

AVANCE SOBRE LA FLORA MEDICINAL EN LA SIERRA DE MARIOLA (VALENCIA-ALICANTE)

Antonio BELDA ANTOLÍ, Francisco J. BELLOD CALABUIG
& Segundo RÍOS RUIZ

CIBIO. Universidad de Alicante. Apartado 99. E-03080-Alicante

RESUMEN: Se han estudiado las diferentes especies medicinales que presentan mayor popularidad en la Sierra de Mariola (Alicante-Valencia, España). Se han identificado un total de 67 especies botánicas en 9 entrevistas realizadas, encontrándose una clara dominancia de las especies pertenecientes a las familias *Labiatae* y *Compositae*.

SUMMARY: The most well-known medicinal species from Sierra Mariola (Alicante-Valencia, Spain) were studied. After nine interviews, 67 botanical species were identified, most of them belonging to *Labiatae* and *Compositae*.

INTRODUCCIÓN

El uso tradicional de las plantas con el fin de curar o mitigar las dolencias del ser humano, dicha utilización persiste hasta nuestros días, aunque tanto las formas de preparación o de consumo como las personas conocedoras del tema, se encuentran en un continuo proceso de transformación.

La Sierra de Mariola, situada entre las comarcas de L'Alcoià, El Comtat, l'Alt Vinalopó y La Vall d'Albaida; ubicadas al sur de la provincia de Valencia y N-NW de la provincia de Alicante, constituye uno de los territorios valencianos en los que se concentran en mayor medida valores medioambientales, paisajísticos y socioculturales de especial relevancia (P.O. R.N., 2001)

Los trabajos de Cavanilles, a finales del siglo XVIII, son decisivos para consolidar la idea de Mariola como un núcleo

botánico de primer orden. Gracias a ello, a lo largo de todo el siglo XIX (época de apogeo de los estudios botánicos en Europa) son muchos los botánicos extranjeros que, atraídos por la variedad y riqueza vegetal de la península Ibérica, incluyen la sierra en sus rutas de estudio. WEBB (1826), BOURGEOU (1852), ROSS-MAESSLER (1854), LERESCHE (1862), BOISSIER & REUTER (1858), HEGELMAIER (1873 y 1878), ROUY (1880), PORTA & RIGO (1885, 1890 y 1891), DIECK (1892) o PAU (1896) son algunos de los científicos de renombre internacional que recolectaron, estudiaron y describieron la flora de Mariola. Gracias a ellos la sierra se encuentra representada en los herbarios de las instituciones botánicas más importantes de toda Europa.

La Sierra de Mariola ha sido y es importante desde el punto de vista botánico, debido a la gran diversidad de flora exis-

tente que supera las 1.200 especies (TORRES, 2000).

Pero, más que por la originalidad o exclusividad de sus especies, la popularidad florística de Mariola tiene su raíz en la abundancia y diversidad de las plantas que desde antaño han sido utilizadas como remedio para enfermedades, aromatizantes de comidas y bebidas y como especias o condimentos.

Resulta interesante enriquecer la cultura etnobotánica de este territorio contrastando la información aportada por los diferentes informantes, teniendo en cuenta el lugar de residencia, clase social, actividades que desarrollan, edad, etc.

Teniendo en cuenta la importancia que suponen este grupo de plantas para los habitantes del entorno de la Sierra de Mariola, se puede comprender la urgencia de su conservación y la ordenación de su uso para que siga siendo sostenible, y así preservar los conocimientos adquiridos a lo largo de la historia.

El objetivo del presente trabajo ha sido elaborar un catálogo etnobotánico de las plantas medicinales en el territorio que abarca la Sierra de Mariola, detallando sus propiedades medicinales reconocidas en la zona, así como los diferentes nombres vulgares que reciben.

