

# Etnobotánica farmacológica valenciana

*Juan Bautista Peris Gisbert\**  
*Departamento de Botánica. Facultad de Farmacia*  
*Universidad de Valencia*

EXCMO. SR. PRESIDENTE;  
EXCEMAS. E ILMAS. AUTORIDADES;  
SRS. ACADÉMICOS;  
SEÑORAS Y SEÑORES:

## **Introducción**

La medicina popular tradicional o etnomedicina, se fundamenta en la interacción de la paleomedicina (embruajamientos, maleficios, posesiones, aspectos religiosos) con la asimilación sucesiva y progresiva de las distintas culturas que convergen en el desarrollo histórico de cada pueblo.

Esta concepción de etnobotánica es aplicable al caso de la etnobotánica valenciana. No obstante en la cultura valenciana, igual que en el resto de las culturas mediterráneas, el componente primitivo ligado a la paleomedicina, aunque sin duda existe y juega un papel considerable, es proporcionalmente menos importante que en las etnomedicinas con una mayor influencia centro y norteamericana.

La justificación de la anterior afirmación, es sin duda subjetiva ya que la cuantificación de estos criterios siempre esta sujeta a discusión. No obstante en el desarrollo histórico de la Península Ibérica han jugado un papel fundamental la concepción cristiana e islámica de la vida, que por sus características, entre otras, de considerar la existencia de un Dios protector, el concepto de bien y mal y el respeto a la vida humana, han defendido dicha vida, y han considerado la asistencia al enfermo como algo noble y obligatorio, dejando por tanto un espacio muy limitado para la brujería y ritos diabólicos, que además han sido duramente perseguidos y castigados.

## **Aspectos mágicos de la etnobotánica valenciana**

Algunos ritos frecuentes en la practica de la etnomedicina en la Comunidad Valenciana, pueden parecer en un análisis superficial como exclusivamente mágicos y procedentes por tanto de la paleomedicina, sin embargo un análisis mas detallado de ellos permite dislumbrar una "lógica terapéutica" que en muchos casos resulta sorprendente. Entre estas prácticas están especialmente extendidas las siguientes:

*Novenas:* con frecuencia se recomienda administrar los preparados para vía interna (la mayor parte de las veces de origen vegetal) durante nueve días. Con esta práctica se consiguen directa e indirectamente los siguientes objetivos:

- El tiempo necesario para obtener una respuesta terapéutica exitosa o no, en cuyo caso se puede cambiar el tratamiento.
- Obtención por parte del sanador de una experiencia en el empleo de los remedios que será hasta cierto punto contrastable, ya que se estandariza el tiempo de administración.
- Limitación en el tiempo de administración evitando el avituallamiento del enfermo hacia el remedio.
- Evitar tratamientos prolongados que en muchos casos debido a la toxicidad y efectos secundarios del preparado podrían conducir a un empeoramiento de la salud que con frecuencia se denomina localmente "fluixetat".

Resulta curioso, que analizando las pautas terapéuticas que sigue la medicina oficial, y prescindiendo de las enfermedades metabólicas y crónicas, un periodo de nueve días de administración de determinado medicamento, es en muchos casos el adecuado (normalmente oscila entre 8 y 11 días). Además el componente mágico-religioso de la novena hace que el enfermo siga el tratamiento hasta el final, cosa que no siempre se consigue en los tratamientos actuales, sobre todo cuando el enfermo percibe una mejoría en la sintomatología.

*Administración en determinadas horas y fechas:* muchas veces los remedios deben tomarse en determinados días (por ejemplo en la "nit de Sant Joan") y a determinadas horas del día. La explicación de esta pauta, prescindiendo del componente mágico es mas compleja y confusa, no obstante hay algunos aspectos relacionados con la variación estacional en el contenido en principios activos de las plantas que deben considerarse. Sin embargo las relaciones concretas entre época de "recolección-utilización" y contenido en principios activos es compleja y dudamos que el empirismo acumulado en los conocimientos de los sanadores sea suficiente como para justificar estas prácticas, al menos en la mayor parte de casos.

*Utilización en función del nicho biológico:* por lo general se considera la ecología de la planta a la hora de su recolección, ya que con ello se recolectan los individuos más sanos y vigorosos, que en principio tendrán más y mejor poder curativo. Con ello en realidad lo que se consigue es localizar poblaciones sanas y libres de parásitos y contaminantes, que sin duda son las más recomendables para un empleo terapéutico.

*Teoría de las firmas:* muy extendida en la etnomedicina, se basa en que la morfología externa o el modo de vida de las plantas guarda de alguna manera relación con su acción terapéutica. La etnomedicina valenciana también hace uso de esta

teoría, que carece de toda justificación racional. Por ejemplo es frecuente considerar que las plantas que habitan en zonas pedregosas, están indicadas en el tratamiento de las litiasis, ya que tienen capacidad para "romper las piedras".

### **El curandero rural tradicional y el curandero urbano**

Aunque el objeto de este libro no es tratar sobre la problemática que emana del título de este apartado, consideramos conveniente introducir aquí algunos comentarios en defensa del "curandero o sanador rural", que bajo ningún concepto debe confundirse con el aquí denominado "curandero urbano".

El curandero rural suele ser una persona que surge y se mantiene casi exclusivamente en el ámbito rural, allí donde la medicina oficial tiene una implantación más débil. Evidentemente cada vez son menos los lugares con estas características y por ello estos curanderos rurales están actualmente en vías de desaparición. En general se trata de personas que por distintas circunstancias de la vida han adquirido de sus antepasados por transmisión oral, una serie de conocimientos empíricos acumulados a lo largo de generaciones y que ejercen esta actividad no con ánimo de lucro, sino más bien con un sentido de utilidad y contribución al bienestar social. Por lo general son personas al menos sexagenarias, residentes en pequeñas poblaciones de zonas económicamente deprimidas y que compatibilizan su actividad de curandero con el pastoreo o la agricultura, que constituyen al igual que para el resto de habitantes su principal fuente de ingresos. Lamentablemente, el impresionante caudal de conocimientos etnobotánicos que muchas de estas personas tiene, está en serio peligro de desaparición, ya que la evolución social de nuestra comunidad conlleva la desaparición sin solución de continuidad de estas personas.

Frente a estos curanderos rurales, merecedores de todo respeto, e incluso en ocasiones de admiración, han proliferado en los últimos años los aquí denominados "curanderos urbanos" carentes de estos conocimientos empíricos tradicionales y que recurren a estas prácticas con una finalidad puramente lucrativa, amparándose en la infraestructura que desarrollan diversas empresas que explotan la moda de la medicina natural.

