de las sumidades, en medio litro de agua hasta obtener un líquido espeso y, después de separar las flores, añadir miel.

Para curar afecciones de las vías respiratorias es frecuente también aspirar los vahos de la infusión o cocimiento, remedio que se aplica tanto al hombre como a los animales; sin embargo esta forma de aplicación no se puede justificar con los conocimientos que se tienen hasta ahora de la planta.

En uso externo se utiliza además en contusiones, inflamaciones y heridas del hombre y los animales, bien aplicando directamente las hojas o una cataplasma, preparada con la planta entera cocida, o bien en lociones o compresas con la decocción de las sumidades floridas.

El cocimiento de la raíz o la infusión de la planta, a la que algunos agregan sal y aceite, sirve para combatir el estreñimiento en el hombre y animales, en digestiones pesadas, acidez de estómago, etc. La infusión de flores de malva y cebada se utiliza en el tratamiento de la úlcera gástrica. Esta última aplicación, no citada en la bibliografía, tendría explicación por el efecto protector del mucílago que contienen sobre el estómago.

Una aplicación que no figura en la bibliografía y que sin embargo ha sido citada numerosas veces es para aliviar el reuma o en expresión popular "*para quitar el frío de los huesos*", haciendo llegar los vapores de la infusión o cocimiento a la parte afectada o administrada por vía oral (un pastor de la Ribera recomendaba a los paráliticos aspirar los vahos de un cocimiento de malva, espliego, madreSelva y ruda).

Dicen también que es un remedio eficaz para rebajar el colesterol, pero no se ha encontrado ninguna referencia científica para este efecto.

2. Plantas más frecuentemente utilizadas: verbena, saúco, cola de caballo, llantén, carrasquilla, fresno y malva

VERBENA, CURALOTODO, BASMO BELARRA O PASMO BELARRA (este último nombre se da también a otras plantas).

Se utiliza mucho en toda Navarra, sabemos también que la emplean en Guipúzcoa; de Alava y Vizcaya no tenemos referencias concretas, pero suponemos que también tiene que ser muy conocida.

En uso interno nos la han indicado contra los dolores de estómago, otros dolores no demasiado fuertes y malestar general, en forma de infusión de la planta entera. La literatura científica reconoce para la verbena efecto analgésico y digestivo. Mezclada con salvia y celidonia se recomienda en la Ribera para los tuberculosos, lo que puede tener también en parte justificación: en un buen libro alemán se indica para el tratamiento de afecciones pulmonares una mezcla de plantas entre las que figura la verbena.

Pero de nuevo la aplicación principal y más extendida es, en uso externo, en forma de cataplasma o "*tortilla de las hojas frescas o desecadas*", éstas conviene dejarlas previamente una noche a remojo. Es eficaz en el tratamiento de golondrinos, hematomas, "*clavos de pelotari*", flemones, heridas infectadas, sinusitis, dolores reumáticos y articulares, etc. y afecciones de las vías respiratorias bajas, catarros, pulmonías, tuberculosis y pleuresía.

La cataplasma o tortilla se prepara picando las hojas en trozos pequeños y rehogándolas con un poco de aceite de oliva o de girasol en una sartén, añadiendo después una clara de huevo batida a punto de nieve para formar la tortilla. Colocada entre paños se aplica durante toda la noche.

Pero no es necesario hacer la tortilla; otra receta consiste en añadir a la clara de huevo batida las hojas de verbena muy finamente picadas. En la sinusitis se recomienda de esta forma y ha de colocarse la cataplasma en los senos frontales, durante cuatro noches seguidas, descansar dos y repetir de nuevo el tratamiento. Se fluidifican así las mucosidades nasales y desaparece el dolor. Cuando hay infección: flemones, sinusitis, etc. aseguran que los paños aparecen manchados, porque la saca al exterior; refería también un pelotari que había

observado que el paño aparecía manchado si la cataplasma se colocaba sobre el hematoma y limpio en caso de aplicación en una parte sana.

