
DOCE PLANTAS MEDICINALES PRESENTES EN LA ZONA DE BENAVENTE

BREVE ESTUDIO

LUIS VEGA MEMBIBRE

Benavente 1988

El objeto de las páginas que siguen no es, obviamente, un estudio extenso y pretencioso de las plantas que se tratan, sino más bien una somera y práctica descripción de unas cuantas especies fácilmente reconocibles. Así pues, se pretende que el lector pueda al menos, tener elementos para el comentario en cualquier paseo campestre.

Y dicho esto, entremos en la materia.

1.— INTRODUCCION

La comarca de Benavente no representa por si sola un territorio especial en cuanto a su representación botánica, sin embargo su situación orográfica, rodeada de valles y ríos hace que exista una rica variedad. En cuanto al suelo, podemos decir que es fundamentalmente arcillo-margoso, si bien en zonas aisladas se pueden encontrar algunos núcleos silíceos antiguos. Por otra parte hay que considerar que Benavente es de altura mesetaria pero se encuentra claramente influido por los macizos galaicos y astur-leoneses.

El clima es claramente continental, con elevadas temperaturas en verano y fríos intensos en invierno, lo que hace que el tipo de bosque sea mesoxerófilo, es decir, constituido por encinas, robles y pinos entre otros. Además, la citada situación respecto de los ríos hace que la comarca presente zonas relativamente extensas de vegetación ripícola, es decir que se produce un acumulo de humedad en las zonas ribereñas; es el caso de los chopos, fresnos, olmos, negrillos y alisos.

Por último, decir que este breve estudio no se referirá solamente a la descripción sino que de forma corta, intentaremos que amena se repasaran algunas de las propiedades atribuidas al vegetal a tratar y su posible localización.

I.— TOMILLO.

Thymus vulgaris L.

El tomillo esta ampliamente distribuido en la zona, encontrándose en todos los montes de los alrededores. Es planta leñosa, de intenso olor producido por la presencia de timol y carvacrol. Presenta una floración diminuta de color rosáceo y se emplea como antiséptico y como antitusivo, también se ha usado para eliminar los gusanos intestinales. Un pariente próximo, la mejorana (*Thymus*



15-30 cm.



0,5-1,5 cm.

mastichina L.) se da incluso en mayor cantidad, teniendo las mismas indicaciones, si bien el color de la flor cambia, ya que es blanco lo que da a la planta aspecto más algodonoso. Presenta a su vez acción estimulante de la circulación. Por último es casi ocioso recordar las propiedades del tomillo en la cocina en cualquier guiso castellano que se precie...

II.— ORTIGA.

Urtica dioica L. Fam Urticaceae



HASTA 80-90 cm.

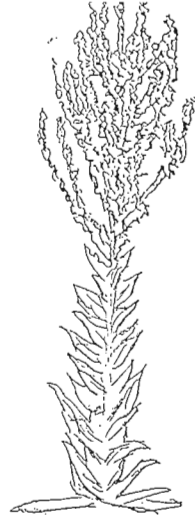
La ortiga forma parte de esa flora que en la introducción describíamos como de tipo ripícola, ya que se encuentra en todas las riberas de los ríos de la comarca. Es la ortiga planta con usos diversos, empleándose sobre todo como astringente, cicatrizante, también tiene uso como desodorante en dentríficos y aerosoles. Es un aromatizante autorizado por la C.E.E. con el n.º E 140. Quizá uno de sus usos más pintorescos sea como fortalecedor capilar (derivado de su capacidad astringente) en solución ligeramente ácida procedente de cocción suave.

La ortiga es comestible y se puede utilizar como antianemico cocida y aderezada con aceite, vinagre y sal.

Por último, las hojas de la planta presentan pelos urticantes para muchos desagradablemente conocidos, así que cuidado al cogerla...

III.— VERBASCO, GORDOLOBO.
***Verbascum pulverulentum* Vill.**

Fam. Scrophulariaceae.



HASTA 1 m.

