

The background of the page is white and features several faint, light gray silhouettes of leaves scattered around the central text. The leaves vary in size and orientation, some pointing upwards and others downwards, creating a subtle, naturalistic pattern.

**Remedios
medicinales
del
Alto Gállego**

Edita: COMARCA ALTO GÁLLEGO. www.altogallego.org

Autores de la recogida: Araceli Escartín, Gema Lacasta, Maite Navas y Francisco Grasa.

Revisión de los nombres: Rafel Vidaller

Imprime: Gráficas Alós. Huesca

Depósito Legal: Hu. / 2004

A modo de presentación

Este folleto está basado en un estudio que se realizó por el Servicio Social de Base, en los primeros años de la entonces Mancomunidad Alto Gállego, para conocer de cerca el territorio y a su población desde diferentes colectivos. En el caso del colectivo de las mujeres, para poder hablar con ellas se determinó motivarlas mediante la recopilación de remedios medicinales transmitidos por tradición oral, consiguiéndose más de cien. Han colaborado en su recogida y selección Araceli Escartín, Francisco Grasa, Gema Lacasta y Maite Navas. Se ha puesto primero el nombre local de la planta, y segundo —entre paréntesis— el nombre científico, en cursiva, para lo que se ha contado con la ayuda de Rafel Vidaller. Creemos que es necesario especificar a qué nombre científico —linneano— se refiere para no dar lugar a confusiones, que en el caso de especies medicinales puede conllevar cierto peligro.

Por último, indicar que este tipo de remedios que se usaban cuando la medicina “oficial” no llegaba a todos los lugares, ha dejado paso hoy a otra, basada en el sistema de médicos y centros de salud, lo que no quita para que la comarca se decida a publicar la memoria de las plantas que ayudaron a la supervivencia de nuestros mayores, tal como nos lo han contado.

MARIANO FAÑANÁS BLANC

Presidente de la Comarca Alto Gállego

ABABOL

(*Papaver rhoeas*)

USO: Arrugas.

MODO DE ELABORACIÓN: Preparar una infusión de pétalos secos, un puñado en medio litro de agua hirviendo. Reposar un cuarto de hora. Lavar el rostro con esta infusión.

USO: Expectorante.

MODO DE ELABORACIÓN: Hacer un jarabe, de la infusión de 400 gramos de pétalos recién cogidos en un litro de agua hirviendo al 40%, en un recipiente tapado. Macerar 12 horas. Añadir 1.400 gramos de azúcar y cocer hasta que se haga un jarabe. Tomar 2-4 cucharadas soperas al día.

ALLO

(*Allium sativum*)

USO: Heridas.

MODO DE ELABORACIÓN: Lavar las heridas con jugo de ajo diluido en agua hervida.

USO: Lombrices.

MODO DE ELABORACIÓN: Cocer dos dientes machacados en un tazón de leche azucarada. Hervir y tomar una taza por la mañana y otra por la noche.

ANAYÓN

(*Vaccinium myrtillus*)

USO: Astringente.

MODO DE ELABORACIÓN: Mascar tres bayas cada tres horas.

USO: Colibacilosis.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción al 8 % de bayas. Hervir 10 minutos, 4 tazas al día.

APIO

(*Apium graveolens*)

USO: Ardor de estómago.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocer un puñado de hojas en un tercio de agua. Tomar una tacita en ayunas o antes de las comidas.



USO: Tónico nervioso.

MODO DE ELABORACIÓN: Comerlo como la ensalada, con aceite, limón y sal.

ARAÑONERO

(*Prunus spinosa*)

USO: Adelgazante.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de un puñado de flores, por taza de agua hirviendo, tres tazas diarias.

USO: Crecimiento.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción de 50 gramos de endrinas por litro de agua. Hervir 5 minutos. Un tazón al día.

ARNICA

(*Arnica montana*)

USO: Contusiones.

MODO DE ELABORACIÓN: Aplicar hojas y flores arrugadas sobre la contusión.



ARTO CACHIMIRONERO

(*Crataegus monogyna*)

USO: Afecciones cardiacas y regulación de la tensión arterial.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de un puñado de flores por taza de agua hirviendo. Tomar una taza en comida y cena. Tratamiento largo.