Aunque es un hecho difícil de creer y de explicar científicamente ha sido citado en numerosas ocasiones y se da también con otras plantas.

COLA DE CABALLO. COLA DE ZORRO. AZARI BUZTAN

Es uno de los diuréticos más utilizados en nuestra región. Se recomienda en afecciones de riñón, cólicos nefríticos y siempre que haya retención urinaria cualquiera que sea la causa; a veces después de una operación de próstata; me refería una señora de la Ribera que cuando operaron a su marido le dió a beber un cocimiento a base de perejil y cebolla (ambos también diuréticos muy utilizados) y que consiguió tan buenos resultados que los médicos se quedaron asombrados, pero que como apestaba la clínica con olor a cebolla lo sustituyó por cola de caballo.

Suele tomarse una taza, preferentemente en ayunas, o dos al día de la infusión o cocimiento de la planta entera, sin raíces (un puñado en medio litro de agua) durante nueve días (novena), puede añadirse azúcar para que resulte más agradable. Se mezcla con otras plantas diuréticas: barbas de maíz, cebolla, grama, etc. y es una práctica muy común en la medicina tradicional, reconocida científicamente.

Nos han recomendado también como depurativo de la sangre, lo cual tiene relación con su acción diurética.

En la Cuenca de Pamplona se emplea en el tratamiento del reuma. Weiss recoge esta aplicación y la explica científicamente.

En la Zona Media Occidental se emplea en las hemorroides sangrantes, empleo que se justifica por su acción hemostática o antihemorrágica, confirmada por el uso.

Una sola vez nos la han recomendado como antidiarréica, pero no figura como tal en la bibliografía.

Otra propiedad reconocida, y de la que no se han recogido datos, hasta el momento, es la de remineralizante, indicada en estados de fatiga y en la tuberculosis pulmonar, aunque en este último caso se utiliza sólo en curas de mantenimiento.

Por su acción hemostática se recomienda, en la literatura, la infusión o cocimiento en hemorragias de estómago, flujos de sangre nasales y menstruaciones excesivas, pero por la suavidad de sus efectos es necesario tomarlas en gran cantidad. En uso externo se emplea para acelerar la cicatrización de heridas y úlceras.

LLANTÉN O PLANTAINA. El nombre se aplica a tres especies: *Plantago major*: LIANTÉN MAYOR, ZAIN BELARRA O ZAINARTA BELARRA, la más utilizada; *Plantago lanceolata*: LLANTEN MENOR, HOJA DE LOS CINCO NERVIOS y *Plantago media*: LLANTEN MEDIANO

En uso interno se emplea la planta entera y, con más frecuencia, las hojas en infusión o cocimiento como antidiarréico, para combatir el catarro y los males de garganta y como depurativo de la sangre, que es el uso más extendido en toda Navarra y sobre el que no se hace referencia en la bibliografía.

Con mayor frecuencia se utilizan las hojas en uso externo, en llagas y ampollas de la boca, dolores de muelas, inflamaciones de garganta (enjuagues o gargarismos con la infusión o cocimiento), diviesos (cataplasma de las hojas fritas con aceite), cicatrización de heridas infectadas (aplicando las hojas trituradas sobre ellas), en infecciones de la piel y diversas dermatosis; para este caso se utiliza una pomada a base de hojas de llantén y ortiga, friéndolas en aceite y añadiendo después cera virgen.

Las aplicaciones de uso externo están ampliamente justificadas por sus propiedades antiinflamatorias, astringentes y cicatrizantes.

El uso interno como antidiarréico sería debido al tanino que contiene, y su empleo en los resfriados se debe, según Weiss, a que es un buen antitusivo, aunque poco conocido.

Nos la han indicado en el tratamiento del cáncer, muy arriesgado por supuesto y poco efectivo, pero es curioso que esta planta se ha investigado en el Instituto del Cancer de Nueva York, donde se ensayaban hace unos años unas 5.000 plantas al año.