MATERIAL Y MÉTODOS

La información que contiene el presente trabajo procede de diversas fuentes:

a) Entrevistas etnobotánicas:

La finalidad de las entrevistas es obtener información detallada a cerca de la flora medicinal de la zona, empleada por los informantes en la actualidad o en el pasado con fines medicinales u otros usos. Además se ha estudiado el modo de empleo, la época y modo de recolección, la diferente terminología, la localización de las especies, su cultivo, sus propiedades y

otras observaciones de interés. La información aportada por este colectivo es muy valiosa, ya que los informantes elegidos poseen un elevado conocimiento sobre la utilidad que ofrecen las plantas de la zona, gracias a los conocimientos adquiridos de generación en generación.

Todas las personas encuestadas cumplen con un perfil rural (agricultura, pastoreo, tradición culinaria, medicina tradicional, cazadores, etc.), residen en las afueras del núcleo urbano y han convivido largo tiempo con las plantas de su entorno. Son todos ellos gente de avanzada edad que reside o ha residido en algún momento de su vida en el entorno de Mariola. En este avance se ha recopilado la información procedente de 9 informantes, de Alcoi, Cocentaina, Bocairent, Alfafara y Banyeres. Su identidad no figura por deseo expreso de los mismos.

b) Identificación del material en campo

La información del presente apartado permite asociar los nombres locales aportados por los informantes con las especies correspondientes. En primer lugar se ha recolectado la planta en campo y posteriormente se ha determinado la especie en el laboratorio con ayudas de las claves dicotómicas.

El material identificado se ha depositado en el Herbario ABH, de la Universidad de Alicante.

En cuanto a la nomenclatura de las especies que aparecen en el trabajo se ha seguido a MATEO & CRESPO (1998).

c) Referencias bibliográficas:

Han permitido ampliar la información sobre los nombres y usos asociados a las plantas a las que hacen referencia los informantes, así como también otros datos de interés para elaborar el trabajo. Las referencias utilizadas son: FERRER (2000), PELLICER (2000 y 2001), FONT QUER (1995) y STÜBING & PERIS (1998a).

d) Tratamiento estadístico de los datos:

En cuanto a los datos obtenidos de las encuestas, se han agrupado en tablas de frecuencia con el fin de reflejar la mayor o menor popularidad de las plantas mencionadas en la zona de estudio.

RESULTADOS

Se han identificado 67 especies botánicas, silvestres y cultivadas utilizadas tradicionalmente con fines medicinales por los habitantes de la Sierra de Mariola. Figuran detalladas en la tabla 1, por familias y se hace referencia a la frecuencia observada sobre el conjunto de plantas que utiliza cada uno de los 9 informantes entrevistados. Además de los datos reflejados en la propia tabla, se han obtenido otros datos de gran importancia etnobotánica, como nombres vernáculos, propiedades, usos y observaciones. Los nombres de las familias botánicas se presentan abreviados.

BORAG.: *Cynoglossum creticum* Mill.

[Llengua de gos, besneula]

Un informante comentó sus propiedades medicinales para curar y reblandecer granos y forúnculos.

Las hojas secas de la besneula se usan directamente por vía externa para curar cortes y heridas, aplicadas sobre la parte afectada (PELLICER, 2001). También se puede realizar una cataplasma, o bien añadir unas gotas de aceite a la hoja.

CIST.: *Cistus albidus* L. [Estepa blanca, estepera]

La flor de estepera se utiliza para combatir los procesos gripales y los constipados. Se trata de una especie muy común que forma parte del matorral de la zona. Las hojas se usan popularmente como abrasivo en la limpieza de la cocina. Antiguamente se empleaba para limpieza y conservación de las paellas.

Existen otras propiedades medicinales no comentadas por los informantes de la zona. La estepa blanca se emplea por vía externa para el lavado de llagas, úlceras y heridas, con una acción antiséptica y vulneraria (STÜBING, 1998).

Por vía interna se prepara una tisana, hirviendo las hojas de la estepera, junto con higos secos, trozos de lima, la cabellera del maíz, y miel para tratar los resfriados (PELLICER, 2001). Además se puede elaborar un infuso de hojas de estepera para permitir una mejor digestión.

