

Unha botica viva nas nosas hortas

Camiño devagar pola horta da Filomena, que ten 92 anos e unha fermosa trenza branca. Vaime presentando as herbas que *son remedios*: romeu para o estómago e o pulmón, a herba da Nosa Señora que, tronzada con aceite, é para as nenas e os nenos que lles doe a barriga. A malvela "para todo" e a xarxa para a dixestión. Herba luísa, valeriana, cecimbre e ruda, e tamén outras que medran por alí, aínda que ela non as cultiva: lingua de ovella, ceruda e ortiga.

Camiñamos pola botica de Filomena mentres me vai contando a súa vida en forma de remedios. Filomena fáleme de máis de 15 plantas, aínda que a súa memoria falla e xa non lembra aquelas que nacían á beira do río, que tomaba o *papá* que padecía da urina, nin do diagnóstico da *mamá*, que sufría fortes dores que aliviaban colocando flores de durmideira baixo da almofada.

Filomena foi labradora, non curandeira; aínda menos médica ou doutora. Tivo unha especial querenza polas plantas medicinais, pero os seus coñecementos eran comúns á maioría das mulleres –e moitos homes– da súa xeración, e herdábanse entre os membros da familia e da aldea, como outra serie de saberes necesarios para a vida. Anos de desprestixio –"contos de velas, as herbas non fan nada"–, puxeron outra pedra na construción do noso auto-odio e romperon a cadea de transmisión da sabedoría ancestral do noso pobo. Como noutros terreos, ficou a ermo un eido no que cada vez nos sentimos con máis vontade de sementar: Se tes este libro entre as mans, **é posíbel que compartamos a idea de que a natureza pode fornecernos a medicina que precisamos**; de que os recursos que **necesitamos están aquí, aos nosos pés**, sen necesidade de importar remedios exóticos de afastadas latitudes coa promesa da panacea (coas consecuencias terríbeis que isto moitas veces carrega para as comunidades en que estas plantas son a medicina); e de que **é posíbel manexar unha botica de primeiros auxilios de plantas medicinais que nos axuden a aliviar os nosos pequenos (e non tan pequenos) problemas de saúde** sen necesidade de recorrer á medicina oficial.

Este libro foi escrito co obxectivo de servir de axuda neste proceso de retorno á medicina natural e á autoxestión da nosa saúde, por iso moitos dos remedios recollidos nesta guía poden soarvos: son aqueles que utilizaba a vosa avoa con vós cando erades crianzas. Estaranvos cheos de recordos, que se sumaran aos recordos de Filomena, e ás historias de tantas persoas anónimas que tecemos neste saber colectivo. Pero non pretendo –nin moito menos!– facer un traballo etnobotánico cunha suma de receitas descontextualizadas, nin unha escolma de remedios antigos e pintorescos.

A medicina natural lexitímase sobre un enorme patrimonio, legado de moitas xeracións, que non se pode apoucar por falta de empirismo. **As persoas que**

utilizamos a medicina que nos dan as plantas, aínda que non o percibamos, formamos parte dese enorme equipo que vén desde antigo sometendo a exame as mellores herbas e os mellores remedios para cada doenza. Este saber enorme foi construído sen desprezar outros aspectos máis sutís das plantas, que iremos descubrindo en nós mesmas co seu manexo, e que nos fará entender a necesidade de harmonía coa mesma herba que nos cura, como coa verdura que nos alimenta.

Entendida así, a **medicina popular non é soamente historia** e, como tal, tampouco é un obxecto de museo a empouarse en canto fica inservíbel, superado polas novidades tecnolóxicas. É cultura e identidade, xurdida da observación das herbas que acompañan o día a día da vida rural galega e do seu abrazo coa saúde e a enfermidade dos corpos que habitan o noso territorio. É coñecemento transmitido de xeración en xeración –“patrimonio inmaterial”, como se lle chama agora–, acervo cultural dunha Galiza en diálogo permanente cos froitos da súa terra. É aos nosos corpos algo semellante ao que a agricultura tradicional e ecolóxica é aos nosos cultivos: **un exemplo de autoxestión con base nos propios recursos**, en ocasións superado (en termos de produtividade ou eficacia) polas modernas solucións industriais, pero que xorde como referencia inevitábel cando comezamos a tomar conciencia (e queremos escapar) dos efectos negativos que, directa ou indirectamente, tamén provocan os medicamentos sintéticos. E, así e todo, da mesma forma que as nosas fouces non son de pedra como as neolíticas, **a medicina popular non permanece ancorada ao pasado, nin rexeita influencias exteriores**, como as procedentes doutras latitudes ou da medicina oficial, que aportan novos coñecementos e a resposta a moitos porqués.