CARRASQUILLA, ALADIerna

Rhamnus alaternus. Las ramas con hojas se utilizan en toda Navarra como hipotensor, para "rebajar la sangre" sobre todo en primavera cuando "la subida de la sangre". Se prepara un cocimiento, del que se bebe una taza en ayunas. Font Quer relata que se utilizaba en Aragón para "templar la sangre". Hemos ensayado el cocimiento en ratas hipertensas y hemos podido comprobar que efectivamente baja la tensión por vía oral. A los mismos resultados han llegado unos colegas de Barcelona pero con ensayos por vía intravenosa

Según Font Quer la corteza se utiliza como purgante y las hojas, con propiedades astringentes, en las irritaciones de garganta y anginas.

FRESNO, LIZARRA

Las hojas se emplean en el tratamiento del reuma, artrosis y gota, generalmente en infusión, preparada con veinte gramos por litro de agua, de la que se bebe una taza antes de acostarse. El tratamiento puede ser prolongado; a veces se mezcla con semillas de tomate, a las que también se atribuyen propiedades antirreumáticas.

Las hojas de fresno figuran en la literatura sobre todo como diuréticos, aconsejadas en las afecciones que hemos indicado.

3. Frecuencia de utilización de plantas según la clasificación anatómica

Hemos estudiado la frecuencia de utilización de plantas según la clasificación anatómica para poderla comparar con lo que ocurre en la Fitoterapia tradicional.

Se emplean como vemos numerosas plantas como dermatológicas y en afecciones del aparato digestivo, que son los campos, junto con el respiratorio, donde mayores posibilidades ofrecen las plantas medicinales. También es frecuente la utilización de diuréticos, lo que no es extraño pues hay muchas plantas con esta propiedad.

Más extraña es la frecuencia de utilización en el aparato circulatorio, que se debe sobre todo al empleo de hipotensores; son muy pocas las referencias bibliográficas de plantas con

acción hipotensora, en contraste con las numerosas que se emplean en medicina popular. También es interesante destacar la amplia utilización en el aparato locomotor, donde la mayoría de las plantas que se usan son para combatir el reuma, muchas en uso externo.

Dentro de las dermatológicas destacan las cicatrizantes, aunque muy pocas de las citadas en las entrevistas figuran en la literatura y las antiinflamatorias que son, por el contrario, muy comunes en ella.

Nos han indicado como cicatrizantes: CELIDONIA, LAUREL, LLANTÉN, MALVAVISCO, MURAJES, NOGAL, ROMERO, RUDA, SAÚCO, especies de *sedum* y ZARZA; de ellas sólo el llantén, nogal, romero, especies de *Sedum* y zarza están reconocidas científicamente como tales.

Hemos seleccionado la celidonia porque es a la que más propiedades se le atribuyen.

CELIDONIA. HIERBA VERRUGUERA. IODO BELARRA. BARAS BELARRA. SANGU GORRIA

Su látex, el zumo amarillo que sale cuando se cortan sus tallos, se emplea para frotar las verrugas que desaparecen, de ahí el nombre de hierba verruguera.

Para las "cortadas" se pela la hoja por su cara inferior y se coloca sobre ellas. En golpes, hematomas y eczemas se aplica una cataplasma, preparada rehogando la planta entera en aceite y añadiendo una clara de huevo batida. En el tratamiento de heridas infectadas, mastitis, grietas de las manos, etc., se aplica una pomada que se prepara poniendo en una sartén tres cucharadas de aceite, derritiendo tres onzas de cera virgen y dos de chocolate y añadiendo un puñado de hojas y tallos frescos bien picados y después de que éstas se doren, pasándola a través de un lienzo.