BALERIANA

(*Valeriana spp.*)

USO: Afecciones nerviosas.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 2% de raíz seca, 1 taza diaria.

USO: Hipo rebelde.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 3 % de raíz. Un par de tragos.

BARZA

(*Rubus spp.*)

USO: Debilidad de encías.

MODO DE ELABORACIÓN: Mascar brotes tiernos.

USO: Diabetes.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción al 4 % de hojas, hervir 8 minutos. 2-3 tazas día.

BARRAZARA – ALBAR

(*Betula pendula*)

USO: Afecciones renales.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción de una cucharadita de hojas secas trituradas por taza hervida. (2 ó 3 tazas diarias). Tomar fría.

BERRO

(*Rorippa nasturtium-aquaticum*)

USO: Cálculos en la vejiga.

MODO DE ELABORACIÓN: Tomar zumo de la planta



fresca, de 60 a 50 gramos al día en varias tomas, con agua o caldo, pero tomar siempre frío.

USO: Caries dental.

MODO DE ELABORACIÓN: Tomar ensalada de berros frescos.

USO: Diabetes.

MODO DE ELABORACIÓN: Consumir en el menú, con frecuencia hojas frescas.

USO: Hidropesía cardiaca.

MODO DE ELABORACIÓN: Consumir hojas frescas de berro en ensalada.

BORRAINA

(*Borago officinalis*)

USO: Catarro.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de 1-2 cucharaditas de hojas en una taza de agua hirviendo.



BRIOLA

(*Viola spp.*)

USO: Antivomitivo.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción al 3% de flores, hervir 4 minutos. 2 tazas diarias.

CAMAMILA

(*Matricaria recutita*)

USO: Acidez de estómago.

MODO DE ELABORACIÓN: Tres gramos de flores por taza de agua hirviendo. (4 tazas diarias).

USO: Heridas de cicatrización lenta.

MODO DE ELABORACIÓN: Dos cucharaditas de cabezuelas hervidas en ½ litro de agua, reposar 20 minutos y aplicar en compresas frías y poco apretadas.

CARNABOL, CARNAGÜELO

(*Taraxacum officinale*)

USO: Anemia.

MODO DE ELABORACIÓN: Las hojas se toman como

ensalada, o también cocidas adobadas con aceite, limón y sal.

USO: Estreñimiento.

MODO DE ELABORACIÓN: Macerar 8 horas una cucharada de raíz fresca muy triturada en una taza de agua fría, tomar dos tazas al día.

USO: Ictericia.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 4 % de raíz y hojas. Dejar reposar 25 minutos. Colarlo. Tomar tres tazas diarias fuera de las comidas.

USO: Pecas.

MODO DE ELABORACIÓN: Lociones con el jugo de la planta.

CHANZANA, TABACALERA

(*Gentiana lutea*)

USO: Gota.

MODO DE ELABORACIÓN: Macerar 25 gramos de raíz chafada en un litro de vino añejo durante dos semanas, luego tomar un par de cucharadas antes de las comidas.

CHICOIRA

(*Cichorium intybus*)

USO: Estreñimiento.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de una cucharadita de raíces frescas ralladas por taza de agua hirviendo, dejar reposar y beber una taza diaria después de la comida principal.

CHINEBRO, CHINEPRO

(*Juniperus communis*)

USO: Acidez de estómago.

MODO DE ELABORACIÓN: Masticar 10 bayas y tirar las semillas.

USO: Asma.

MODO DE ELABORACIÓN: Triturar 50 gramos de bayas, 10 gramos de lo amarillo de la corteza de limón, todo unido echarlo en un litro de vino blanco, macerar 1 semana, colar, tomar dos copitas al día.

USO: Pirosis.

MODO DE ELABORACIÓN: Masticar 4-5 nebrinas largamente y engullir después, a continuación de las comidas, aumentar una al día hasta llegar otra vez a cuatro nebrinas.

CHOPO

(*Populus nigra*)

USO: Hemorroides.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción al 2 % de yemas. Tomar baños de asiento.

CHORDIGA, CHORDICA

(*Urtica spp.*)

USO: Afecciones cutáneas.

MODO DE ELABORACIÓN: Zumo de la planta fresca, 100 gramos al día.

USO: Caspa.

MODO DE ELABORACIÓN: Lociones del jugo de la planta fresca, 50 gramos con dos cucharadas soperas de aceite de ricino.