### **Plantas de la Etnobotánica farmacológica valenciana**

Dejando a un lado las plantas mediterráneas de amplia distribución, que como es lógico son las más numerosas en nuestra etnobotánica, las restantes plantas que se emplean en la etnobotánica valenciana se pueden agrupar en los siete siguientes grupos:

#### *Plantas endémicas*

De los aproximadamente 2500 taxones reconocidos para la flora valenciana, un 2-3 % son endemismos, es decir plantas cuya distribución geográfica queda limitada en líneas generales al territorio de la Comunidad Valenciana y eventualmente zonas limítrofes. Por tanto son plantas que únicamente han podido ser introducidas en la etnomedicina por habitantes de este territorio. Curiosamente y en contraste con lo que ocurre en las Islas Baleares, con un 15 % de endemismos, en la Comunidad Valenciana los endemismos juegan un papel mucho más importante que en dichas islas, hecho que habla en favor de un desarrollo etnobotánico valenciano peculiar y propio.

#### *Plantas de origen islámico*

La influencia del mundo árabe en la sociedad valenciana es notable y bien conocida. La Comunidad Valenciana formaba parte después del desmembramiento del Califato de Córdoba de Sarq-al-andalus, formado por dos taifas, la de Valencia que alcanzaba hasta el Xuquer y la de Denia que incluía gran parte del territorio alicantino y las Islas Baleares. Sarq-al-andalus era considerado por los propios islámicos como un "país" de notoria influencia norteafricana y beréber, aunque las familias más ricas eran por lo general de procedencia yemení. Esta circunstancia tiene su reflejo en la etnobotánica valenciana, ya que en ella hay un considerable grupo de plantas de origen íbero-mauritánico que solo se emplean en el Magreb y en la Península Ibérica pero no en el resto de Europa. Algunas de las plantas introducidas por los Arabes en la etnobotánica valenciana son de plantas de diversos orígenes, como ocurre con el naranjo, el limonero y la badián de la China de origen chino, el café de origen etíope o el regaliz procedente de Irán.

#### *Plantas de origen centroeuropeo*

En este grupo incluimos una serie de plantas de origen centroeuropeo que han llegado a la Etnobotánica valenciana fundamentalmente a través de la escuela médica de Montpellier y de allí a las universidades de la Corona de Aragón.

#### *Plantas africanas de reciente introducción*

Su introducción en fitoterapia es consecuencia de los estudios etnobotánicos realizados en los países de origen y un posterior estudio fitoquímico y farmacológico.

#### *Plantas de origen chino-coreano*

De reciente introducción, van ligadas en gran medida a la incorporación al mundo occidental de terapias y filosofías orientales.

#### *Plantas de origen americano*

#### *Plantas australianas.*

## Monografías

Desarrollamos una serie monografías, ordenadas alfabéticamente, de algunas plantas valencianas que por su interés actual en la fitoterapia merecen ser destacadas.

### *Althaea officinalis* L. subsp. *officinalis*

Malvavisco, altea; malví

**Descripción:** Hierba, 0,4-1,5 m, con tallos robustos, erguidos y ramosos cubiertos de un denso indumento blanquecino de pelos estrellados. Hojas alternas, pecioladas, de ovado-cordiformes a suborbiculares y margen lobado-festoneado. Florece (junio-agosto) en grupos axilares o solitarias. Cáliz con segmentos linear-lanceolados y con un cálculo. Corola con cinco pétalos de color blanco-rosado o rosa pálido. Estambres numerosos reunidos en un haz. Fruto en poliaquenio dividido en mericarpos pilosos.

**Ecología:** Zonas inferior y media, en comunidades helofíticas de bordes de cursos de agua y lagunazos permanentes (carrizales, eneales, juncales, etc.). Distribución plurirregional. Entre el nivel del mar y 1.400 m.

**Parte utilizada:** Raíces y flores. Las primeras se comercializan mondadas y troceadas en fragmentos de color blanco y consistencia flexible. Las flores, una vez secas, adquieren un tono azulado-amarillento, apareciendo recubiertas de una vellosidad aparente.

**Principios activos:** Mucílagos galacto-urónicos que por hidrólisis da lugar a ácido glucurónico, ácido galactúronico, ramnosa, arabinosa y hexosas. Pectinas. Asparagina. Taninos. Flavonoides (escopoletol, quercetol, kenferol). Fracción polisacáridica.

**Acción fisiológica y usos:** Demulcente por su contenido en mucílago. Se la emplea por vía interna en estados inflamatorios de las mucosas digestiva (esofagitis, gastritis, enteritis), respiratoria (faringitis, amigdalitis, bronquitis) y de las vías urogenitales (cistitis, vaginitis, incontinencias urinarias). Por vía externa da buenos resultados en el tratamiento de eczemas, quemaduras, abscesos y forúnculos. Se ha descrito que ejerce una acción hipoglucemiante moderada al disminuir la absorción oral de glúcidos. También se emplea como corrector organoléptico en preparados farmacéuticos irritantes de las mucosas para paliar este efecto. Las flores son pectorales.

**Dosis:** Decocto de raíces al 5 %. Infuso al 5 % de flores. En ambos casos 3 tazas/día después de las comidas.

**Observaciones:** Es frecuente asociarla con marrubio, regaliz y tusílogo en el tratamiento de afecciones pulmonares. Las hojas también tienen las mismas propiedades, pero no se utilizan, porque dotan a los preparados de un sabor mucilaginoso intenso y desagradable. Como sustitutivo de esta planta se emplea con frecuencia la malva real o malva real (*Alcea rosea* Cav.), planta ornamental originaria del próximo oriente y con frecuencia cultivada en parques y jardines, desde donde se escapa y asilvestra eventualmente en ecótopos ruderal-viarios (éjidos, escombreras, orillas de caminos, etc.). Se diferencia fácilmente por el mayor tamaño de sus flores, que son de un intenso color rojizo-violáceo.

### ***Crataegus monogyna* Jacq.**

Espino albar; arç blanc, cirerer de pastor

*Crataegus monogyna* Jacq.

**Descripción:** Arbusto o pequeño arbolillo, 1-5 m, caducifolio, espinoso. Hojas alternas, estipuladas, pinnatipartidas o pinnatífidas, con 3-5 segmentos agudos o subobtusos, base foliar cuneiforme. Flores (abril-junio) numerosas, aromáticas, en corimbo. Cáliz con cinco sépalos. Corola con cinco pétalos blancos. Estambres numerosos con anteras rojizo-negruzcas. Fruto en drupa redondeada de color rojizo y cubierta carnosa, conocida popularmente como “cirereta de pastor”,

**Ecología:** Zonas inferior, media y superior, en orlas espinosas y claros de bosques caducifolios o mixtos, siendo en el territorio más frecuente en las orlas de las ripisilvas (olmedas y choperas) y en sus etapas degradativas. Se enrarece su presencia en comarcas de tendencia semiárida. Distribución lateeuropea. Entre el nivel del mar y 1.800 m.