Da suma destas influencias, do traballo de anos recollendo o saber das miñas maiores, da miña propia bagaxe cultivando a horta medicinal e preparando remedios para persoas achegadas, nacen estas páxinas, nas que recollo remedios elaborados a partir dunha escolla de plantas, fáciles de cultivar e de encontrar nas nosas hortas, marco que fixei para realizar esta selección (por se alguén bota de menos algunhas plantas ou árbores, esta é a razón de que non estean!). Nas elaboracións, tentei transmitir a calma e a sinxeleza con que as nosas sabias convidan a experimentar, deixando a un lado o medo –que non o respecto–, que foi utilizado para impedir o retorno ao uso dos remedios tradicionais. Finalicei o traballo cunha escolma de receitas que poden servir de orientación e inspiración para internarse no mundo marabilloso da alquimia e axudar a construír a propia botica.

Planificar a horta medicinal para a casa

Unha horta chea de remedios... seguro que é dunha bruxa! Non sendo bruxas, a nosa horta medicinal tamén debería dicir moito de nós. Ollando para ela alguén de fóra debería poder facerse unha idea de que nos preocupa e de que nos favorece. E con este criterio é que podemos comezar a planificala. Recomendóche que colas agora un lapis e un papel!:

- **Planifica a túa horta medicinal segundo as túas necesidades e as túas expectativas.** Pregúntate antes de nada: para que necesito medicina? Que problemas pretendo atenuar con plantas medicinais? De canto espazo dispoño? Son consumidora habitual de tisanas? Ao longo da lectura desta guía podes ir elaborando unha lista coas herbas que che poden interesar, atendendo a súa presenza preto túa, as súas necesidades de cultivo e as túas necesidades de medicina. Como verás nas próximas páxinas, cada planta ten propiedades para elaborar remedios moi diversos, e a mesma que che serve para o catarro pódete servir para a cistite, como para aliviar unha picadura.
- Se consumes tisanas habitualmente ou padeces algún problema recorrente (catarros no inverno, alerxia na primavera...) ou unha enfermidade "crónica", podes facer unha estimación **ou preparar unha planificación por semanas de remedios compatíbeis** (atendendo a non prolongar máis de 7-9 días os tratamentos con cada herba). Ao longo desta guía toparás información sobre as épocas en que está dispoñíbel cada herba. Poderás xogar con esta previsión á hora de elaborar o teu calendario de medicinas, sabendo que en determinadas épocas vas dispor de plantas frescas e para outras vas precisar conservar planta, seca ou noutro tipo de preparación.
- Pouco a pouco! Pretender abarcar moito pode resultar frustrante! **Escolle unhas poucas especies para comezar**, lembra que Filomena, coa experiencia dunha vida ao lombo, cultiva só nove remedios! Comeza polas que xa coñeces, as que xa tes na horta e, se son silvestres, as que che resulten amigábeis e familiares.

- **Escolle especies que che resulte doado conseguir.** Pregunta por sementes e plantón na túa tenda habitual e, cando chegue a primavera, comeza a fixar a vista no chan! As especies silvestres que propoño nesta obra son moi frecuentes na nosa xeografía e, normalmente, moi agradecidas na horta. Arrincar un pé de herba de san Xoán ou de verbena dunha cuneta é a forma máis fácil, barata e agradecida de conseguir plantón destas herbas, noutrora consideradas sagradas.
- Polo xeral, as plantas medicinais son de fácil cultivo e están ben adaptadas, mais non está de máis botar un ollo e **aprender das veciñas e dos veciños**. Seguro que elas che poden facilitar a semente ou pés dalgunhas herbas, ademais dos mellores consellos de cultivo e algunhas indicacións, remedios e historias da vida das máis eficaces.
- Ten en conta o carácter “invasor” dalgunhas herbas silvestres. Escolle ben o lugar e controla as frutificacións, apañando a semente a tempo para que a medicina non se che converta nun pesadelo!
- A herba dos carpinteiros, a xilbarbeira, o romeu... moitas plantas non chegaron ás hortas e xardíns polo seu uso medicinal, senón que se fixeron un oco, xunto roseiras e gladiolos, pola súa beleza e o seu perfume. Testos e xardineiras poden alegrar xanelas e corredores con medicinas floridas que cumpren á perfección coa **función ornamental**. Se non encontras razón para o cultivo de plantas medicinais, esquécete de que o son!