CIST.: *Helianthemum hirtum* (L.) Mill.

[Setge]

Sólo un informante comentó las propiedades de esta especie. Se toma en forma de infusiones para combatir los constipados y otras enfermedades infecciosas del aparato respiratorio. Para elaborar las infusiones se emplea la parte aérea de la planta.

COMP.: *Centaurea aspera* L. [Centaurea, travalera, bracara, gracia]

La centaurea se caracteriza por incrementar el apetito, se prepara dejando en un vaso a la serena (toda la noche) un par de ramas de la misma y se bebe nada más levantarse. Se localiza en bordes de caminos.

Planta con sabor amargo, tónica, digestiva, más conocida por su acción hipoglucemiante suave, por lo cual ha sido muy empleada en tratamientos frente a diabetes de tipo II y en estado anoréxicos, puede llegar a sustituir a los fármacos antidiabéticos orales, y permite reducir las dosis de insulina. (FONT QUER, 1995).

Por vía externa tiene propiedades hemostáticas, antisépticas, antifúngicas, antiinflamatorias y vulnerarias. Se elabora "alcohol de árnica" con 25-40 grs de planta y se ponen a remojo en 1 litro de alcohol de 90°. Para curar las heridas se realizan "micapanes" o cataplasmas de esta planta, aplicados directamente sobre la

zona infectada (PELLICER, 2000). Además su uso popular por vía interna está muy extendido como aperitivo, digestivo, anticatarral y antidiarreico.

COMP.: *Cynara cardunculus* L. [Pencas, penques, card comú]

Se trata de una planta que goza de elevada popularidad y que está presente en la mayoría de los huertos de la zona de estudio. Sus hojas se han usado tradicionalmente por sus propiedades aperitivas, depurativas, colagogas, hepatoprotectoras y diuréticas. En los pueblos de la zona existen multitud de recetas de cocina que utilizan las pencas y las alcachofas como ingredientes básicos.

Un informante indicó que se emplean las pencas en la alimentación para regular el nivel de glucosa en sangre.

COMP.: *Leuzea conifera* (L.) DC. [Carxofetes o pinyes de Sant Joan]

Sobre todo es empleada en la Sierra de Mariola como antihemorroidal y vulnerario. Es muy empleada como elemento decorativo en el interior de las masías. Las piñas de San Juan se utilizan por vía interna mediante una decocción de los capítulos florales como digestivas, antiinflamatoria e hipoglucemiante, corroborado por PELLICER (2001).

COMP.: *Santolina chamaecyparissus* L. [Mançanilla, camamirla]

La manzanilla es una planta muy común en la Sierra de Mariola y goza de gran popularidad entre sus habitantes. Es utilizada como tónico estomacal, digestivo y tranquilizante; es ideal para facilitar la digestión en aquellas personas que padecen del estómago. También se emplea para realizar lavados oculares y aclarar el cabello.

También se le atribuyen propiedades vermífugas, resultando muy útil contra parásitos intestinales frecuentes en niños (STÜBING & PERIS, 1998). Se prepara

en forma de infusión con 6-7 cabezuelas florales por taza de agua y se toma una de éstas después de cada comida.

COMP.: *Silybum marianum* (L.) Gaertn [Card marià, card gallofer]

El cardo mariano es utilizado para los dolores menstruales, hemorragias y trastornos hepáticos. Hay personas que lo emplean como aperitivo realizando previamente un pequeño baño hirviendo para reducir el sabor amargo. También se emplea popularmente como verdura silvestre, dado que presenta multitud de propiedades dietéticas y depurativas.

Se toma en infusión o decocción, con 30-50 g de frutos triturados en 1 litro de agua, a la que se le pueden añadir hojas o raíces. Se toman de 3 a 5 tazas diarias. Esta dosis puede sobrepasarse sin peligro alguno, ya que esta planta no presenta ninguna toxicidad (AGUILELLA *et al.*, 1994)

CRAS.: *Sedum sediforme* (Jacq.) Pau [Raïm o raïmet de pastor]

La uva de pastor cuando está tierna se emplea en la zona como aperitivo, se preparan encurtidos en agua con sal o bien se hierve y sirve para elaborar las ensaladas tradicionales. Además se pueden masticar ligeramente un par de hojas e ingerir el jugo, con el fin de reducir la acidez provocada por las secreciones digestivas del estómago.