El verbasco forma parte también de la flora ribereña si bien su localización no es excesivamente próxima a los márgenes de los ríos. Es una planta bianual, en el primer año forma una roseta de hojas basales y en el segundo se produce a partir de ellas un tallo que es el que porta finalmente flores de color amarillo y hojas de aspecto verde blanquecino debido a los pelillos que las recubren.

Como principales activos presenta principalmente saponosidos así como mucilagos y aucubosido. Se usan como medicinales las flores que son pectorales y que se asocian a las de malva, y las hojas que fueron utilizadas antaño como cataplasmas.

IV.— AMAPOLA
***Papaver rhoeas* L.**
Fam. Papaveraceae.



30-60 cm.

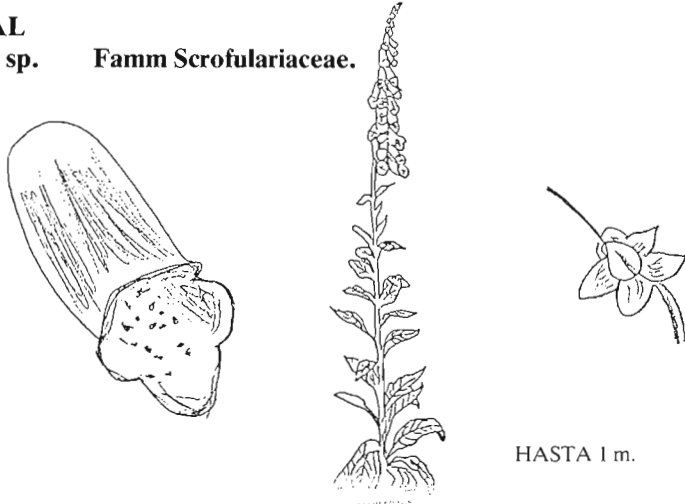
La más habitual de las plantas no cultivadas de nuestros campos, la que motea de rojo los meses de primavera, también tiene uso medicinal, conocido ya desde antiguo. La amapola pertenece a una familia con ilustrísimos miembros de uso en Farmacia, cuales son el opio y el chelidonio.

Las partes medicinales de la amapola son los pétalos que presentan un pigmento con cianidol, además de mucilagos que le otorgan propiedades pectorales y algunos alcaloides que hacen de la amapola en infusión un sedante suave.

Forma parte del jarabe oficial de Ipeca de Desesaartz utilizado contra las afecciones de las vías respiratorias, sobre todo en los niños.

V.— DIGITAL

***Digitalis sp.* Fam Scrophulariaceae.**



Sin ser habitual, es posible encontrar la digital en los valles que rodean la ciudad, aunque esta planta es perseguida por lo vistoso de sus flores y la posibilidad de hacerlas estallar. Se encuentran al menos dos de las especies, a saber, *Digitalis purpurea* y *Digitalis lanata* siendo ambas de uso similar aunque no es posible su utilización doméstica ya que los principios cardiotónicos que presentan pueden ser tóxicos e incluso mortales si no son prescritos por especialistas; además la concentración de los alcaloides en las hojas varía en virtud de las horas de sol recibidas por la planta en el día, con lo que es diferente a primera hora de la mañana que por la tarde.

La Digital se cultiva en diversos países para la obtención de los cardiotónicos que se utilizan en Medicina (sobre todo Digoxina) y que no han podido ser reemplazados por productos de síntesis.

VI.— NOEZA. ESPARRAGO DE CRUZ.

***Bryonia dioica* Jacqu.**

Fam. Cucurbitaceae.



La brionía o nueza es una planta rastrera que se encuentra en lugares húmedos a la vera de los caminos y que aunque localizada en las orillas arcillosas

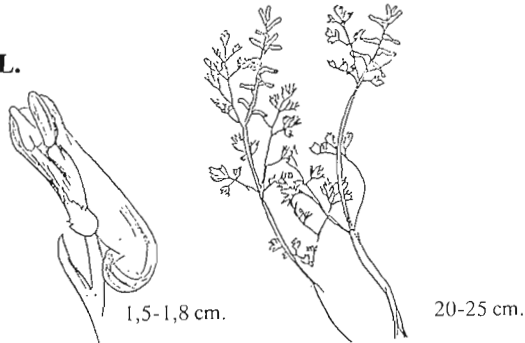
de los ríos es relativamente rara en la zona. La planta ha tenido uso como purgante sobre todo en la antigua Grecia, pero hoy está desechada por tóxica. Así pues no debe utilizarse, ya que no en vano es denominada en algunos tratados «nabo del Diablo», si bien no guarda ningún parecido con el Oenante crocata, más conocido por ese nombre y de tan trágico recuerdo para la provincia. Se hace referencia a los niños que la ingirieron en Perilla de Castro.

