

Poleo

Mentha pulegium

PROPIEDADES: Digestivo, analgésico.

USOS TRADICIONALES: Las hojas tiernas se cosechan cuando la planta está en flor, se pueden hacer varias segadas al año en función de si vuelve a “chitar” o renacer. Su principal uso es en infusión.



Romero

Salvia rosmarinus

PROPIEDADES: Alivia la inflamación, mejora la circulación, y relaja el intestino.

USOS TRADICIONALES: Se recoge en primavera cuando está en flor y se deja secar. Se usa para hacer infusiones, y para aromatizar guisos, principalmente de pescado. También se puede conservar en alcohol, en este caso se aplica mediante friegas para desinflamar golpes y rebajar el dolor.



Tomillo o timoncillo

Thymus Vulgaris

PROPIEDADES: Antiséptico, expectorante y analgésico.

USOS TRADICIONALES: Se recolecta en el mes de mayo-junio. Hay de dos tipos, con flor blanca y con flor rosa, el de flor blanca tiene mejores propiedades. Se utiliza como aromatizante en los guisos, y en infusión, con limón y miel para el constipado y el dolor de garganta.



Salvia

Salvia officinalis

PROPIEDADES: Ayuda a mejorar la circulación de la sangre al corazón, por lo que puede prevenir enfermedades y accidentes cerebrovasculares. También ayuda a dilatar los vasos sanguíneos mejorando la presión arterial y flujo sanguíneo. Además, evita la acumulación de placas de colesterol en arterias previniendo la arteriosclerosis.

USOS TRADICIONALES: Se recoge cuando está en flor. También es conocida como la planta de la mujer, porque es muy utilizada para aliviar los síntomas de la menopausia, ya que es rica en fitoestrógenos. Mejora problemas respiratorios y hormonales, mejora la memoria y combate infecciones bucales.



Manzanilla

Matricaria chamomilla

PROPIEDADES: tiene propiedades curativas, es un buen calmante, además, descongestiona las vías respiratorias, cura la gripe y catarro, desinflama los intestinos y ayuda en trastornos digestivos, afecciones de las vías urinarias y en dolores menstruales.

USOS TRADICIONALES: Se recoge la flor en primavera y se deja secar. Se suele tomar en infusión, o para tratar la conjuntivitis, se lavan los ojos con infusión de manzanilla.



Ajedrea

Satureja sp

PROPIEDADES: tiene un gran poder digestivo. Además, es una planta medicinal, antiséptica, antiviral, estimulante, y expectorante.

USOS TRADICIONALES: Florece en verano, y se recolecta en octubre. Se utiliza para expulsar los gases y ayudar en la digestión. Además, también se emplea para aliñar las olivas.



Lavanda/Espliego

Lavándula

PROPIEDADES: Tiene propiedades digestivas, antinflamatorias y cicatrizante. También relaja el cuerpo.

USOS TRADICIONALES: Se utiliza para hacer colonias y perfumes, y como ambientador en armarios. Se recolecta cuando florece a finales de verano, también potencia la producción de miel en las abejas.



Árnica

Arnica montana

PROPIEDADES: Tiene propiedades antiinflamatorio, se utiliza tópicamente para reducir la inflamación y el dolor en lesiones leves, contusiones y esguinces, es analgésica, puede aliviar el dolor muscular y articular, se puede utilizar en el tratamiento de la artritis, las migrañas, y para el cuidado de la piel.

USOS TRADICIONALES:

La flor se recoge en primavera, como nos comenta Trini “cuando estaba estampada”; para su conservación, se introduce en un bote con alcohol.
Tradicionalmente, se aplicaba sobre la zona dolorida (rodillas, cervicales, caderas…) con una pluma de gallina.



Sauco

Sambucus

PROPIEDADES: Trata resfriados, gripe, fiebre y problemas respiratorios.

USOS TRADICIONALES: Se recoge de los árboles en la época de primavera, el Día de San Juan, aunque depende de la zona, si florece más tarde se recolecta en julio; se conserva en tarros o bolsas , y se toma en infusión con miel.



Doradilla

Asplenium ceterach

PROPIEDADES: Antiinflamatorio, analgésico y antihipertensivo.

USOS TRADICIONALES: Crece en grietas de rocas, se recoge en primavera, antiguamente era muy valorado por sus propiedades antihipertensivas, “lo cuidaban como el oro” nos comenta Trini.
En infusión junto con las hojas de olivera se utilizaba para bajar la tensión. El tratamiento era de nueve días (una novena), después se descansaba un periodo de nueve días y se volvía a iniciar nueve días más; “pero debías de tener cuidado en pasarte con el tratamiento o te bajaba demasiado la tensión” nos explica Eulalia.



Tila - árbol tilero

Tilia platyphyllos

PROPIEDADES: Esta planta tiene propiedades medicinales, sirve como relajante natural, ayuda a combatir el insomnio y fortalece la digestión.

USOS TRADICIONALES: Esta planta se recolecta a finales de junio o principios de julio, cuando está en flor, se coge de un árbol llamado tilero y su principal uso es en infusiones para relajarse cuando estas nervioso, “si habías tenido un disgusto, te daban una infusión de tila para que te relajaras” nos dice Vicenta.



