



Uzturre y sus hierbas medicinales



Joana García Romero (*)

A excepción de Alava y el sur de Navarra, provincias que poseen un clima predominantemente submediterráneo y más seco, Euskal Herria cuenta con una variedad de vegetación extraordinaria. El predominio del clima húmedo, con temperaturas suaves y precipitación abundante, favorece el crecimiento de muchas y diversas especies herbarias otorgando al territorio un rico y variado patrimonio vegetal, no solamente de interés botánico u ornamental sino también medicinal.

■ Collado Uzturreko harrobia

La cultura de las hierbas medicinales nos viene de bien antiguo y desde cualquier parte del planeta. Existen numerosos documentos que confirman el interés e inquietud del hombre hacia el mundo vegetal. Hoy día, la utilidad clínica de muchas especies vegetales está suficientemente demostrada, además de tener una aceptación social cada vez mayor. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1978 el término planta medicinal como "cualquier planta que en uno o más de sus órganos contiene sustancias que pueden ser utilizadas con finalidad terapéutica o que son precursores para la síntesis químico-farmacéutica".

ACTUALMENTE una parte importante de los fármacos empleados en medicina derivan de los principios activos presentes en las plantas. Un creciente cambio en la visión del hombre y sus experiencias muestra que el interés por el uso de las plantas medicinales está siendo algo más que una simple moda pasajera. La literatura científica al respecto indica utilidades mucho más reflexivas como, por ejemplo, el tratamiento de determinadas enfermedades de forma más suave y menos agresiva que la farmacología de síntesis. Aun así, no debemos olvidar que "natural" no es sinónimo de "inocuo".

■ La Drosera de Jaizkibel

Existen en Euskal Herria innumerables rincones donde poder rebuscar especies raras, como pueden ser los arroyos, gleras, pastizales, roquedos, etc. Incluso se localizan ejemplares que no son propios de la cornisa cantábrica y que sin embargo se hallan en este litoral. Por ejemplo, Jaizkibel es un lugar magnífico para la Drosera (eguzki-ihintza), una de las nueve hierbas medicinales más usadas, principalmente como expectorante de indudable eficacia, existiendo entre 200 y 300 medicamentos registrados con contenido en dicha planta. Esta singular especie recubierta de finísimos pelillos color rubí es conocida también como rocío del sol, por las innumerables gotitas de mucilago que tiene en el extremo de los diminutos tentáculos que la recubren. Al mirar el centro de sus hojas con detenimiento, se pueden observar los cadáveres de insectos que han quedado atrapados sin remedio, atraídos por su intenso color rojo, para luego ser digeridos con el fin de complementar su dieta deficiente en minerales. Y es que estamos ante una bellísima planta insectívora de la cual todas las especies son raras y están protegidas. Carece de efectos secundarios por lo que puede emplearse sin ningún riesgo para la salud.

■ Uzturre, el mirador de Tolosa

Si algo llama la atención cuando se pasa por los aledaños de Uzturre es su ladera escarpada, que cae vertiginosamente los casi 100 metros sobre los que se alza el balcón con la grandiosa cruz levantada en 1927, vigilante imperturbable del valle del río Oria y su bonita localidad, Tolosa. Se podría pensar, una vez llegados a esa extraordinaria atalaya, que la cima de tan singular monte se encuentra allí. Sin embargo no es así: la cumbre de Uzturre (733 m) la encontraremos caminando

(*) Joana García Romero (San Gregorio-Girona, 1971). Diplomada en Nutrición y Dietética aplicada, Dietoterapia y Fitoterapia, entre otras especialidades. Reside en Donostia. Practica senderismo, btt y escalada en roca y hielo. Ha recorrido Pirineos, diversas montañas peninsulares y Alpes. Es aficionada a la fotografía y comparte sus aficiones y conocimientos en: <http://nacisteconalas.blogspot.com>, <http://sanissima.blogspot.com>, www.sanissima.com



■ Drosera



■ Digital

unos metros más arriba, hacia el este, entre una densa e incommensurable vegetación.