La planta fresca se emplea popularmente para realizar emplastos demulcentes, vulnerarios y refrescantes sobre úlceras, heridas, fuego en los labios o hemorroides sangrantes (PELLICER, 2000). Se toma en forma de infusión porque sus hojas y flores tienen un cierto efecto relajante.

CRAS.: *Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy [Trencapedres, orella de frare]

Aparece frecuentemente en los roquedos de Mariola. Se emplea como diurética

y para deshacer las piedras del riñón. Por vía externa se utiliza como vulneraria, para curar las llagas, las úlceras, heridas infectadas y sabañones. Para ello se preparan cataplasmas, triturando las hojas frescas en un mortero, se aplican sobre la herida y se coloca una gasa por encima y después una venda. Si la herida es pequeña se le quita la piel a la hoja y rápidamente se coloca la pulpa de la hoja sobre la herida. (FONT QUER, 1995).

CUPR.: *Cupressus sempervirens* L. [Xiprer]

El ciprés aparece cultivado o naturalizado con elevada frecuencia en numerosos puntos de la Sierra de Mariola. El uso del ciprés esta indicado para combatir las varices, las úlceras y las hemorroides, tanto en uso interno como en aplicación local externa. En la zona se utiliza la madera y los gálbulos del ciprés para aromatizar los armarios donde se guarda la ropa.

Como vasoconstrictor, resulta muy recomendable durante la menopausia, para detener las frecuentes hemorragias uterinas (FONT QUER, 1995). Presenta propiedades astringentes, debido a los taninos que posee. Se usa popularmente en casos de colitis o diarreas.

CUPR.: *Juniperus oxycedrus* L. [Ginebre]

El enebro es poco utilizado en la zona de estudio porque puede resultar tóxico. Se emplea para eliminar parásitos intestinales (antihelmíntico). También actúa favoreciendo la curación y desinfección de las heridas (vulnerario) y los frutos resultan altamente diuréticos y apropiados para el constipado (STÜBING & PERIS, 1998a). En veterinaria se emplea popularmente como antiséptico y parasiticida, siendo empleado en las heridas provocadas en el esquilamiento. Por vía externa se emplea como reductor epidérmico y analgésico local. Sirve en el tratamiento de

diferentes afecciones de la piel (FONT QUER, 1995).

CUPR.: *Juniperus phoenicea* L. [Savina]

En algunos lugares, como en Banyeres se utiliza para mantener la higiene bucal. Se utilizan sus gálbulos en forma de masticatorio, se introducen en la boca y se mastican durante unos minutos, sin llegar a tragarlos, de esta forma se favorece la limpieza bucal.

Se utiliza popularmente como emenagogo y antidiarréico, aunque no se recomienda su utilización. Las pocas veces que es consumido, se realizan infusos de sus hojas, a concentraciones muy bajas (STÜBING & PERIS, 1998a).

EQUIS.: *Equisetum telmateia* Ehrh. [Cua de cavall]

La cola de caballo se utiliza popularmente para las inflamaciones urinarias junto con la *camamirla* y el *rabet de gat*. PELLICER (2001) también comenta que se pueden tomar dos o tres tazas diarias de material seco. Por otro lado se puede elaborar una tisana junto con la grama para tratar afecciones urinarias.

La sumidad se emplea como diurético y hemostático. Se emplea para afecciones urinarias en general, sobre todo cuando el organismo requiere de una remineralización. (STÜBING & PERIS, 1998a). Por vía externa se emplea por sus propiedades para consolidar las fracturas óseas y como agente antiséptico.