**Parte utilizada:** Ramas floríferas incluyendo flores y hojas.

**Principios activos:** Flavonoides 1-2 % (hiperósido, rutósido, etc.), proantocianidoles, aminas (feniletilamina, tiramina), compuestos fenólicos (catecol, epicatecol, ácidos cafeico y clorogénico), ácidos pentacíclicos triterpenicos (ácidos cratególico, oleanólico y ursólico) y fitosteroles.

**Acción fisiológica y usos:** Regulador del ritmo cardiaco, con una acción compleja. Actúa como vasodilatador coronario, aumentando el flujo sanguíneo. Es cardiotónico suave, hipotensor, ansiolítico del sistema nervioso central y relajante muscular. Se emplea para tratar diversas alteraciones cardiacas (eretismo cardiaco, taquicardia paroxística, hipoxias, arritmias, extrasístoles, palpitaciones, coronaritis, arteriosclerosis, prevención de angina de pecho, etc.). También es útil en hipertensión de origen neurovegetativa, distonías neurovegetativas, ansiedad, disnea, cefalea,

angustia y vértigos. Y como miorrelajante. No debe emplearse conjuntamente con digitálicos, ya que ejerce una acción sinérgica con ellos..

**Dosis:** Infuso al 2 %, 2-3 tazas/día después de las comidas. La última taza debe tomarse al menos tres horas antes de acostarse, ya que inicialmente produce una ligera excitación que puede dificultar conciliar el sueño.

**Observaciones:** Introducido en el territorio, pero de origen mediterráneo oriental, es el *Crataegus azarolus* Griseb. (azarolo), árbol caducifolio de hojas flabeladas y ramitas, yemas y hojas jóvenes densamente tomentosas, que se cultiva para el aprovechamiento de sus drupas comestibles, de sabor ácido, muy ricas en vitamina C, algo mayores que las del espino blanco, rojizas y con un solo hueso.

***Helichrysum italicum* (Roth) G. Don fil. subsp. *serotinum* (Boiss.) P. Fourn.**

Tomillo yesquero; sempreviva borda

**Descripción:** Mata erguida, 0.3-0.8 m, leñosa, ramosa, seríceo-pilosa, aromática, de color grisáceo-blancuecino, con hojas alternas lineares y revolutas. Flores (julio-octubre) amarillas, agrupadas en capítulos cilíndrico-ovoides, con brácteas involucrales aplicadas e imbricadas regularmente, dispuestos en inflorescencia corimbiforme terminal compacta.

**Ecología:** Zonas inferior, media y continental, en suelos secos, formando parte de matorrales aclarados desarrollados en campos pedregosos abandonados y fondos de ramblas con abundancia de cascajos y cantos rodados sueltos. Distribución mediterránea. Entre el nivel del mar y 1.600 m.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Aceite esencial rico en sesquiterpenos ( $\beta$ -cariofileno), monoterpenoles (nerol), ésteres terpénicos (acetato de nerilo) y cetonas ( $\beta$ -dionas). Flavonoides. Ácidos fenil carboxílicos (ácido caféico) y fitosteroles.

**Acción fisiológica y usos:** Bacteriostática, antialérgica y antiinflamatoria. Se emplea para tratar estados inflamatorios de las vías respiratorias (bronquitis, enfisemas y rinopatías). Se muestra muy eficaz como coadyuvante en tratamientos antialérgicos tanto por vía interna como externa. Los ácidos fenólicos la dotan de un efecto hipocolesteremiante y hepatoprotector. Por vía externa se emplean los extractos para preparar pomadas para tratamiento de la flebitis, tromboflebitis y edemas postflebíticos.

**Dosis:** Infuso al 2-3 %, 3-4 tazas/día después de las comidas. Infuso al 5 % para lavados de las zonas afectadas por psoriasis.

**Observaciones:** En Medicina Tradicional China, se utiliza por su acción antioxidante como droga antirradicalaria. Macerando 30 gramos de planta en 1 litro de aceite de oliva se obtiene un oleato que se emplea para condimentar los asados.

### ***Helichrysum stoechas* L.**

Siempreviva de monte; sempreviva de muntanya

**Descripción:** Mata leñosa, 0,1-0,4 m, generalmente ramificada más o menos decumbente, tomentosa, grisácea y aromática. Hojas estrechas, lineares, revolutas. Flores (abril-julio) amarillas o doradas, dispuestas en capítulos subsféricos más o menos densamente agrupados en inflorescencias corimbiformes terminales. Brácteas involucrales de los capítulos dispuestas laxamente, siendo todas semejantes, de tacto membranoso y color amarillo-pajizo.

**Ecología:** Zonas inferior y media, en matorrales heliófilos subnitrófilos sobre suelos secos, con frecuencia en campos de secano abandonados y arenales litorales fijos. Distribución mediterránea. Entre el nivel del mar y 1.600 m.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Flavonoides y aceite esencial conteniendo sesquiterpenos ( $\beta$ -cariofileno), monoterpenoles (nerol), ésteres terpénicos (acetato de nerilo, butirato de nerilo) y cetonas.

**Acción fisiológica y usos:** Antiespasmódica, antiséptica, béquica y pectoral. Se emplea popularmente para procesos inflamatorios del aparato digestivo y respiratorio. Actualmente se recurre a esta planta como hepatoestimulante e hipocolesteremiante, indicada en insuficiencias hepáticas y cefaleas.

**Dosis:** Decocto al 2-4 %, 1-2 tazas/día después de las comidas.

**Observaciones:** Los capítulos, de textura pajiza, color dorado y larga duración, se utilizan en la preparación de los tradicionales tapices florales valencianos.

### ***Hypericum perforatum* L.**

Hipericón; Pericó groc

**Descripción:** Hierba subleñosa, 0,2-0,7 m, con tallo erecto rígido provisto de líneas prominentes que lo recorren longitudinalmente. Hojas opuestas, oblongas u

ovadas, enteras y glandulosas, con numerosas glándulas traslúcidas, las superiores más o menos cordadas y amplexicaules. Flores (junio-agosto) en panícula corimbiforme bastante densa., con 5 pétalos vivamente amarillos y 5 sépalos de margen fimbriado-glanduloso. Estambres agrupados en varios fascículos. Fruto capsular.