A colleita

A colleita podémola realizar co fin de consumir as plantas frescas ou para elaboralas para a súa conservación. Se vas consumir a planta fresca, o criterio é o mesmo que para o consumo de calquera outra verdura da horta: que sexan plantas sas e apetecíbeis.

Se recolles a planta para conserva-la por máis tempo, a maiores, cómpre ter en conta:

- Escoller días solleiros, pola tardiña ou pola mañá, logo de ter secado o orballo. Cómpre levar a planta seca para a casa. A excepción a isto son as raíces, que mesmo nos resultará máis doado arrincar nos días de choiva.
- Se é unha planta perenne, colleita deixando o suficiente para que sobreviva. Podes preferir non apañar todas as flores para deixar que a planta tire as súas sementes. Quizais o próximo ano sexa ela a que escollo o lugar que lle convén.
- Asegúrate de que identificas ben as plantas silvestres, desconfía de ti mesma: pregunta a unha persoa máis esperta se o consideras necesario!
- Non mestures herbas distintas no mesmo recipiente e evita as bolsas de plástico, que murchan moito as plantas ao impediren a transpiración... e en moi pouco tempo!

Na descrición de cada planta e no cadro de colleita podes ver máis detallada a información. Uns consellos xerais para o momento óptimo para a colleita son:

- ◉ **Segundo as partes aproveitábeis da planta:**
 - Raíces; cando a planta perde as follas ou ao chegar a primavera, cando comeza a brotar de novo.
 - Follas e talos; na primavera, xusto antes de que se forme a flor.
 - Flores; cando están formadas, mais antes de que se abran por completo.
 - Cortiza; a principio da primavera.
- ◉ **Colleita coa tradición:** A nosa tradición milenaria elaborou un calendario de festas e rituais asociados aos ciclos da natureza. Celebrar a pascua ou os maíos na primavera e o San Xoán ou o San Lourenzo no verán, apañando, secando e elaborando plantas medicinais, é unha bonita forma de retornar aos ritmos da vida.
- ◉ **Colleita coa lúa:** Preferentemente, sempre coa lúa minguante, atendendo especialmente a minguante de agosto, na que os faiados e os hórreos das casas se enchían coas medicinas para o inverno.



Planta fresca ou planta seca?

Na nosa tradición medicinal existe a cultura de secar determinadas especies para conservarlas. Sécanse a macela, o tomiño, o ourego... especies que teñen o seu momento máximo de concentración de principios activos en determinada época –como sucede coas plantas das que se aproveitan as flores–, ou ben que están dispoñíbeis poucos meses ao ano. O comercio de determinadas especies tamén promoveu esta practica, como sucedía coa silva ou a árnica.

A idea moderna da tisana é a dun preparado en infusión de plantas secas, e foi unha idea construída desde a influencia da farmacéutica, que nas súas orixes recorría a remedios elaborados a partir de herbas medicinais, secadas para obter unha cantidade medíbel, que permitise establecer relacións entre cantidades e efectos clínicos. Tamén a vida urbana, afastada da natureza e das súas medicinas, crea unhas necesidades de transporte e conservación que promoven a necesidade do secado.

A degradación da planta fresca que non é sometida a un proceso de deshidratación, levou a falsa idea de que, pola contra, a planta seca eludía microbios, fungos e parasitas, quer dicir, que non se descompón (isto, está demostrado, só sucede en aparencia). Algúns estudos indican que a planta perde parte importante dos seus principios volátiles cando se somete ao proceso de secado e algunhas, incluso, non o toleran ben, perdendo parte dos seus principios máis importantes e, polo tanto, as súas virtudes medicinais (verbena, panqueixo...). Cuns poucos coñecementos sobre estas especies e a arte da alquimia, podes procurar outros medios de conservación, como, por exemplo, as tinturas, para dispor destas herbas ao longo do ano.

Por outra banda, a práctica da elaboración tradicional, que conta cun coñecemento que vén de moi vello sobre as virtudes das plantas, testado durante milleiros de anos en millares de persoas, suxire que moitas plantas é mellor utilízalas frescas.