Entre las plantas útiles en el aparato digestivo y metabolismo destacan las digestivas, que en general son las conocidas: ACHICORIA, HINOJO, ORTIGA, VERBENA, MANZANILLA, ROMERO, etc. Es muy común también el empleo de anti-diarréicos, ARROZ, LLANTÉN, ROSAL SILVESTRE, VID, ZARZA (recomendada sobre todo para niños y ancianos), pero la más ampliamente utilizada en toda Navarra es la SALICARIA, con la que se prepara un cocimiento de unos diez gramos de sumidades floridas en unos doscientos mililitros de agua, del que se toma una tacita antes o después de las comidas; el abuso produce estreñimiento fuerte.

Nos han indicado varios anti-diabéticos, que no figuran en la bibliografía: diente de león, los frutos del pacharán perejil, del que se debe tomar un vaso del cocimiento en ayunas, y romero.

Una de las plantas que tiene una gran aceptación es la PARIETARIA, HIERBA DE LAS MURALLAS, ORMABELARRA, TXARRANGILLA, que figura en los libros de plantas medicinales indicada como diurético. Por toda Navarra nos la han recomendado para curar la hepatitis, y tenemos noticia de que en Guipúzcoa y La Rioja también se emplea; es más, se ha comprobado con un enfermo que cuando la toma le bajan las transaminasas. También se recomienda para los cálculos de riñón, un vaso en ayunas de la infusión o cocimiento durante nueve días, descansar una semana y repetir el tratamiento. Esta aplicación tampoco figura en la bibliografía aunque Leclerc refiere que a un perro, que tenía por costumbre comer parietaria, se le

mantuvo atado para evitarlo y al cabo de un tiempo murió y al hacerle la autopsia se le encontró la vejiga llena de cálculos. Según Laguna *“dado a beber su cocimiento con miel y azucar es admirable remedio contra las piedras de los riñones y la retención de orina”*.

Es por tanto una de las plantas que merece una investigación profunda.

En el aparato circulatorio destacan los depurativos de la sangre, de los que nos han citado hay muchos que no figuran en la bibliografía: COLA DE CABALLO, HIERBA DE SAN ROBERTO, HINOJO, LLANTÉN, ROMERO, SARDINICAS, TOMATE y ZARZA, junto con ACHICORIA, BERROS, DIENTE DE LEÓN y ORTIGA, a las que se les reconocen estas propiedades.

Al efecto depurativo de la sangre contribuyen varias acciones farmacológicas: diurética, laxante, colerética y colagoga, estas últimas se refieren a la facilidad para formar y expulsar la bilis.

Un campo digno de estudiar es el de los hipotensores: junto con el AJO, MUÉRDAGO y OLIVO, cuyas propiedades están justificadas, nos han indicado: la ALADIERNA o CARRASQUILLA, que ya hemos comentado; la CENTAUREA MENOR, de la que se toma la planta entera en infusión. El PACHARAN, del que ya hemos comentado que los frutos se emplean como anti-diabéticos, y también como anti-diarréicos, las flores las recomiendan en la Zona Media como diurético y para bajar la tensión se emplea el cocimiento de ramas, tronco y raíces; los frutos de ENEBRO, uno de los abortivos más comunes, y que según nos han indicado sirven también para aliviar los catarros de los caballos, haciéndoles aspirar los vahos del cocimiento; el GUILLOMO, citado con menos frecuencia que la ALADIERNA o CARRASQUILLA, pero también en distintas zonas de Navarra y del que se utilizan las ramas jóvenes con hojas y, a veces, los frutos en infusión o cocimiento y aseguran que es muy eficaz, la HIEDRA, cuya aplicación más común es en uso externo para aliviar dolores de muelas, tratamientos de llagas, heridas, celulitis, etc.; para granos dieron en la Ribera Oriental la siguiente receta: freir dos ajos en aceite, retirarlos de la sartén y añadir las hojas de hiedra, esperar a que se doren y después de colar el aceite aplicar las hojas entre gasas sobre los granos hasta que se abran, y finalmente la ORTIGA, que ya hemos citado antes por sus numerosas propiedades.

Hemos comenzado el ensayo de algunas de estas plantas como hipotensores; hasta ahora todas las investigadas son activas.