**Ecología:** Zonas inferior y media, en prados subnitrófilos, fenalares y pastizales sabanoides de ribazos de campos, bordes de caminos y otros medios antropizados. Distribución plurirregional. Entre el nivel del mar y 1.900 m.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Aceite esencial rico en monoterpenos ( $\alpha$ -pineno y  $\alpha$ -terpineno), sesquiterpenos ( $\beta$ -cariofileno, germacreno D) e hidrocarburos diversos. Derivados fenólicos: Abundantes flavonoides -4-5 %- (rutósido, hiperósido, isoquercitrósido y biflavonoides). Ácidos fenólicos (ácidos cafeico, clorogénico, ferúlico, gentísico, hiperforina y adipiperforina). Naftodiantronas (hipericina y pseudohipericina). Taninos. Fitoesteroles. Cumarinas (umbeliferona, escopoletina).

**Acción fisiológica y usos:** Astringente, antiséptico y vulnerario en uso externo, acciones estas debidas al aceite esencial y los taninos. Por vía interna, los flavonoides le dotan de propiedades colagogas y antiinflamatorias, por ello se usa en estomatitis, úlceras gastroduodenales, enterocolitis inflamatorias y espasmódicas, cistitis y pielonefritis. El extracto de esta planta actúa como inhibidor de la M.A.O. (monoaminooxidasa) empleándose como antidepresivo en depresiones leves, dando lugar a una clara mejoría. Este efecto positivo puede deberse a la actuación del extracto sobre la recaptación de aminas biogenas, especialmente de la serotonina, conjuntamente con su interacción con algunos de los receptores opiáceos.

Fitofotosensibilizante. Antiviral (la actividad de la hipericina sobre numerosos retrovirus ha sido demostrada, tanto in vitro, como in vivo, en particular sobre el VIH-1). Actualmente se utiliza en el tratamiento de las depresiones ligeras y moderadas, en el síndrome premenstrual, como sedante y ansiolítico, en la enuresis nocturna infantil, algias ligadas a infecciones bucales y de la orofaringe. Como antipruriginoso y cicatrizante en llagas, grietas mamarias e infecciones dermatológicas (acné vulgar)

**Dosis:** Infuso al 5 % para lavados de heridas y llagas tórpidas y al 2 % para uso interno, 2-3 tazas/día.

**Observaciones:** Los preparados de hipericón se encuentran contraindicados en pacientes con tratamientos, de antirretrovirales, anticonceptivos orales, cardiotónicos, anticoagulantes orales, debido a las interacciones farmacocinéticas que presenta con los fármacos de estos grupos.

El contacto de la piel húmeda con esta planta, seguido de una exposición a los rayos solares, produce eritema y ulceraciones en la dermis. Este proceso, denominado fitofotosensibilización, se debe a su contenido en hipericina.

### ***Hypericum ericoides* L.**

Pinillo de oro; Pinzell, Pericó pinzell, Cor de roca

**Descripción:** Mata, 0,05-0,25 m, con tallos tortuosos grisáceos, más o menos erectos, desprovistos de hojas en su base. Hojas ericoides muy pequeñas, de hasta 2 mm, con glándulas puntiformes, oblongo-lineares, agudas y densamente imbricadas en el tallo. Flores (junio-agosto) amarillas, dispuestas en grupos terminales, con 5 pétalos y cinco sépalos provistos de glándulas negruzcas en el margen. Estambres numerosos, dispuestos en varios fascículos. Fruto en cápsula.

**Ecología:** Zonas inferior y media, entre las grietas de rocas y fisuras de peñascos calcáreos, con preferencia en las exposiciones a solana, en zonas litorales y sublitorales. Distribución mediterránea occidental. Entre el nivel del mar y 1.380 m.

**Parte utilizada:** Sumidad aérea.

**Principios activos:** Aceite esencial: N-octano(29,1%), alfa-pineno (10,9%), pulegona(7,7%) y acetofenona (7%). Flavonoides. Principios amargos.

**Acción fisiológica y usos:** Se emplea a nivel popular como colágeno, antianoréxica o estimulante del apetito, y contra las litiasis renales (esta última indicación, debida sin duda a la teoría de las señales o signaturas).

En uso externo, como vulnerario.

**Dosis:** Infuso al 2-3 %, 2-3 tazas/día media hora antes de las comidas.

### ***Jasonia glutinosa* (L.) DC.**

Té de monte; té de roca

**Descripción:** Mata aromática multicaule, 0,1-0,4 m, erecta, densamente pubescente glandulosa y pegajosa al tacto. Tallos simples o ramosos, con hojas sésiles, lanceoladas, enteras y ascendentes. Flores (julio-octubre) amarillas, tubulosas, agrupadas en capítulos con brácteas involucrales lineares y glandulosas que se abren cuando las flores están maduras. Aquenios pilosos, con vilano rosado.

**Ecología:** Zonas inferior y media en fisuras de roquedos y acantilados calizos soleados. Distribución mediterránea occidental. Entre el nivel del mar y 1.600 m.

**Parte utilizada:** Sumidad aérea.

**Principios activos:** Aceite esencial: alcanfor (31,5%), borneol (15,7%), oxido de cariofileno (11,4%), farnesol (8,6%), linalool (1,7%), eucaliptol (1,1%), metileugenol (0,8%). Sesquiterpenos (lucinona, glutinona, 5-epi-kudttriol y kudttriol) y alcoholes derivados del eusdemano.

**Acción fisiológica y usos:** Estomáquica, antiespasmódica y carminativa. Muy empleada popularmente en infusos diluidos para trastornos digestivos. Los sesquiterpenos ejercen una actividad antiinflamatoria, inhibiendo la ciclo oxigenasa y antiprotozoaria, siendo leishmanicidas frente a la *Leishmania donavani*.

**Dosis:** Infuso al 1 %, 2-3 tazas/día después de las comidas.

**Observaciones:** El infuso se utiliza en etnobotánica, friccionándolo sobre la dentina para blanquear eficazmente la dentadura.

### ***Lythrum salicaria* L.**

Salicaria, trencadalles

**Descripción:** Planta elegante, 0,3-1,5 m, vistosa, con tallos cuadrangulares erectos. Hojas ovado-lanceoladas, opuestas, a veces de tres en tres, sésiles y semiamplexicaules. Flores (junio-septiembre) en espigas densas terminales, con cáliz tubular, recorrido longitudinalmente por doce nervios, con seis dientes apicales y seis apéndices subulados que sobrepasan a los dientes. Corolas heterostilas de color purpúrea, formadas por 6 pétalos por lo general de aspecto arrugado. Fruto en cápsula alargada.