El objetivo principal de nuestra ruta no es hacer cima, ni siquiera asomarnos a su imponente mirador. El propósito que nos lleva allí es encontrar el conocido *Lilium pirenaicum* (zitiri horia). Algo sorprendente de este reducto impetuosamente fértil es que aparecen plantas típicas de la montaña pirenaica. Sabía de la existencia de la preciosa florecilla en Euskal Herria, pero no me podía imaginar encontrarla de manera tan profusa en las laderas de este mirador de Tolosaldea. En esta ocasión no nos sirven los tiempos empleados para la ascensión que encontramos en las diversas reseñas que hay en internet. Esta vez vamos a dedicar más tiempo al trabajo de investigación y este requiere de pasos lentos y ojos atentos, por lo que es posible invertir mucho más tiempo que el normalmente indicado.

A la cima de Uzturre se puede acceder a pie desde Tolosa o podemos subir con el coche hasta la ermita. Nuestra ruta empieza ahí, en la ermita de Nuestra Señora de Izaskun, a 293 m. El trayecto es muy fácil y si no tenemos en mente nada más que andar, en poco más de una hora podemos llegar a su cima. En todo momento seguiremos una pista ancha y evidente, que al inicio está asfaltada para poco después convertirse en un camino de tierra amplio y abrupto. A partir de aquí, si estamos atentos, empezaremos a encontrar los primeros ejemplares de zitiri horia.

■ Caminando con la mirada atenta

Estamos a principios de junio y el día, pese a ser caluroso, está realmente magnífico. Las vistas a Herniozabal y a Tolosa son soberbias, por no hablar del encanto de las distintas tonalidades de verde de esta época. El camino empieza a ser más empinado, el

sol está apretando de justicia y no resulta agradable. ¡Quiero llegar a una sombra! De pronto se me olvidan el calor y el sudor: acabamos de encontrar el primer ejemplar de *Lilium pirenáicum*. Continuamos nuestra marcha y una ortiga (asun handía) llama mi atención. Es una de las hierbas medicinales más conocida, sobre todo por sus molestos pelillos urticantes. Útil popularmente como diurético, para prevenir la formación de litiasis, las inflamaciones de las vías urinarias y también en el tratamiento de las afecciones reumáticas. Es además un excelente antianémico y depurativo. La ortiga mayor (*Urtica dioica*) puede cocinarse y consumirse como cualquier otra verdura, con la ventaja de que ésta no contiene oxalatos. Es una gran indicadora de nitrógeno, cuyo efecto rubefaciente era muy apreciado entre los romanos que la empleaban en la antigüedad: frotaban las hojas en sus articulaciones para aliviar el dolor. Han sido utilizadas también como abono natural y protección frente a las enfermedades de las plantas en la huerta.



■ *Gymnadenia*



■ *Lilium pirenáicum*



Pocos metros más adelante tropiezo con una bonita milenrama (milorria). De esta hierba se emplean sus pequeñas flores. Además de ser muy usada por la medicina tradicional para tratar alteraciones del aparato digestivo, como malas digestiones, ardores, vómitos o incluso para abrir el apetito, la milenrama (*Achillea millefolium*) es utilizada por su riqueza en taninos, como antidiarreica y en casos de diverticulitis. También se emplea en las enfermedades del aparato respiratorio como gripe, bronquitis y resfriados. Es fácil encontrarla en las formulaciones de cualquier bolsita para infusión que compremos en un centro dietético o farmacia.

Una vistosa dulcamara (azeri-mahatsa) me retiene. Aunque son flores muy pequeñas, el vivo contraste amarillo y violeta no pasa desapercibido. La dulcamara (*Solanum dulcamara*) pertenece a la familia de las solanáceas, junto a las berenjenas, tomates, patatas o pimientos. Tiene propiedades narcóticas, como sus parientas la belladona (belaikia) o la mandrágora (urriloga), conocida por dormir a Julieta en la obra famosa de Shakespeare, pero sin ser tan fuerte como ellas. Tradicionalmente se han empleado sus tallos, corteza y hojas para depurar la sangre; las bayas frescas se han usado en medios rurales tópicamente y para aliviar las inflamaciones osteoarticulares, entre otras aplicaciones. Por su toxicidad solo se emplea en forma de preparados para el eccema y en homeopatía.

■ Cerca de Uzturreko harrobia

Una planta que nunca falta en esta época es la espectacular digital (kuku-praka). Acostumbra a dejarse ver casi por todas partes. La *Digitalis purpurea* es una hierba muy tóxica cuyo principio activo, la digoxina, se usa en medicina para tratar la insuficiencia cardíaca. Empleada de forma tradicional, tiene un margen terapéutico muy escaso por lo cual dejó de utilizarse hace ya mucho tiempo. En 1786, el médico inglés William Withering descubrió el efecto de esta planta sobre el corazón y en la Edad Media monjes irlandeses ya la recomendaban en casos de úlcera, parálisis o dolores de cabeza.