Periquillo

Tagetes Lucida

PROPIEDADES :para control de bacterias que ocasionan enfermedades gastrointestinales y respiratorias, afectan a ácaros y tiene efecto en el sistema nervioso como relajante.

USOS TRADICIONALES: Avilia nos explica que “los trabajadores del campo lo masticaban para evitar el ardor de estómago mientras dallaban el trigo”. Ayuda a tratar la indigestión y el ardor de estómago, aunque es muy amargo.

OTRAS PLANTAS AROMÁTICAS DE INTERÉS

ALBAHACA: Reduce gases, mejora la digestión y combate infecciones respiratorias. Se toma en infusiones o como condimento fresco. También se colocaba en las ventanas para ahuyentar a las moscas.

ALOE VERA: Calma quemaduras y heridas de la piel. El gel o jugo de la planta se aplica directamente sobre la zona a tratar.

ANÍS: Alivia problemas digestivos y cólicos. También se utiliza como condimento. Se toma en infusión o se utiliza el grano.

BELEÑO: Calma el dolor de muelas. Se queman las semillas y a la vez se absorbe el humo que se genera y provoca que las caries "se caigan". Es tóxico o alucinójeno, si se ingiere. Se recolecta la campanilla que queda después de caer la flor.

CALÉNDULA (espantanovios): Combate las infecciones, ayuda en la cicatrización de heridas, dermatitis y reduce la inflamación. Se aplica en forma de ungüentos o cremas.

OTRAS PLANTAS AROMÁTICAS DE INTERÉS

COLA DE CABALLO: Diurético natural, ayuda con las infecciones urinarias, también fortalece las uñas y el cabello. Se toma en infusión.

CARDO CUAJERO: Actualmente su recolección está prohibida. Se recogía la flor de la planta en primavera, se dejaba en remojo y posteriormente se machacaba para extraer el cuajo. Ese agua era la que se añadía a la leche de oveja o cabra para elaborar el queso o la cuajada.

DIENTE DE LEÓN (usilios): Ayuda en la desintoxicación del hígado, mejora la digestión y combate la retención de líquidos. Se usa en infusión o en ensaladas si se utilizan hojas tiernas.

HIERBABUENA: Mejora la digestión, alivia los dolores menstruales y calma los nervios. Se toma en infusión o directamente las hojas frescas.

OTRAS PLANTAS AROMÁTICAS DE INTERÉS

LAUREL: Se utiliza como condimento en cocina, también se utiliza para ahuyentar las polillas en la ropa o las arañas.

MENTA: Tienes propiedades digestivas y también alivia el dolor de cabeza. Se utiliza en infusión o como aceite esencial para untar.

ORPESA: Se utiliza para tratar las heridas infectadas y los granos, éstas se rodean con hojas de la planta. Una de las caras de la hoja hace salir la infección (zona peluda) y la otra cara cicatriza.

ORTIGA: Rica en minerales, ayuda con problemas de circulación, combate la anemia y reduce problemas reumáticos, es diurética ayudando a la retención de líquidos. Formas de uso: infusión o cataplasma, las hojas jóvenes se usan como verdura.

OLIVERA: Se usa para bajar la tensión junto con la doradilla. El tratamiento dura una novena (9 días) y se toma en infusión.

OTRAS PLANTAS AROMÁTICAS DE INTERÉS

PEREJIL: Es diurético, mejora la salud renal y fortalece el sistema inmunitario. Se toma en infusión o fresco en las comidas.

TE DE ROCA: Contiene teína que estimula el sistema nervioso. Crece entre las rocas y se toma en infusión.

ZARZAMORA o ZARCILLA: Se utiliza para tratar las llagas de la boca. Se toma en infusión o como enjuagues.

RECOLECCIÓN Y CONSERVACIÓN

La mayoría de plantas se recolectan cuando estan en flor; después, se hacen manojos que se cuelgan del techo en las falsas de las masías para que las plantas se sequen.
Una vez que están secas, se conservan en tarros de cristal, bolsas de plástico o bolsas de tela, pero siempre en un lugar seco, puesto que su peor enemigo es la humedad. La mayoría se utilizan directamente o en infusión.
Algunas, como la árnica o el romero, también se conservan en alcohol y luego se aplican mediante friegas en la zona a tratar.

AGRADECIMIENTOS

Tal como nos han contado algunas de las personas entrevistadas, “antes no había pastillas”, por lo que el conocimiento de las propiedades de las plantas de la zona, era vital para combatir los achaques diarios. Este conocimiento se iba trasladando de padres a hijos oralmente, pero el desarrollo de nuestro sistema sanitario, ha conllevado que muchos de estos usos tradicionales estén desapareciendo.

El objetivo de esta guía es recoger algunos datos sobre los usos tradicionales de las plantas del Maestrazgo, para que este saber popular no caiga en el olvido.

Los alumnos de 4ºESO en la materia de Cultura Científica del curso 24-25, quieren agradecer la colaboración del alumnado de la escuela de adultos de Cantavieja y en especial de todas las personas nacidas en una masía que han sido entrevistadas individualmente.