Se emplean también mucho los anti-hemorroidales: COLA DE CABALLO, NOGAL, ZARZA y LA CINCOENRAMA o ANKAGORRI, que no figura con esta propiedad en la literatura; sus raíces se cuecen con agua hasta que éstas adquieran color rojo, se aplica en lociones o como citan en la Navarra Húmeda del Noroeste, se vierten en un recipiente y sobre él se sienta al paciente, al que se cubre con una manta para que reciba bien los vahos durante veinte minutos.

Son innumerables las plantas que se utilizan contra el reuma:

AJO. BARATXURIA

Planta que goza de otras muchas propiedades, pero el uso más frecuente en Navarra es como anti-reumático y anti-artrítico o en expresión popular para el *“desgaste de huesos”*. Se hace una preparación a base de 400 g de ajo y 250 g de alcohol, que se deja en maceración durante 15 días, agitándola con suavidad diariamente, de ella se toman en ayunas 20 gotas

diluidas con agua; en otra receta recogida se mezclan 5 o 6 dientes de ajo con el zumo de dos limones y un trozo de cebolla, se añade agua, se deja por la noche "al sereno" y se toma en ayunas.

Con zumo de limón y cantidad suficiente de dientes de ajo para formar una pasta espesa se recomienda, en la Zona Media, darse fricciones o aplicar cataplasmas en las zonas afectadas por el reuma.

El ajo en uso externo se emplea también para curar sabañones, partiendo por la mitad y frotándolos con él, y para eliminar verrugas, quitándole la telilla y como en el caso anterior frotándolas con él; lo curioso es que para que sea eficaz es necesario esconder el ajo sin decirlo a nadie y cuando se ha secado, aseguran que desaparece la verruga.

LAUREL. ERRAMUA

Se emplea en el reumatismo y también en la cicatrización de heridas.

Para eliminar las verrugas forma parte de un remedio que consiste en machacar un caracol, ponerlo sobre la verruga, taparlo con una hoja de laurel y cubrirlo con una gasa; tan efectivo, según dicen, que al siguiente día ha desaparecido la verruga.

TOMATE

Las hojas, a veces con los tallos, son bastante utilizadas en Medicina Popular, sobre todo en la Ribera, aunque también hay referencias en las otras zonas de Navarra.

Su principal aplicación es en el tratamiento del reuma. Suele prepararse una infusión o cocimiento, de la que se toman dos o tres tazas diariamente durante nueve días, novena, práctica muy común en la administración de plantas en Medicina Popular.

Se ha recomendado además para purificar la sangre, en afecciones renales, para combatir los dolores de cabeza y como tranquilizante.

Figura muy raras veces en la bibliografía, en la que se resalta el papel de los frutos en alimentación, pero es utilizado, sin embargo, por algunos curanderos como antirreumático.

En la literatura se citan para las hojas propiedades antibacterianas y antifúngicas, útiles en veterinaria, y acción antiinflamatoria y anestésica. De los frutos se afirma que son favorables en el reumatismo y la gota. Es probable que este mismo efecto se de también en las hojas, ya que, a veces, los distintos órganos de la planta poseen los mismos componentes, aunque en distinta proporción. Pensemos también que la acción antiinflamatoria de las hojas puede contribuir en sus posibles propiedades antirreumáticas.

Hemos dado sólo algunos ejemplos de las plantas utilizadas en la Medicina Popular en Navarra. En nuestro trabajo hemos recopilado unas doscientas especies diferentes y prácticamente remedios para todas las enfermedades comunes. Hay muy pocos errores en la Medicina Popular; en muchos casos su empleo está justificado por las propiedades que poseen según la literatura científica. Y en las pocas plantas que hemos seleccionado para investigar, siete en total, porque sus propiedades no figuraban en la literatura y sin embargo eran utilizadas muy frecuentemente y en lugares geográficamente dispersos, se ha podido comprobar la acción que se les supone.