USO: Parálisis.

MODO DE ELABORACIÓN: Friccionar con hojas de ortiga la parte enferma.

CODA DE CABALLO, CODA DE RATA

(*Equisetum arvense*)

USO: Mal olor de pies.

MODO DE ELABORACIÓN: Espolvorear el interior de los calcetines con polvo de los tallos estériles.

COL

(*Brassica oleracea*)

USO: Dolores intercostales.

MODO DE ELABORACIÓN: Calentar bien una hoja fresca con una plancha, la hoja sin tronco. Mantener durante dos horas sobre la parte doliente.

CONSUELDA, SUELDA CONSUELDA

(*Symphytum officinale*)

USO: Esguinces.

MODO DE ELABORACIÓN: Cataplasma de raíz fresca y rallada impregnada de aceite de oliva. Poner en una muselina y aplicar.

USO: Vulnerario.

MODO DE ELABORACIÓN: La planta fresca aplicada directamente sobre heridas y quemaduras en cataplasmas.

CUCULETA

(*Primula veris*)

USO: Epilepsia.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 10 % de flores. Dejar reposar 20 minutos. Tomar tres tazas al día.

ESPÍGOL

(*Lavandula spp.*)

USO: Digestivo y cólicos.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 3 % de sumidades florales, colarlo y tomar 1 taza después de las comidas.

ESTREMONZILLO

(Thymus vulgaris)

USO: Activante de la circulación.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 1 y medio por ciento de sumidades florales.

USO: Catarro crónico.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 4 % de la planta entera florida, reposarlo 20 minutos. Tomar 3 tazas al día.

USO: Debilidad de piernas.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 15 % de planta entera florida. Reposarla 40 minutos. Echar tres tazones de la infusión en el agua del baño.

USO: Sarna.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción de planta seca al 10 %. Hervir un cuarto de hora. Añadir un vaso de vinagre. Embadurnar las partes afectadas.

FIGUERA

(Ficus carica)

USO: Callos.

MODO DE ELABORACIÓN: Aplicar el látex de la planta 4 veces al día.

USO: Catarros.

MODO DE ELABORACIÓN: 20 gramos de higos secos, decocidos en 250 gramos de leche hirviéndola 20 minutos, se añade una cucharada de miel, colarlo y beber una taza caliente al acostarse.

USO: Tos crónica.

MODO DE ELABORACIÓN: Triturar 10 higos secos en 200 gramos de leche, hervir un cuarto de hora, tomar bien caliente al levantarse y al acostarse.

USO: Verrugas.

MODO DE ELABORACIÓN: Arrancar hojas de higuera y untar con el látex que destila el rabillo durante bastantes días.

FRAGÜERA

(Fragaria vesca)

USO: Arrugas.

MODO DE ELABORACIÓN: Aplicar sobre la piel fresas chafadas.

USO: Astringente.

MODO DE ELABORACIÓN: 300 gramos de hojas verdes, 1 litro de aguardiente, hervirlo hasta que

merme la mitad, colarlo y tomar una cucharada cada 2 horas.

USO: Fortificante.

MODO DE ELABORACIÓN: Comer cada día un kilo de fresas.

USO: Reuma.

MODO DE ELABORACIÓN: Tres cucharadas de hojas troceadas, hervirlas en ½ litro de agua 10 minutos, beber en las comidas y durante el día.

GABARDERA

(*Rosa spp.*)

USO: Dolores de riñón.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 2 % de gabardas (escaramujos). Reposar 25 minutos. Tomar 2 tazas al día.

GARCHOFERA

(*Cynara scolymus*)

USO: Arenillas.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción al 20 % de raíces, hervir 10 minutos y tomar tres tazas al día.

GUARDALOBO

(*Verbascum thapsus*)

USO: Afecciones de las vías respiratorias.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 2 % de corolas.
Usar un colador espeso, 4 tazas diarias.

USO: Quemaduras.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 3 % de corolas,
compresas impregnadas.

JENZO

USO: Digestiones difíciles.

MODO DE ELABORACIÓN: Masticar lentamente
algunas hojas frescas antes de las comidas.

LAPAZA

(*Rumex acetosa*)

USO: Antiescorbútico.

MODO DE ELABORACIÓN: Masticar hojas frescas.