**Ecología:** Zonas inferior y media, en comunidades helofíticas de bordes de cursos de agua y lagunazos permanentes (carrizales, juncales, eneales, etc.). Distribución subcosmopolita. Entre el nivel del mar y 2.400 m.

**Parte utilizada:** Sumidades floridas.

**Principios activos:** Taninos gálicos. Glucósido flavónico (vitexina). Antocianósidos. Sales de hierro. Mucílagos y pectinas.

**Acción fisiológica y usos:** Astringente, antiinfeccioso, antiamebiano y antihemorrágico, muy empleado para tratar estados diarréicos, disenterías amebianas y bacilares y úlceras gastroduodenales. Por su contenido en hierro se emplea popularmente como antianémico. En uso externo, es útil como cicatrizante de heridas y úlceras varicosas, debido a la acción hemostática y antiséptica que ejercen los taninos.

**Dosis:** Infuso 2-3 %, 2-3 tazas/día, después de las comidas.

***Olea europaea* L.**

Olivo; olivera

**Descripción:** Árbol perennifolio, 1-15 m, de tronco tortuoso y grueso, con copa redondeada amplia. Los olivos silvestres, llamados acebuches, son generalmente mucho más pequeños y rara vez pasan del porte arbustivo, teniendo las ramas inferiores espinosas. Ramas de corteza lisa y color grisáceo. Hojas opuestas, lanceoladas, duras y coriáceas, persistentes, con bordes enrollados y enteros, plateadas por el envés. Flores (abril-junio) pequeñas, de color blanquecino, en panículas axilares. Fruto en drupa elipsoidal (aceituna), de color negro cuando madura.

**Ecología:** La forma silvestre, *Olea europaea* var. *sylvestris* Brot. (acebuche; ullastre) se desarrolla en la zona inferior, en los bosquetes térmicos de carrascas y en coscojares-lentiscares, colonizando incluso escarpes rocosos y lugares abruptos. Es sensible al frío, por lo que huye de las zonas montañas continentales. Los requerimientos térmicos del olivo silvestre no se pueden hacer extensivos a las variedades de cultivo, que aguantan mejor las heladas y prosperan adecuadamente incluso en los secanos de territorios continentales. Distribución mediterránea meridional.

**Parte utilizada:** Hojas y frutos.

**Principios activos:** Las hojas contienen secoiridoides, fundamentalmente oleuropeósido, acompañados de flavonoides (rutósido, mono y dióxidos de flavonas), principio amargo (olivamarina), taninos, trazas de aceite esencial y sales orgánicas. Las aceitunas contienen un aceite formado por glicéridos dominando los derivados del ácido graso mono-insaturado oleico.

**Acción fisiológica y usos:** Las hojas son hipotensoras, ya que el oleuropeósido presenta propiedades vasodilatadoras sistémicas y coronarias, miotrópicas negativas y espasmolíticas. Asimismo son diuréticas; también muestran una acción hipoglucemiante suave e hipocolesterolemiantes. Se emplean en el tratamiento de la hipertensión, diabetes, arterioesclerosis e hiperuricemias. Además también ejercen una acción broncodilatadora por acción miolítica. El aceite de oliva es un componente fundamental de la dieta mediterránea. Además de su valor energético y culinario, es un laxante suave y un buen colágeno. Por su riqueza en ácidos grasos insaturados es un producto dietético a emplear en el tratamiento de hipercolesterolemias y afecciones cardiovasculares derivadas de dietas excesivamente ricas en grasas animales y vegetales. Por vía externa, el aceite de oliva es un buen emoliente.

**Dosis:** Infuso de hojas al 2-3 %, 2-3 tazas/día después de las comidas. El aceite (debe ser aceite virgen) se toma en ayunas, 1-2 cucharadas (como laxante).

**Observaciones:** El aceite de oliva se emplea en farmacia como disolvente oleoso, entrando a formar parte en numerosos preparados, especialmente en aquellos destinados a uso externo, ya que, como hemos dicho, es un buen emoliente. A nivel popular es muy utilizado para preparar oleatos útiles en tratamiento de afecciones cutáneas.

### ***Salvia lavandulifolia* Vahl**

Salvia de Castilla, salvia, herba blanca

**Descripción:** Arbusto de 0.3-0.6 m, aromático multicaule con tallos erectos o ascendentes. Hojas opuestas, pecioladas oblongo-lanceoladas y con nervios muy marcados. Flores (VI-VII) bilabiadas reunidas en verticilastros con 5-10 flores. Cáliz cilíndrico y corola de color lila con dos estambres en su interior, situados bajo el labio superior.

**Ecología:** Zonas media y superior, en los matorrales seriales heliófilos sobre terrenos calcáreos de nuestras montañas interiores. En ocasiones puede llegar a ser dominante, constituyendo los denominados salviares, que son matorrales propios de zonas frías y continentales. Distribución mediterránea occidental.

**Parte utilizada:** Sumidad florida y hojas.

**Principios activos:** Aceite esencial (2,5%), rico en monoterpenoles (linalol, terpineno 1-ol-4,  $\alpha$  y  $\beta$ -terpineol, sabinol, borneol, nerol y geraniol) y monoterpenos ( $\alpha$ -tuyona 35-40%), alfa y  $\beta$ -pinenos, canfeno, mirceno, limoneno). Flavonoides, 3 % ( apigenina, nepetina, luteolina, hispidulina). Taninos, 3-7 % (salvitanino). Diterpenos fenólicos (principios amargos: picrosalvina y ácido carnosílico). Glucósidos de tuyol, mentol y timol. Ácidos fenólicos (labiático, rosmarínico y caféico). Principios estrogénicos.

**Acción fisiológica y usos:** Amargo-aromática, emenagoga-estrogénica y laxante suave. Se emplea en dismenorreas, amenorreas y menopausia. También en astenias, dispepsias hiposecretoras, flatulencias, neuralgias y como expectorante en bronquitis y sinusitis. Por vía externa tiene una acción antirreumática y antitranspirante, que hace que se emplee en el tratamiento de la hiperhidrosis de manos, pies y axilas. También se la considera antirradicalaria. Popularmente se utiliza por vía interna como hipoviscosizante sanguínea e hipotensora.

**Dosis:** Infuso al 2 %, 1-2 tazas/día media hora antes de las comidas. Por vía externa se preparan decocciones al 5 % para pediluvios reguladores del mal olor de los pies.

**Observaciones:** El aceite esencial de la “salvia de Castilla” es uno de los pocos ibéricos que tienen una importante proyección en el mercado internacional, en Estados Unidos de América se utiliza mucho en la industria cárnica, siendo el principal componente del aroma de los embutidos frescos de cerdo. Planta muy apreciada por los apicultores.