Con todo, está fortemente arraigada na actualidade a infusión de plantas secas, e é innegábel nos nosos tempos o feito de que xurdirían moitos problemas para a obtención das medicinas naturais se non puidese ser así. Aínda recoñecendo que moitas plantas perden propiedades no secado e na elaboración posterior, seguen a ser bos medicamentos, e facilítase o seu consumo e dispoñibilidade. Pero non perdas a oportunidade de elaborar tisanas con plantas frescas! No feito de apañar, cheirar, saborear e consumir herbas vivas, algunhas silvestres e outras cultivadas, mimadas por ti na túa horta, xorden unha chea de matices que só así saberemos apreciar.

O meu consello é o de ter sempre a man aqueles remedios que máis nos favorecen e cos que nos sentimos máis seguras. Se a túa horta está lonxe, quizais che apeteza ter na casa ortiga, lingua de ovella ou marabilla secas. Tamén está a posibilidade de cultivar en testos, para ter sempre preto aquelas especies coas que te sintas máis identificada. **A maioría das especies comentadas nesta guía poden ser cultivadas en testos**, coa única limitación do espazo que van dispor para desenvolverse.

Secado de plantas medicinais

O secado das plantas é sinxelo, sempre que o local onde o fagamos sexa o axeitado. Necesitamos un **espazo seco e ben aireado**, onde colocar as plantas **lonxe da luz directa do sol**, preferibelmente en penumbra. Dependendo das posibilidades



de cada planta ou da parte utilizada, podemos secalas colgadas en ramos ou ben estendidas en mallas, papel sen tinguir, cestos ou caixas de madeira... Cómpre evitar os materiais plásticos en todo o proceso.

Co tempo cálido, follas e flores tardan só uns poucos días en secar. Se o tempo está húmido ou chuvioso, pode ser que teñas que agardar un pouco máis. De feito, non é recomendábel rematar o proceso nun día gris. Agarda a que volva o sol para recoller as herbas e gardalas en tarros de vidro ben fechados. As plantas secas absorben moi ben a humidade do ambiente, por iso as debemos protexer para que non se nos estraguen na conservación.

Saberás que están listas para ser gardadas cando, ao tocalas, se sintan crocantes e se esnaquicen con facilidade. Se teñen un tacto suave e non quebran ao fregalas entre as palmas das mans, necesitan de máis tempo de secado.

Os talos e as raíces precisan de máis tempo de secado. As raíces, que ademais se apañan en meses húmidos, **podes achegalas a unha fonte de calor.** Despois de lavalas con auga abundante (quizais necesites un cepillo para quitar ben todos os restos de terra), pícaas en anacos pequenos e esténdelas preto dunha estufa, un deshumidificador... O forno da cociña pode ser útil, a temperatura suave e coa porta entreaberta, para acelerar o secado e evitar a aparición de fungos.

Podes **gardar as plantas secas en sacos de papel ou caixas**, pero eu aconséllote que o fagas en **tarros de vidro ben fechados**, preferibelmente con fecho hermético, pola humidade do noso clima. Para que se conserven ben no vidro é preciso que estean ben secas cando as gardes! Se tes problema co secado, quizais a mellor opción sexa recorrer a recipientes que transpiren, ou conservalas en ramos colgados nalgún lugar seco e aireado da casa, protexidas do po. Axuda á mellor conservación que non as triturares, aínda que prefiras facelo para o seu consumo.

Etiqueta os recipientes co nome da herba e a data, será máis cómodo e evitarás ter que estar abrindo e pechando tarros para adiviñar o contido (o cal verás que sucede se secas máis de 2 ou 3 plantas!), e gárdaos nun lugar seco e lonxe da luz.

As plantas ben secas conservan as súas propiedades aproximadamente durante 18 meses. O mellor será que renoves anualmente a túa botica de primeiros auxilios, con cada nova colleita. Se nun recipiente se sente cheiro a humidade ou se ve algunha cousa que non estaba cando gardaches a planta (ás veces unhas teiñas finas, como arañeiras), descártao por completo! Rexeita medicinas en mal estado!

As augas de herbas medicinais: infusión, cocemento e maceración

Unha tisana é unha preparación de herbas medicinais que se pode obter por infusión, cocemento ou maceración. Tradicionalmente non se usa este termo e fálase de "auga de...". Ao longo deste traballo utilizarei indistintamente estas dúas maneiras de referirse a extracción por medio da auga dos principios activos das plantas.