EUPH.: *Mercurialis tomentosa* L. [Orelleta de rata, melcoratge]

El mercurial es poco utilizada por los habitantes de la zona porque resulta una planta tóxica, aunque popularmente la sumidad aérea se emplea como laxante o purgante. Para conseguir dichos efectos purgantes debe tomarse fresca y mejor cruda, ya que desecada los principios purgantes se eliminan.

Actúa como agente colagogo, favoreciendo la secreción biliar y actuando como hepatoprotector. Además favorece la menstruación en las mujeres.

FAGAC.: *Quercus rotundifolia* Lam.
[Carrasca, alzina]

La carrasca es muy apreciada por los pueblos de la Sierra de Mariola por el elevado poder calorífico y largo tiempo de combustión que ofrece la leña de esta especie. Sus frutos, las bellotas son ricas en glúcidos y lípidos. Tienen uso alimentario porque tienen 50% de fécula y antiguamente se empleaba la harina obtenida de las bellotas para elaborar pan y otros productos alimentarios.

Sirve para el tratamiento de hemorragias (fibromas uterinos, blenorragia, hemorroides, metritis, leucorrea y fisuras de ano) y de los conocidos sabañones. Presenta interés apícola porque aporta melazas de buena calidad. Además sus hojas se emplean para hacer enjuagues para aliviar la colitis, llagas y como astringente (PELLICER, 2000)

GUTT.: *Hypericum perforatum* L. [Herba de Sant Joan, perico, pericó groc]

El hipérico resulta una de las plantas más empleadas por los habitantes de la Mariola, siendo muy conocido el aceite que se elabora con esta planta. Para su preparación se toman 100 gramos de sumidades florales, cortadas el día de San Juan, por cada litro de aceite de oliva, póngase boca abajo y manténgase así 40 días, removiendo suavemente todos los días y transcurrido este tiempo mantenerlo en botellas pequeñas y en lugar fresco y oscuro. Se utiliza como vulnerario en caso de quemaduras, picaduras de insectos, heridas y hemorroides. Disminuye los síntomas dolorosos por ejercer cierta anestesia local, moderando las reacciones inflamatorias. Posee además propiedades antisépticas y bactericidas.

HIPOC.: *Aesculus hippocastanum* L.
[Castanyer bord]

El castaño de indias se cultiva en numerosos jardines. Se emplea en forma de tintura alcohólica para cicatrizar heridas y aliviar el dolor provocado por las contusiones. Por otro lado resulta muy útil en todo tipo de trastornos venosos, aunque especialmente en varices de las piernas y piernas pesadas. Para ello se puede utilizar como esencia o decocciones en vía interna, o bien por aplicación de compresas en vía externa.

Es un excelente vasoconstrictor y se emplea como antihemorroidal, (calma los dolores y reduce el volumen). La aplicación puede ser interna o externa en forma de baños de asiento. Se utiliza como amuleto para combatir las migrañas, reumatismos y las propias hemorroides (PELLICER, 2001)

IRID.: *Crocus salzmannii* Gay [= *C. serotinus* subsp. *salzmannii* (Gay) Mathwe] [Safrà]

El azafrán silvestre se emplea popularmente como colorante culinario aunque presenta otras propiedades. Por vía interna tiene propiedades digestivas, aperitivas y carminativas, además es emenagogo y puede aliviar el dolor menstrual. También se utiliza como estimulante nervioso y antiespasmódico. Por vía externa elimina las molestias propias de la dentición de los niños mediante enjuagues bucales con la infusión de unas briznas por taza de agua.

JUNC.: *Juncus acutus* L. [Juncs, joncs]

Antiguamente se empleaba para dárselo al ganado como forraje. Para eliminar las verrugas de la piel se arranca un junco y se frota con el mismo. Tradicionalmente, el mismo junco que ha sido arrancado, se vuelve a introducir en el mismo lugar donde fue extraído, y cuando el junco se seca la verruga habrá desaparecido.

La parte de color blanco situada en la base del junco es apreciada como aperi-

tivo por niños y excursionistas. Para curar la diarrea se realiza una infusión con un puñado de capítulos florales en un vaso de agua, y se toman a razón de dos o tres veces al día.