Hermosísimas y diminutas orquídeas salpican la alfombra verde por la que pisamos serapias, gymnadenias y neotíneas. Nos estamos acercando al collado Uzturreko harrobia (657 m). Hemos dejado la pista atrás, atravesando una cancela metálica. Giramos a la izquierda y continuamos por sendero hasta la cruz (662 m), que ya tenemos a la vista. Llegamos al excepcional mirador de Tolosa en pocos minutos. Esta es una zona muy frecuentada, la gente viene y va de forma continua. No es de extrañar, es un lugar para perderse durante horas.

Seguimos remontando el sendero en busca de la cima del Uzturre (733 m), hasta adentrarnos en un precioso bosque del que voy a tardar mucho en salir. Es frondoso, su vegetación no puede ser más exuberante, atiborrado de diminutos nomeolvides celestes, helechos, *Liliums* y cientos de especies que me hacen soltar una risilla de incredulidad. Es la primera vez que disfruto de la primavera en estas tierras y me asombra la extraordinaria y gran variedad de flora existente.

Protagonista en este hermoso paraíso es el haya (pagoa), también utilizada en la medicina tradicional, tanto corteza como hojas. Farmacológicamente usadas como antiséptico, antidiarreico, cicatrizante, analgésico, antipirético, antitusivo y expectorante. Popularmente empleadas en los tratamientos gripales, resfriados, bronquitis, faringitis, etc. La *Fagus sylvatica* está incluida dentro de los 38 remedios florales del Dr. Bach, por favorecer la tolerancia.

■ Llegando a la cima

Diviso lozanos culantrillos de pozo (iturri-belarra) entre el musgo y la roca. Esta bonita hierba (*Adiantum capillus-veneris*) contiene gran abundancia de mucílagos, por lo que es muy utilizada como antiinflamatorio local, mucolítico y expectorante. Son curiosos sus finísimos tallos negros, parecidos a los pelos de una hermosa cabellera, razón por la cual se emplearon para conservar y favorecer el crecimiento del cabello. Platonicus designó a esta hierba *Capillus veneris*, comparando con la cabellera de Venus la mata de largos y lustrosos rabillos negros del culantrillo. Sus lampiñas hojuelas llaman la atención por no mojarse pese a estar en lugares húmedos, lo que le ha dado su nombre "adiantos", que en griego viene a significar "no se moja".

Siempre me alegra encontrar al robusto y punzante rusco (erratza). El color verde intenso de sus hojas llama mucho la atención, en contraste con el rojo de sus bayas. El rusco (*Ruscus aculeatus*) es muy utilizado en cremas para la circulación sanguínea, pues tiene propiedades antiinflamatorias y venotónicas. Es coadyuvante en el tratamiento de los síntomas asociados a la insuficiencia venosa crónica y de las hemorroides, según indicaciones aprobadas por la Comisión Europea. Hay que tener cuidado con sus bayas, ya que pueden resultar tóxicas. Es curioso





■ Rusco

el uso que se le daba antiguamente: los campesinos cubrían el tocino o el queso con sus puntiagudas hojas para disuadir a los hambrientos ratoncillos de comerse las viandas.

Salgo del bosquecito con mucha pena. Llegamos a la singular cima de Uzturre (733 m) y nos sentamos un buen rato a tomar un tentempié. Las vistas desde este punto son más bien escasas. Sin embargo, bien merece el paseo hasta allí. La bajada de la cumbre, por el mismo camino que el de subida, representa 45 minutos aproximadamente si no nos distraemos.

■ En el descenso

Y sí, como no podía ser de otra manera, encuentro pequeñas flores de llantén (ezpata-plantaina) que cubren buena parte de la zona. El llantén menor (*Plantago lanceolata*) es una hierba muy utilizada en catarros de las vías respiratorias altas. Yo misma lo he utilizado muchas veces en forma de extracto para disolver la mucosidad formada al pillar un resfriado. Los niños también se benefician de ella cuando están acatarrados y no queremos usar medicamentos químicos. En el siglo XVIII se extendía por las Galias una curiosa propiedad del llantén: la de encontrar el amor. El día de

■ Nogal



■ Cola de caballo

■ Serapia



FOTOS DE LA AUTORA

San Juan, se cuenta, antes del amanecer hay que coger semillas de llantén, se pulverizan e introducen en el cañón de la pluma de un ganso con un par de gotas de agua bendita, después se tapaná todo con cera virgen de un cirio también bendito y quien lleve sobre sí estas semillas será amado por todos.