### ***Santolina chamaecyparissus* L. subsp. *squarrosa* (DC.) Nyman**

Abrótano hembra, manzanilla amarga; camomilla amarga

**Descripción:** Aromática, 0,2-0,5 m, multicaule, de color verde a grisáceo. Hojas alternas, tomentosas, sésiles, lineares y pinnatisectas. Flores (mayo-julio) amarillas, tubulosas, dispuestas en capítulos terminales pedunculados globulosos con brácteas involucrales glabras y escariosas en el ápice.

**Ecología:** Zonas inferior, media y continental, en medios más o menos trastocados, en matorrales alterados, bordes de caminos, campos de cultivo abandonados, lugares pastoreados y otros medios subnitrófilos. Distribución mediterránea occidental.

**Parte utilizada:** Capítulos florales.

**Principios activos:** Flavonoides, ácidos fenólicos y aceite esencia que tiene como componentes mayoritarios, alcanfor (31%) y cubenol (17%) y además contiene monoterpenos ( $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno, canfeno), cetonas terpénicas (artemisia cetona,  $\alpha$ -santolinenonas,  $\beta$ -santolinenonas) y lactonas terpénicas. Estrona

**Acción fisiológica y usos:** Antiséptica, estomáquica, antiespasmódica, amargo-aromática, emenagoga y vermífuga, estando indicada en indigestiones, anorexias, trastornos menstruales y parasitosis (ascaridosis). Por vía externa es muy utilizada para lavados vaginales como anticandidiásica y para baños oculares antisépticos y antiinflamatorios

**Dosis:** Para uso externo emplear un infuso con 20 g de capítulos desecados y 9 g de sal común en un litro de agua. Una vez tibia, emplear para lavados y baños oculares.

Infuso al 3 %, 2-3 tazas al día (tiene un intenso sabor amargo-salino), como vermífugo, estrogénico y como tónico estimulante digestivo.

Infuso al 5 %, 2-3 baños oculares al día, como antiséptico, en conjuntivitis.

Para uso externo emplear un infuso con 20 g de capítulos desecados y 9 g de sal en un litro de agua. Una vez tibia, emplear para lavados y baños oculares.

**Observaciones:** Para uso externo también es muy popular una variante que añade al infuso anterior 20 g de rabo de gato (*Sideritis tragoriganum* Lag.). En cosmética popular, los extractos de manzanilla amarga se utilizan para dotar de tonos dorados a los cabellos rubios o castaño claros.

### ***Satureja cuneifolia* subsp. *intricata* (Lange) G. López & Muñoz Garmendia**

Morquera; sorjoliva

**Descripción:** Mata 0,1-0,4 m, densa intrincada constituida por numerosos tallos que se mezclan y entrelazan unos con otros. Tallos de color pardo-rojizo, provistos de abundantes pelos blancos ganchudos. Hojas obovadas, enteras o con unos pequeños dienteitos en su tercio superior. Flores (julio-octubre), blancas, en verticilastros espaciados.

**Ecología:** Habita en romerales y salviares instalados sobre calizas en las zonas inferior, media y superior, siendo frecuente en la mayor parte de la Comunidad Valenciana. Distribución mediterránea occidental.

**Parte utilizada:** Sumidad aérea.

**Principios activos:** Aceite esencial rico en alcanfor, monoterpenos, sesquiterpenos, fenoles (timol y carvacrol) y óxidos terpénicos (1-8 cineol, alfa-terpineol)), entre otros componentes.

**Acción fisiológica y usos:** Por su contenido en aceite esencial tiene una marcada acción antiséptica, empleándose en afecciones digestivas (enteritis, enterocolitis), urogenitales (cistitis, prostatitis) y respiratorias (bronquitis bacteriana). También muestra una acción carminativa, antirradicalaria, antiespasmódica, así como neurotónica, que la hacen útil en fatigas nerviosas y astenias.

**Dosis:** Infuso al 2 %, 2-3 tazas/día después de las comidas. Para lavados dérmicos se emplea el infuso al 5 %.

**Observaciones:** Las sumidades floridas, junto con sal y hojas de algarrobo constituyen los ingredientes básicos del aliño que se emplea en las aceitunas.

### ***Satureja cuneifolia* subsp. *obovata* (Lag.) G. López**

Saborea; herba d'olives

**Descripción:** Mata 0,2-0,6 m, procumbente-ascendente. Tallos delgados con corteza de color pardo-rojizo, provistos de abundantes pelos blancos que en ocasiones pueden prestar colorido grisáceo a los mismos. Hojas obovado-espátuladas, puberulentas, no ciliadas y con frecuencia denticuladas en el ápice. Flores (julio-noviembre), blanco-rosadas, en verticilastros que se reúnen en espigas.

**Ecología:** Zonas inferior y media, en matorrales seriales aclarados, secos y heliófilos, instalados sobre suelos poco profundos muy a menudo descarbonatados (terra rosa) y con frecuencia pedregosos. También coloniza medios más o menos rupícolas, siendo frecuente en las solanas de cantiles calizos. Distribución mediterránea occidental.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Flavonoides (naringenina, eridictol y luteolina). Aceite esencial rico en monoterpenos, sesquiterpenos, monoterpenoles y fenoles (timol, carvacrol, eugenol) entre otros componentes.

**Acción fisiológica y usos:** Los flavonoides ejercen una acción miorelajante y vasodilatadora aortica. Por su contenido en aceite esencial presenta una acción bacteriostática. Se utiliza en lugar de la morquera, y con los mismos fines, en la zona meridional litoral de la provincia de Valencia y norte de Alicante.

**Dosis:** Infuso al 2 %, 2-3 tazas/día después de las comidas. Para lavados dérmicos se emplea el infuso al 5 %.

### ***Sideritis tragoriganum* Lag.**

Rabo de gato; cua de gat

**Descripción:** Mata leñosa, 0,2-0,5 m, con numerosos tallos más o menos pilosos, erectos o ascendentes y de colorido grisáceo. Hojas enteras, lanceolado-lineares y agudas. Flores (mayo-julio) bilabiadas, dispuestas en verticilastros, con un par de brácteas acorazonadas con numerosos dientes espinescentes en su margen, más largas que los verticilastros, siendo el diente terminal considerablemente mayor y más largo que los laterales. Corola amarillenta.