JUGL.: *Juglans regia* L. [Noguera, noguer, anouer]

Sus frutos verdes se preparan en vinagre como aperitivo y secos son consumidos con elevada frecuencia por los habitantes de la zona. Su madera además es una de las más apreciadas por sus diferentes propiedades.

Las principales aplicaciones del nogal son para trastornos digestivos y ginecológicos, aunque también remarcaremos su importancia en afecciones de la piel y mucosas, uretritis, parásitos intestinales y diabetes. En el caso de los trastornos digestivos, su intensa acción astringente hace que las hojas de nogal y la nogalina (cáscara verde) resulten útiles en todos los casos de diarrea, gastroenteritis, colitis, descomposición intestinal y flatulencias. Para los trastornos ginecológicos como la leucorrea, cervicitis o colitis y úlceras del cuello de la matriz, su acción antiinflamatoria y antiséptica es muy eficaz pero debe desistirse en el caso de embarazo.

LAB.: *Calamintha nepeta* subsp. *glandulosa* (Req.) P.W. Ball. [*C. ascendens* auct., *C. officinalis* auct.] [Poliol, calament]

Los informantes de la zona indicaron que el tallo florido del poleo se emplea por vía interna como digestivo. Como uso externo decir que sirve como un buen expectorante y aromatizante. Se pueden practicar baños empleando unos 40-60 gr. de la planta, que se ponen a hervir. Se realizan también inhalaciones de sus vapores.

BERDONCES (1998) indica otros usos medicinales de esta especie: tonificante, sudorífico, carminativo, astringente y emenagogo. Además el infuso de poleo

se recomienda para casos de digestión lenta, flatulencias y dolores abdominales.

LAB.: *Lavandula latifolia* Medik. [Espígol]

Las flores se utilizan como alimento y para cubrir las jaulas de jilguero, verdicillos, pinzones, verderones, etc., porque se cree que les ayuda a pasar la época de muda. Con sus hojas y flores se realizan vapores en las habitaciones en las que hubo enfermos y purificarlas.

La infusión se prepara con 30 gramos de sumidades floridas por litro de agua, se hace hervir en un cacharro nuevo o muy limpio, se echan las flores; se toma después de las comidas como digestivo y estimulante. Esta misma infusión también se utiliza para desinfectar heridas. El espliego, se usa como digestivo, para combatir los cólicos y flatos, las indigestiones y fermentaciones pútridas, también como estimulante, antiespasmódico y contra el reumatismo (PELLICER, 2000).

LAB.: *Marrubium vulgare* L. [Manrubi, marreu]

En las afecciones del aparato respiratorio, siendo esta su acción más notable, ya que fluidifica y desinfecta las secreciones mucosas bronquiales: catarros, laringitis, traqueítis, bronquitis, asma, etc. Presenta además propiedades febrífugas y antitusígenas. Como tónico digestivo, debido a que aumenta el apetito y facilita la digestión, resulta de gran utilidad en los enfermos bronquíticos.

LAB.: *Melissa officinalis* L. [Tarrogina, melisa]

La melisa se emplea como infusión por sus efectos tranquilizantes y por sus beneficios en casos de indigestiones, dolor de garganta, depresiones y aires. Se trata de una especie cultivada en la zona.

Las principales funciones de la melisa son estimulantes y antiespasmódicas, que se atribuyen a la esencia. Se emplea para

reanimar tras un desmayo, apaciguar el corazón desbocado, calmar los nervios, facilitar las digestiones difíciles en ciertos estados nerviosos, vómitos de embarazadas, las menstruaciones difíciles, etc. (PELLICER 2001).

En el caso de insomnio, ingerida por la noche ayuda a vencerlo. También está muy indicada para aliviar los dolores menstruales. Externamente, se usa como antiséptica, antifúngica y antivírica.