Es planta que se arrastra por el suelo, emitiendo zarcillos del tipo de los de las vides que la conectan con las plantas de sus proximidades, y tiene las flores masculinas y femeninas situadas sobre distintos pies. Su nombre de espárrago de cruz procede de que los brotes tiernos se comen en algunos sitios de igual forma que los espárragos.

VII.— FUMARIA.

***Fumaria officinalis* L.**

Fam Fumariaceas.



La Fumaria es una de las plantas que forman parte de las malas hierbas de nuestros campos, quiere decirse con ello que es muy común en la zona. Presenta flores rosa oscuro de pequeño tamaño pero agrupadas. Es la planta de la vesícula, ya que regula el flujo biliar y por ello se denomina también «planta de la ictericia». Además se han descrito en ella propiedades como hipotensiva, estimulante respiratorio y antiespasmódico. Está asimismo indicada en la litiasis biliar y forma parte del jarabe de ruibarbo compuesto.

Se puede encontrar también en la zona, aunque es más difícil, la Fumaria capreolata, del mismo porte y forma pero de floración blanca.

Tomada en infusión, alcoholatura o jarabe es depurativa. Y, después de lo expuesto, sólo se puede concluir que no todas las malas hierbas son tan malas...

VIII.— JARA.

***Cystus laeanifer* L.**

Fam. Cistaceas.



La Jara forma parte casi ineludible del monte bajo de la provincia de Zamora. Es prácticamente imposible, cuando va llegando el mes de Junio no encontrar sus vistosas flores y su agradable olor por doquier en el monte.

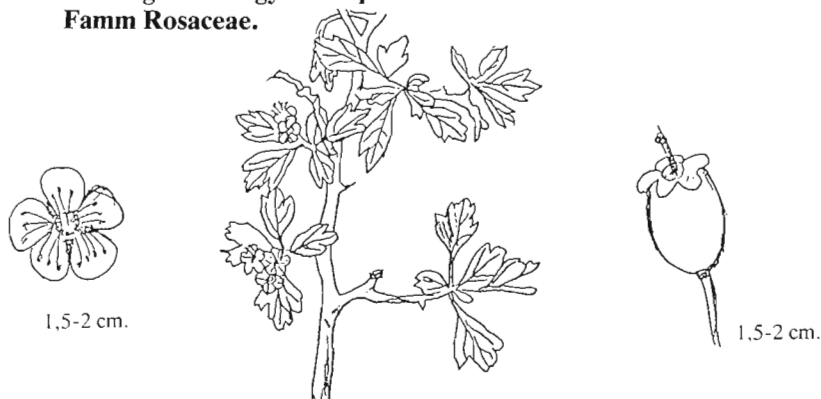
Es una planta de porte medio y caracter arbustivo, con la peculiaridad de exudar una resina denominada ladano que es la que le proporciona su olor característico y que es de uso habitual en perfumería.

El ládano fue en otro tiempo utilizado en forma de emplastro para las fracturas, pero hoy día no se usa.

IX.— ESPINO ALBAR

Grataegus monogyna Jacq.

Fam Rosaceae.



Se encuentra el espino albar en las zonas húmedas que a su vez posean pequeñas agrupaciones de árboles, siendo él mismo un componente del bosque bajo ripícola. En Benavente se localiza en lugares como «El Montico» y las márgenes de los ríos próximos.