LAURELERO

(*Laurus nobilis*)

USO: Cansancio.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocer al 10% de bayas. Hervirlo 20 minutos y mezclarlo con el agua de baño con hojas y todo.

USO: Parálisis.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusiones al 3 % de hojas, hervir, dejar reposar 18 minutos. Tomar 2 tazas al día fuera de las comidas.

LIMONERA

(*Citrus limon*)

USO: Hipo.

MODO DE ELABORACIÓN: Tragar una cucharadita de zumo puro de limón.

MALBERA

(*Malva spp.*)

USO: Anginas.

MODO DE ELABORACIÓN: Preparar una infusión de

una cucharada sopera de planta triturada por taza de agua hirviendo, tomar tres o cuatro tazas al día.

USO: Diarrea.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 2 % de flores. Endulzar con miel o azúcar, tomar una taza.

USO: Picaduras de insectos.

MODO DE ELABORACIÓN: Frotar las picaduras con hojas frescas machacadas.

MANZANERA

(*Malus domestica*)

USO: Obesidad.

MODO DE ELABORACIÓN: 500 gramos de agua hirviendo, dejar durante 10 minutos una manzana con piel bien troceada con 10 gramos de *melisa officinalis*, beber de esta poción por las mañanas al levantarse.

MENTA, YERBABUENA

(*Mentha spp.*)

USO: Antiséptico

MODO DE ELABORACIÓN: Decocer al 6 % de planta, hervir 15 minutos. Utilizar en compresas.

USO: Antivomitivo.

MODO DE ELABORACIÓN: Decocción al 3% de hojas. Reposar 10 minutos. Tomar una taza.

USO: Palpitaciones.

MODO DE ELABORACIÓN: Preparar una infusión de tres gramos de hojas secas en 100 gramos de agua caliente. Reposarlo 10 minutos, tomar una taza antes de las comidas.

MIALCA, BALLUACA

(*Melilotus officinale*)

USO: Calmante.

MODO DE ELABORACIÓN: Sumidades florales y hojas machacadas, hervir hasta obtener una pasta que se aplica sobre úlceras y tumores dolorosos.

MILORIO

(*Achillea millefolium*)

USO: Hemorroides.

MODO DE ELABORACIÓN: Empapar una compresa en una decocción al 5 % de sumidades florales y hojas. Hervir 10 minutos.

USO: Varices

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 3 % de sumidades florales. Dejar reposar 10 minutos. 2 tazas diarias.

NUGUERA

(*Juglans regia*)

USO: Anginas.

MODO DE ELABORACIÓN: 40 gramos de hojas secas, se hierven 15 minutos, colarlo mezclando con miel. Se hacen gargarismos.

USO: Llagas de pies.

MODO DE ELABORACIÓN: Hojas tiernas bien lavadas, frescas, chafadas y colocadas sobre una gasa doble, se aplican a la herida; renovar cada 4 horas.

OLIBERA

(*Olea europea*)

USO: Cicatrizante.

MODO DE ELABORACIÓN: Se llenan unas botellas a partes iguales de aceite y vino. Se agita para mezclarlo y se aplica sobre las heridas.

USO: Heridas.

MODO DE ELABORACIÓN: Se mezcla a partes iguales: clara de huevo, aceite de oliva y vino blanco, y se aplica sobre las heridas.

ORÉGANO, ORGANO

(Origanum vulgare)

USO: Afecciones de las vías respiratorias.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 2 % de sustancias florales, 20 minutos de reposo, tomar 3 tazas día.

USO: Tortícolis.

MODO DE ELABORACIÓN: Cataplasmas de hojas cocidas en un poco de vino.

PARDANA

(¿Arctium lappa, Arctium minus, Parietaria judaica?)

USO: Llagas

MODO DE ELABORACIÓN: Aplicar directamente las hojas frescas sobre las llagas. Renovar dos veces al día.

PERICÓN

(*Hypericum perforatum*)

USO: Ardor de estómago.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de sumidades florales al 3 % por litro de agua, tapar bien la infusión, después de fría se toma sin azúcar, 1 taza antes de comer.

USO: Heridas.

MODO DE ELABORACIÓN: 500 gramos de sumidades florales frescas maceradas 10 días en un litro de aceite de oliva, dentro de tarro de tierra cerrado y expuesto al sol, se aplica en las heridas con un algodón y después tapar con gasa y venda.

