

[Entrevista]

MARÍA FRA BAGARIA
ESCRITORA E DIVULGADORA

«Nas herbiñas que nacen aos nosos pés hai bos remedios»

Para unha dor de moas, unha inchazón ou un cólico, para todo ten solucións esa sabedoría ancestral que María Fra recupera. POR MARTA MENÁN



Lingua de ovella.



Herba de San Xoán.



Verbena.

DI María Fra que hai máis de dez anos puido experimentar por primeira vez en ela mesma o poder medicinal das herbas e que foi unha grata sorpresa, pois descoñecía aquel potencial curativo. Logo, os camiños da vida fixeron que esta veciña da lucense parroquia de Meilán estreitase a súa relación coa terra e comezase a «tecer na vella rede da medicina natural, seguindo sabios consellos e experimentando».

En 'Remedios da nosa horta medicinal' ofrece un compendio dun saber ancestral que xa se perdeu. Que lle fixo decidirse?

Escribir un libro sobre os saberes tradicionais do uso medicinal das plantas era un soño que eu tiña, así que cando a editorial mo ofreceu, alá foi. Ademais, coincide cun renovado interese polo natural.

Se tivera que defender as bondades desta botica natural, como o faría?

As plantas teñen unha tradición medicinal longa e os remedios que se fan con elas foron testados durante xeracións. Precisamente, quedaron estes e non outros porque demostraron a súa efectividade. Durante anos recorreuse a remedios moitas veces caros, que nos vendían como panaceas, cando o bo son as herbiñas que nacen aos nosos pés, adaptadas ás mesmas circunstancias ambientais que nós.

Pero hai que coñecelas ben, porque tamén existen especies e usos tóxicos.

Eu sempre fago fincapé en que as plantas son medicamentos, e como tales teñen contraindicacións. Hai que fuxir desa idea de «son plantas e non fan nada», que precisamente se nos inculcou no proceso no que se desacreditaban as súas propiedades. Tamén lles digo ás persoas cunha doenza crónica que estean cun tratamento que antes de recorrer a remedios naturais lle consulten ao médico.

Como podemos planificar o noso horto medicinal?

O primeiro que debemos ter en conta é que non hai que pretender abarcar moitas plantas. Empezaremos por pensar en que aspectos quero coidar para seleccionar as especies e tamén teremos en conta cales se dan mellor nesa zona en concreto. Hai aldeas nas que a ruda, por exemplo, nace en todas as portas.

Cales se darían mellor en Lugo?

O clima de Lugo permite que poidamos escoller, xa que aquí se dan ben moitas especies. De feito, calquera das que eu falo no libro se poderían cultivar en Lugo.

Como se fose para un botiquín, fáganos a súa selección básica de especies vexetais.

Eu plantaría herba dos carpinteiros, malva e herba de San Xoán, tres especies moi atractivas porque se poden usar para tratar a

inflamación por vía interna ou externa, aplicadas sobre as feridas. Tamén serven para curar as queimaduras e para as dores de tipo espasmo ou as menstruais.

Déanos as súas suxestións para tratar algúns problemáns de saúde con plantas. Por exemplo, que poderíamos tomar ante unha dor leve?

Pois unha macela ou camomila en infusión, porque é un remedio moi recorrido como antiinflamatorio xeral que todos temos a man. Ademais, tamén lla podemos dar aos nenos, xa que é unha herba moi segura para usar coas crianzas.

Nesas noites nas que non logramos conciliar o sono, a que remedio natural poderíamos recorrer?

Temos varios para escoller. Está a valeriana, unha planta calmante que axuda a durmir cando hai ansiedade ou estrés; tamén podemos pensar na herba abelleira, un bo calmante para os nervios, ou na herba de San Xoán, que ten colli-do moita sona polo seu uso como antidepressivo.

Moita xente sofre malas dixestións, con pesadez, gases, gastrite... Que é recomendable plantar na horta para combatilas?

Case todas as especies aromáticas son útiles para estes problemas. Temos, por exemplo, o romeu, que é un antiespasmódico e unha gran axuda contra os gases e dixestións pesadas, o mesmo que o tomiño ou a xarxa, que tamén se utiliza como adstrinxente en casos de diarrea. Isto no canto das cultivadas, porque entre as silvestres destaco sen dúbida a lingua de ovella, da que usaremos as follas.

Tamén hai especies consideradas afrodisíacas.

Si, por exemplo a verbena, que aínda que non haxa unha base científica para explicalo, asóciase polas lendas a esta faceta. De feito, non é casualidade que se chame como ela a sesión máis nocturna das festas, evocando que os mozos ían apanar a verbena polas noites para darlle un uso afrodisíaco. Tamén teñen esta componente outras dúas plantas que son activadoras da circulación, o rabo de cabalo e a ortiga, que se debe utilizar con prudencia.

Ata nós chegaron só eses remedios que demostraron a súa eficacia durante xeracións»

«As persoas cun tratamento médico deben consultarlle a este antes de usar solucións naturais»