**Ecología:** Matorrales secos heliófilos de las montañas calizas litorales y sublitorales. Su plasticidad ecológica es grande, por lo que también se desarrolla en otros medios, como roquedos heliófilos e incluso en comunidades fruticasas subnitrófilas. Endemismo ibero-levantino.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Aceite esencial (mono y sesquiterpenos, siendo el componente mayoritario, el alfa-bisabolol). Flavonoides libres (apigenol, crisacriol, luteolol), flavonas polimetoxiladas cuyo esqueleto es la 5-hidroxi-7-metoxiflavona (cirsicineol, cirsiliol, cirsimaritina, 5-O-dimetilnobiletina y otros), diterpenos tricíclicos derivados del fucolpimarano, diterpenos tetracíclicos derivados del atisano y del beyereno.

**Acción fisiológica y usos:** Por vía interna es un potente antiinflamatorio, antiséptico y antiespasmódico, con una marcada acción antiulcerosa que la hace muy indicada en el tratamiento de gastritis, úlceras y enterocolitis. También para infecciones de las vías urinarias (cistitis, uretritis, pielonefritis, etc..) y como antiedematoso. Por vía externa se emplea como antiséptica, antiinflamatoria y vulneraria, tanto en gargarismos como en lavados dérmicos (úlceras, llagas, psoriasis, etc.) y oculares (blefaritis, conjuntivitis).

**Dosis:** Infuso al 5 %, 3-4 tazas/día después de las comidas. Para uso externo se emplea el infuso al 6 %.

**Observaciones:** Recientemente se ha detectado una acción antirradicalaria en esta planta, consistente en propiciar una desintoxicación intracelular que se traduce en un mejor funcionamiento general del organismo. Popularmente, también se emplean otros congéneres como antiinflamatorios generales y tópicos.

Cabe destacar *Sideritis incana* L. (sideritide), planta tomentoso-blancuzca que se extiende por las comarcas interiores más continentales; *Sideritis sericea* Pers. (yerba del herido), endemismo muy localizado en las montañas de Quesa-Bicorp-Enguera con flores rosadas; *Sideritis spinulosa* Barnades ex Asso, propia de las montañas interiores castellonenses y *Sideritis hirsuta* L. (herba santa, sapersa), presente en la mayor parte de las montañas elevadas, se utiliza igualmente como antiinflamatoria.

*Sideritis tragoriganum* Lag. es uno de los componentes primordiales de los "herberets" o "herberos", licores digestivos obtenidos por maceración de varias plantas en cazalla o aguardiente. En algunas zonas se emplea en su lugar *Sideritis scordioides* L. (zahareña), *Sideritis hirsuta* L. o la alfábega de pastor (*Stachys ocymastrum* (L.) Briq.).

### ***Solidago virgaurea* L.**

Vara de oro; vareta d'or

**Descripción:** Hierba erecta, 0,2-0,6 m, con hojas ovado-lanceoladas o lanceoladas, alternas, las inferiores ligeramente pecioladas y las superiores sésiles. Flores (junio-octubre) amarillas agrupadas en capítulos, con 6-12 lígulas dispuestos en panícula oblonga de ramificaciones más o menos ascendentes. Aquenios sublineares.

**Ecología:** Zona media, sobre suelos silíceos o descarbonatados en los bosques caducifolios y mixtos poco densos o en los claros, en zonas montanas con ombroclima subhúmedo o húmedo. Distribución lateuropea.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Saponósidos (tipo triterpeno saponinas, denominadas salidagosaponinas), taninos, flavonoides, ácidos fenólicos, cumarinas y aceite esencial rico en sesquiterpenos, ésteres terpénicos (acetato de bornilo) y monoterpenos (α-pineno, mirceno, limoneno, α-felandreno).

**Acción fisiológica y usos:** Diurético indicado en cistitis, nefritis agudas y edemas de origen renal. Los taninos lo hacen útil como astringente en las diarreas y enteritis. A los flavonoides se les atribuye una disminución de la permeabilidad capilar, que favorece la circulación venosa. El aceite esencial ejerce una acción antiinflamatoria y antihipertensiva utilizándose en el tratamiento de la hipertensión arterial y de algunos desequilibrios neurovegetativos.

**Dosis:** Infuso al 5 %, 2-3 tazas/día después de las comidas.

### ***Thymus vulgaris* L.**

Tomillo; timó, tomello

**Descripción:** Mata, 0,1-0,4 m, leñosa, aromática, muy ramificada con tallos de color marrón o rojizos ascendentes o erectos, muchas veces algo arqueados. Hojas enteras, oblongo-lineares y con margen revuelto. Flores (enero-diciembre) reunidas en glomérulos más o menos densos. Corola blancuzca o rosada.

**Ecología:** Zonas inferior, media y superior, en casi todo tipo de matorrales seriales heliófilos, tanto sobre suelos calizos como sobre suelos descarbonatados. Distribución mediterránea occidental.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Aceite esencial rico en monoterpenos, monoterpenoles (linalol, geraniol), ésteres terpénicos (acetatos de linalilo y bornilo) y fenoles terpénicos (timol y carvacrol). Flavonas metoxiladas. Ácidos fenólicos (cafeico y rosmarínico). Además contiene taninos, resina, y principio amargo (serpillina),

**Acción fisiológica y usos:** Antiséptico de las vías respiratorias y del tracto digestivo, estimulante general, béquica, antitusígena y vermífuga activa frente a anquilostomiasis, ascaridiasis y oxiuriasis. Se emplea en el tratamiento de afecciones respiratorias (rinitis, sinusitis, rinofaringitis, enfisemas, bronquitis, catarros bronquiales, etc.), infecciones de las vías digestiva (halitosis, estomatitis candidiásicas, enterocolitis), parasitosis intestinales e infecciones urinarias (cistitis candidiásicas, pielonefritis estafilocócicas, uretritis y prostatitis).

**Dosis:** Infuso al 2-5 %, 2-3 tazas/día después de las comidas.

**Observaciones:** En los tomillares del territorio se encuentran el *Thymus vulgaris* L. subsp. *vulgaris*, con brácteas floríferas más anchas que las hojas normales y floración primaveral y el *Thymus vulgaris* L. subsp. *aestivus* (Reuter ex Willk.) A. & O. Bolós, con las brácteas de igual anchura que las hojas normales y floración más tardía.

En la Comunidad Valenciana era frecuente la preparación de lavativas antiparasitarias con un infuso de tomillo con un diente de ajo y bicarbonato. Además en combinación con el eucalipto, romero y espliego, es muy empleado para sahumeros. En zonas calcáreas montañas de las provincias de Castellón y Valencia es relativamente frecuente *Thymus leptophyllus* subsp. *pau* R. Morales (tomillo rastrero), de porte rastrero y apreciado popularmente como antitusígeno.