PINO

(*Pinus spp.*)

USO: Afecciones pulmonares.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de brotes al 20 %. Tomar medio litro al día.

PLANTAINA

(*Plantago major*)

USO: Dolor de oídos.

MODO DE ELABORACIÓN: Unas gotas de jugo de la planta en el conducto auditivo.

REGALIZIA

(*Glycyrrhiza glabra*)

USO: Úlcera gastroduodenal.

MODO DE ELABORACIÓN: 25 gramos de regaliz de palo desmenuzado. Disuelto en tres tazas de manzanilla caliente, beber una taza después de las comidas durante un mes.

RUDA, RUTA

(*Ruta graveolens*)

USO: Contusiones.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusiones al 1,5 % de planta fresca florida. Compresas.

SABUQUERO

(*Sambucus nigra*)

USO: Sudorífico.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de 2 cucharaditas de flores por taza de agua hirviendo. Colar y tomar caliente y azucarado.

SALBIA

(*Salvia spp.*)

USO: Vértigo.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 0,5 %. Dos tazas al día.

TEFLA DE AUGUA

(*Menianthes trifoliata*)

USO: Atonía digestiva.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 3 % de hojas, una taza después de las comidas.

USO: Insuficiencia hepática.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión al 2 % de hojas, reposar 5 minutos y tomar dos tazas al día.

TILLERA

(Tilia platyphyllos)

USO: Afecciones renales.

MODO DE ELABORACIÓN: 1 cucharada de flores por taza de agua hirviendo, reposar 5 minutos. Colar, beber caliente endulzando con miel.

USO: Excitación nerviosa.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de 2-3 gramos de flores secas por taza de agua hirviendo. Tomar varias tazas al día.

TOLONCHINA, TORONJIL

(Melissa officinalis)

USO: Aerofagia.

MODO DE ELABORACIÓN: Se prepara una infusión al 2 % de hojas y sumidades florales. Se deja reposar un cuarto de hora. Tomar de 2 a 4 tacitas al día fuera de las comidas.

USO: Antiespasmódico.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusión de planta fresca recién cogida, ponerla abundante pues siempre sale floja y no hace ningún daño. Azucarar al gusto de cada uno.

YERBATANA DE PUERTO

(*Angelica sylvestris*)

USO: Aperitivo.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusiones de la raíz, una cucharada por taza de agua hervida. (2-3 tazas diarias).

ZAFANORIA

(*Daucus carota*)

USO: Quemaduras.

MODO DE ELABORACIÓN: Cataplasma de pulpa fresca de la raíz.

USO: Vigorizar la vista.

MODO DE ELABORACIÓN: Tomar al día 250 gramos de jugo de su raíz.

ZEBOLLA

(*Allium cepa*)

USO: Abcesos.

MODO DE ELABORACIÓN: Cataplasmas de cebolla muy triturada cocida en agua. Cambiar cada 3 horas.

USO: Anemia.

MODO DE ELABORACIÓN: Comer cerca de medio kilo diario de cebolla cruda.

USO: Asma.

MODO DE ELABORACIÓN: Cebolla cocida al horno y adobada con aceite y azúcar.

USO: Bronquitis.

MODO DE ELABORACIÓN: Una cebolla grande troceada cocida con leche, colarla, tomar una taza con miel al acostarse.

USO: Forúnculos.

MODO DE ELABORACIÓN: Cebolla machacada con sal, colocar emplastos.

USO: Picaduras de abejas y avispas.

MODO DE ELABORACIÓN: Frotar con las colas verdes la parte afectada.

USO: Ronquera.

MODO DE ELABORACIÓN: Agua de cebolla cocida y miel a partes iguales. Cuatro cucharadas al día.

ZELIDONIA, ZELIDUEÑA

(*Chelidonium majus*)

USO: Verrugas.

MODO DE ELABORACIÓN: Aplicar 4 ó 5 veces al día el látex fresco sobre la verruga.

ZENILLO

(*Foeniculum vulgare*)

USO: Flatos.

MODO DE ELABORACIÓN: Infusiones de 1-2 cucharaditas de semillas machacadas por taza de agua hirviendo, reposar 10 minutos y tomar dos tazas diarias.