Infusión

Prefírese para as partes "brandas" das plantas, como flores e follas. Pódolo facer do xeito "convencional", deitando auga fervida sobre a herba, ou ben colocando as plantas en auga fría e quecendo até o fervor (o meu favorito). Neste momento apagas o lume e, en ambos os dous métodos, déixao repousar 3-5 minutos para que se realice a infusión. Despois deste tempo é mellor filtrar a infusión: pódese modificar o sabor e comezan outros procesos que non son os que procuramos.



Cocemento

Este método funciona mellor con partes duras, como talos, cortizas, raíces e sementes. Como antes, coloca a planta en auga fría e lévaa ao fervor. Necesitará entre 5-10 minutos, dependendo da dureza da parte utilizada. Logo cómpre que macere sobre 15 minutos, antes de filtrar.

Maceración

Preparase para plantas cuxos principios activos se destrúen coa calor, e pode substituír as infusións e os cocementos, sempre e cando non leves presión, pois este método precisa de máis tempo. Coloca as plantas nunha xerra con auga ás escuras e nun lugar fresco. Con partes brandas serán suficientes 6 h e, para partes duras, entre 8 e 12, nunca máis de 24, pois pode comezar a fermentar. Logo filtra a auga e, se prefires, pódela quentar suavemente no momento de beberla.

A maceración é moi recomendábel con herbas frescas e aromáticas. Unha xerra de auga fresca na neveira, macerando menta, tomiño, flor de sabugueiro, herba luísa... cun chorriño de limón, é un refresco do máis saudábel para a calor do verán.



A medida do puño

Canta herba hai que poñer? Un puñado, unha presa, unha manda... Estas son as medidas en que herdamos as receitas dos remedios tradicionais, para desespero dalgunhas persoas que necesitan a orientación do gramo e do litro. Se é o teu caso, toma esta referencia como punto de partida:

6 g de planta seca ou 20 g de planta fresca para 1 litro de auga

E a partir dela busca a túa medida. Estou convencida de que o puñado funciona! Fai as túas infusións clariñas, ricas ao olfacto e ao padal. Se un día cargas de máis ou de menos a tisana, aprenderás para o próximo, e así encontrarás a medida da túa manda. Se non indico o contrario, as plantas e os usos propostos neste libro non presentan riscos derivados das oscilacións razoábeis dentro destas medidas tan subxectivas. Podes partir da referencia anterior para calcular a dose que a ti che vai ben, que tamén pode variar segundo a planta, e procurar referencias que che resulten estábeis (unha cullerada, o filtro no que sempre preparas as infusións etc.). A experiencia é a que che vai facer sentir segura.

Esta referencia é para persoas adultas. Para nenas e nenos as cantidades teñen que ser moito menores, diluíndo as tisanas, e a razón de unha cunca diaria repartida ao longo do día. Excede aos fins deste traballo servir de guía para aplicar tratamentos prolongados con menores de 14 anos.

Medida popular	Cantidade aproximada en gramos
Unha culler de café	3-4 g de raíz seca e picada
	1-2 g de follas secas picadas
Unha culler de sopa	9 g de raíz seca e moída
	3-4 g de follas secas picadas
Un puñado	7-8 g de follas secas picadas
	20 g de raíz seca picada

Baños de corpo enteiro e baños de asento

Ás veces caemos no erro de pensar que as plantas medicinais son máis efectivas tomadas por vía interna. Para moitos problemas, especialmente da pel e xenitourinarios, as aplicacións externas de augas medicinais supoñen un sorprendente alivio para quen pensaba así. Faite un mimo e non dubides en darte un baño de lavanda para coidarte do estrés ou un baño de asento de malvas para a infección de urina! Ah! E non esquezas cargar máis a auga que se a foses utilizar por vía interna: aquí nada de infusións clariñas! Prepara na túa cociña 2-3 litros, que logo engadirás a auga da bañeira ou do bidé.

Os baños de asento poden realizarse no bidé cando se recomendan para problemas anais ou xenitais pero, sobre todo, se afectan as vías urinarias, será preferíbel realízalos de forma que a auga cubra a zona dos riles. Pódense realizar na bañeira ou utilizando unha talla grande.

Sales de baño: Unha mestura de sal mariña e plantas secas e ben trituradas, a partes iguais, que se poden enriquecer cunhas pingas de aceites esenciais das herbas escollidas. Garda a cantidade necesaria para cada baño (un vaso, aproximadamente) en botes ben pechados.