Muy parecido, y con los mismo usos, aunque silicícola y localizado en zonas interiores y continentales de la provincia de Valencia, es *Thymus leptophyllus* Lange subsp. *leptophyllus*.

En las zonas cumbreñas de las altas montañas valencianas, es frecuente *Thymus pulegoides* L., matita casi herbácea, propia de pastizales ralos, que se utiliza ocasionalmente a nivel popular como espasmolítica, carminativa, antiséptica y vulneraria.

### ***Thymus piperella* L.**

Pebrella

**Descripción:** Mata, 0,1-0,4 m, aromática ramificada con tallos ligeramente pubescentes y hojas opuestas elíptico-ovadas de bordes planos, glabras y ligeramente coriáceas. Flores (julio-octubre), bilabiadas reunidas en inflorescencia terminal laxa. Cáliz glabrescente con los dientes inferiores ciliados. Corola rosada, con labio superior bilobulado y más corto que el inferior.

**Ecología:** Zonas inferior y media, habitualmente sobre suelos pedregosos, calizos o margosos, formando parte de matorrales seriales secos o subhúmedos heliófilos.

Habita también en ecótopos rupícolas, comportándose como planta fisurícola. Manifiesta notable carácter pionero, siendo de las primeras plantas que recolonizan los suelos tras los incendios forestales. La pebrella es un endemismo ibero-levantino, característico de los matorrales seriales de la mayor parte de la provincia de Valencia y norte de Alicante.

**Parte utilizada:** Sumidad aérea.

**Principios activos:** Aceite esencial muy rico en fenoles terpénicos (timol y carvacrol) y monoterpenos ( $\alpha$ -terpineno, mirceno). Flavonas (naringenina, eriodictol) y favanonas.

**Acción fisiológica y usos:** Antiséptico, tónico y antitusígeno indicado en dispepsias digestivas que cursan con aerofagia y en afecciones respiratorias acompañadas de tos irritativa. Tópicamente se utiliza para preparar baños dérmicos antisépticos y vulnerarios.

**Dosis:** Infuso al 2-3 %, 2-3 tazas/día después de las comidas. Para uso externo se emplea el infuso al 5 %.

**Observaciones:** En pequeña cantidad se utiliza como condimento de carnes, ya que además de aromatizarlas estimula la secreción gástrica por vía refleja, con lo que facilita la digestión. En las comarcas donde crece, es componente fundamental de los aliños para aceitunas y “salmueras”.

### ***Thymus moroderi* Pau ex Martínez**

Cantahueso, cantueso

**Descripción:** Mata aromática, 0,1-0,2 m, muy ramificada con tallos ascendentes o erectos de color rojizo cubiertos de indumento denso. Hojas lineares, con margen revuelto, cortamente pecioladas y terminadas en punta aguda recurvada. Flores (mayo-junio), en glomérulos densos subsféricos terminales, con brácteas anchamente ovaladas, algo ciliadas y de color púrpura oscuro. Corola púrpura, con tubo alargado pudiendo de hasta 1,6 cm de longitud.

**Ecología:** Planta endémica del territorio semiárido de la provincia de Alicante, donde habita en la zona inferior, formando parte de matorrales aclarados instalados sobre suelos calcáreos, arcillosos o gipsícolas.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Aceite esencial rico en, en 1-8 cineol(24,5%), alcanfor (22,8%), camfeno(10,6%), alfa-pineno(6,4%) y borneol(5%).

**Acción fisiológica y usos:** Antiséptica, digestiva y carminativa indicado en digestiones pesadas, aerofagia y enterocolitis infecciosas.

**Dosis:** Infuso al 2-3 %, 2-3 tazas/día después de las comidas.

**Observaciones:** Por destilación alcohólica de sus sumidades floridas se obtiene un típico licor digestivo-aromático alicantino, denominado cantueso o cantahueso, de sabor y aroma muy agradables y actualmente comercializado en la mayor parte de la Comunidad Valenciana y zonas adyacentes.

### ***Vitis vinifera* L.**

Vid; viña roja,

**Descripción:** Liana leñosa 1-5 m, con tronco tortuoso y corteza áspera y gruesa, con tiras de ritidoma que se desprenden fácilmente. Ramas jóvenes o sarmientos flexibles. Hojas o pámpanos alternos, largamente peciolados, palmatilobulados e irregularmente dentados. Frente a las hojas brotan los zarcillos que le sirven a la planta para trepar y fijarse a cualquier soporte. Flores (mayo-junio) poco vistosas, de color verdoso, en panículas. Fruto en baya ovoide y globosa de color verde o negruzco (uva).

**Ecología:** Zonas inferior y media, donde en estado silvestre vive en los sotos de ribera y en las ripisilvas y sus orlas espinosas, encaramándose sobre los árboles y arbustos. Distribución mediterránea.

**Parte utilizada:** Hojas en la época otoñal, cuando se cargan de antocianósidos, y hollejo de las uvas negras.

**Principios activos:** Ácidos fenólicos y derivados. Flavonoides derivados del kenferol y quercetol. Antocianósidos derivados del delfinidol, malvidol y cianidol. Procianidol dimeros y trimeros. Ligninas (resveratrol). Taninos gálicos y elágicos.

**Acción fisiológica y usos:** La hojas se utilizan como tónico venoso y capilar, en varices, flebitis, fragilidad capilar, hemorroides y antirradicalarias. También tienen una acción vasodilatadora por relajación de la musculatura lisa arterial, útil en edemas y disturbios de la menopausia y astringente, para tratamiento de diarreas. El zumo de uva es diurético y laxante. La cura uval, dieta a base de zumo de uva, es apropiada en disturbios cardio-renales, gota, obesidad, etc.

**Dosis:** Infuso al 2 %, 2-3 tazas/día después de las comidas.

**Observaciones:** El aceite de granillo de uva se utiliza en dietética en regímenes contra las hiperlipidemias, por su contenido en ácidos grasos insaturados.

## **Bibliografía**

1. Bezanger- Beauquesme L, Pinkas M, Torck M, Trotin: Les plantes dans la therapeutique Moderne. Maloine, Paris 1986.
2. Boulos L: Medicinal Plants of North Africa. Medicinal Plants of the world. U.S.A. 1983.
3. Font Quer P: Plantas medicinales- El Dioscórides renovado. Ed. Labor. Barcelona 1973.
4. Mulet L: Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón. Diputación de Castellón. Castellón 1991.
5. Peris J B, Stübing G, Romo A: Plantas Medicinales de la Península Ibérica e Islas Baleares. Editorial Jaguar, Madrid 2001.
6. Peris J B, Stübing G, Vanaclocha B.: Fitoterapia aplicada. M.I.C.O.F, Valencia 1995.