Es un arbolillo o arbusto (pues a veces llega a tener hasta 6 m. y otras no pasa de ser un matorral) con espinas y flores blancas muy olorosas. El fruto es típico de rosacea y semeja al conocido «escaramujo» del rosal silvestre. De la planta se usa la flor que se puede utilizar en forma de tisana, constituyendo un excelente sedante cardiaco, regular la presión sanguínea y carecen de toxicidad, pudiéndose tomar durante largo tiempo, ya que los resultados son a largo plazo.

X.— CARDO MARIANO.

Silybum marianum L.

Fam Compositae.



Este cardo es más difícil ignorarlo que encontrarlo, pero sirva para pista que se encuentra en cualquier lugar inculto o donde se acumulen residuos humanos, llegando a alcanzar los casi dos metros de altura. Tiene las flores agrupadas

formando un cepillo de color rosado rodeado de espinas, si bien lo que tiene uso medicinal son los frutos macerados en agua que ya eran empleados por Dioscorides, Teofrasto y Plinio como antihemorrágicos y febrifugos. Estas propiedades se deben a la presencia de histamina, tiramina y agmatina, y dado que estas sustancias tienen acción sobre el sistema nervioso simpático parecen haberse descrito usos del cardo mariano para el asma y algunas urticarias de origen nervioso.

XI.— MALVA.

Malva silvestris.
Fam. Malvaceae.



La malva es una planta común con muchas propiedades atribuidas, la mayor parte no ciertas; no obstante dada la gran cantidad de mucilagos que presenta, puede decirse que si se pueden usar como emoliente y pectoral las flores y como hidratantes de la piel las hojas, ya que forman parte de algunas cremas cosméticas.

La forma de utilizarla es poniendo en infusión las flores y tomando como ligero antitusivo la tisana resultante.

Por último, hay bastantes variedades de malva, pero todas ellas incluidas algunas muy poco frecuentes en la zona como el malvavisco o la lavatera tienen las mismas propiedades que la silvestris, aunque no tantas como se decía para acuñar el refrán: «con un pozo y un malvar, boticario del lugar».

XII.— BORRAJA.

Borago officinalis L.
Fam. Boraginaceae.



30-60 cm.

Se da en casi cualquier lindera de cultivo de las vegas circundantes. Es una planta cubierta de pelos casi punzantes que le otorgan un cierto color blanquecino, presenta flores de un intenso color azul que penden hacia abajo hasta el momento en que se abren.

De la planta se utilizan las hojas, las cuales contienen gran cantidad de mucilago. Su uso medicinal consiste en favorecer la sudoración y la diuresis, por ello la infusión de sus hojas se utiliza para atajar el catarro de forma casera. No obstante, parece ser que esta capacidad es debida más a la presencia de cierto porcentaje de ácido salicílico (principio activo que se acetila para obtener la aspirina) que al mucilago.

El nombre, Borago, parece proceder de la expresión con que los aggriri (boticarios árabes) lo designaban: «abourach» Padre del sudor.

Hasta aquí este breve estudio que obviamente, ha pasado por alto bastantes especies que podrían haber formado parte de él, es el caso de plantas como *Anchusa italica*, *Foeniculum vulgare* (hinojo), *Lavandula pedunculata* (variedad de espliego), *Claviceps purpurea* (cornezuelo del centeno), *Menta piperita*, *Marrubium vulgare*, etc. etc. Esperemos que sea para otra ocasión porque quedan muchas cosas en el tintero.

El final de este pequeño trabajo es una recomendación de respeto hacia el campo; las plantas, los árboles, forman parte de una Naturaleza que no nos ha otorgado el conocimiento último de sus fines, y es por esto que se hace imprescindible para nuestra propia supervivencia tener la mayor consideración hacia ella.

BIBLIOGRAFIA.

- Ceballos, Fernández Casas, M. Garmendia: «Plantas silvestres de la Península Ibérica». Ed. Blume 1980.
- Losa España: «Contribución al estudio de la Flora y Vegetación de la Provincia de Zamora. CSIC 1949.
- Pio Font Quer: «Plantas Medicinales» Ed. Labor 1985.
- R.R. Paris et H. Moyses: «Précis de Matière Médicale». 10.^a Ed. Ed. Masson 1981.