Otra famosilla, *Equisetum arvense*, me sale al encuentro entre tanta hierba verde. Es la cola de caballo (azeri-buztana). Difícil de distinguirla pero ahí está, también quiere participar en mi dioscórides particular. Muy conocida entre aquellos que quieren perder peso a base de eliminar líquido. Hierba diurética por excelencia, posee abundantes sales minerales, especialmente silícicas, por lo que tradicionalmente se ha considerado un buen remineralizante, útil en la cicatrización de heridas y úlceras en uso tópico. Antiguamente se usaba para limpiar el estano.

Y ya de nuevo en la ermita, recuerdo que el nogal, *Juglans regia* (intxaurrendoa), también tiene un uso medicinal, independientemente de sus sabrosos y nutritivos frutos. Se utilizan las hojas (aprobado por el ministerio de sanidad francés: nuestro país anda todavía algo retrasado en el tema...) a nivel interno, como alivio sintomático de la insuficiencia venosa, hemorroides y diarreas leves, y tópicamente contra el picor de cabeza, caspa, prurito, hematomas, sabañones, grietas, eritema del pañal... También forma parte de los remedios florales del Dr. Bach, con esta esencia potenciamos la perseverancia.

En pocas salidas a la montaña he disfrutado tanto como en esta. He sido consciente de la gran riqueza que tenemos al alcance, tan cerca. A veces estamos ciegos al entorno que nos rodea y, lo que es peor, ciegos a la esencia de lo que verdaderamente somos. Debido a los modernos hábitos de vida se está perdiendo la cultura del estudio de las hierbas medicinales. Caminamos deprisa, incluso en nuestros más preciados momentos de ocio, y pasamos al lado sin ver gran parte de lo que se encuentra a nuestro alrededor. Existe un mundo con una gran historia que lo avala, cada vez más conocido y apreciado, que promueve una forma de vivir más respetuosa con el medio que nos rodea y en consecuencia con nosotros mismos. □

Nombre	Acción farmacológica
<i>Urtica dioica</i> / ortiga / asun handia	Diurética, antiinflamatoria
<i>Achillea millefolium</i> / milenrama / milorria	Antiespasmódica, antiinflamatoria, carminativa
<i>Solanum dulcamara</i> / dulcamara / azeri-mahatsa	Laxante, diaforética, sedante
<i>Digitalis purpurea</i> / digital / kuku-praka	Cardiotónica
<i>Fagus sylvatica</i> / haya / pagoa	Antiséptica, antidiarreica, cicatrizante
<i>Adiantum capillus-veneris</i> / culantrillo de pozo / iturri-belarra	Antiinflamatorio local, béquico, mucolítico, expectorante
<i>Ruscus aculeatus</i> / rusco / erratza	Antiinflamatorio, venotónico
<i>Plantago lanceolata</i> / llantén menor / ezpata-plantaina	Emoliente, antiinflamatorio, antimicrobiano
<i>Equisetum arvense</i> / cola de caballo / azeri-buztana	Diurético, hemostático, remineralizante
<i>Juglans regia</i> / nogal / intxaurrendoa	Antidiarreico, hemostático local, cicatrizante, antiséptico

Datos técnicos

Ruta muy fácil y frecuentada. Cualquier época es buena para acercarse allí y observar las vistas desde la cruz, sin embargo el mejor momento para la observación de flores y plantas es en mayo y junio.

Fecha: 5 de junio de 2012

Participantes: José Miguel de los Dolores y Joana García Romero

Mapas: Topo Pirineos 6.0

Bibliografía:

Hensel W. *Plantas medicinales*. Ed. Omega. 2008

Font Quer P. *Plantas medicinales: el Dioscórides renovado*. Grup Editorial. 1999

Vanaclocha B., Cañigual S. *Fitoterapia: vademécum de prescripción*. Ed. Masson, 4ª Edición, 2004

Web: www.fitoterapia.net