LAB.: *Mentha spicata* L. [Menta]

Se trata de una planta con aceite esencial cuyas propiedades medicinales son: sedantes, antiespasmódicas, tónicas y digestivas. También posee cualidades expectorantes, ya que se absorbe y elimina por las vías respiratorias y las descongestiona. Por estas propiedades, representa una gran utilidad en el tratamiento de la patología congestiva: rinitis y bronquitis.

LAB.: *Mentha suaveolens* Ehrh. [Matapeques, menta o herbassana borda]

Popularmente se usa para curar el resfriado común, como hipertensora y vermífuga. Se realiza una infusión de la menta para el dolor de estómago. Posee un efecto repelente de insectos, por lo que se coloca en muchas viviendas y establos.

La sumidad florida se emplea para usos antiespasmódicos, carminativa y galactófuga (STÜBING & PERIS, 1998a). La hoja de menta posee una acción espasmolítica directa sobre la musculatura lisa del tracto digestivo, colerética y carminativa. Estas acciones son debidas principalmente al aceite esencial, el cual también ejerce un efecto descongestionante nasal y expectorante, antirreumático y antibacteriano. La esencia, aplicada por vía tópica, produce una ligera analgesia.

LAB.: *Ocimum basilicum* L. [Alfãbega, alfabeguera]

Se trata de una planta condimentaria, con virtudes digestivas y relajantes estomacales. En el arte culinario se emplea para preparar y aromatizar ensaladas, salsas, sopas, guisados de carne, aves, pescado y tortillas. Es muy utilizada en compañía de la hierbabuena para cocinar caracoles y habas hervidas.

Aparece cultivada entre las hortalizas para protegerlas de los posibles parásitos. Contiene principios activos eficaces contra dolores de la región gástrica y estreñimiento.

LAB.: *Rosmarinus officinalis* L. [Romer, romaní]

El romero es otra planta empleada como digestiva. Algunos informantes realizan un preparado con tres plantas (salvia, tomillo y romero) en forma de infusión con la finalidad de tener una buena digestión y aliviar síntomas del constipado. Se puede usar el "romer" hervido o en forma de tintura alcohólica para curar y aliviar dolores óseos y musculares.

Su acción más importante es como tónico; los convalecientes, agotados, depresivos e incluso ancianos encontrarán en sus infusiones un estupendo tónico que les devolverá la vitalidad perdida. Los baños con infusión y las fricciones con alcohol o con esencia de romero tienen un interesante efecto estimulante en caso de hipotensión o de agotamiento físico. Como diurético y antiespasmódico está muy indicado para los cólicos renales, como digestivo por sus propiedades colagogas, protectoras y regeneradoras hepáticas y carminativas, ingerido después de las comidas facilita la digestión. Sin embargo, sus aplicaciones externas pueden ser las más conocidas por su gran eficacia: vulnerario y antirreumático; presenta importante acción antiinflamatoria que sobre esguinces, edemas, dolores musculares y reumáticos es ideal su fricción. Cicatrizante y antiséptico; estimula la cicatrización de heridas, eccemas y úlceras. Apli-

cado en forma de gargarismos cura las llagas bucales (PELLICER, 2000).

LAB.: *Salvia blancoana* subsp. *mario-lensis* Figuerola [Sàlvia de Mariola]

Se trata una de las plantas empleadas con mayor frecuencia en la Sierra de Mariola. Se emplea sobre todo para usos digestivos. Esta planta se emplea por medio de infuso en casos de digestiones pesadas, flatulencias y dolores intestinales. También se puede tomar en forma de infuso después de que se produzca un vómito, con el fin de relajar el estómago después del reflejo emético.

Dos informantes indicaron que esta especie se emplea para la regulación menstrual. Esta planta se emplea por medio de infusión y ayuda a regular el ciclo menstrual. También sirve como relajante, ayuda a reponerse de los mareos debido a su efecto hipotensor. Se utiliza para combatir afecciones respiratorias simples, como los constipados y enfriamientos. También se puede emplear por medio de infuso como diurética (PELLICER, 2000).

LAB.: *Salvia microphylla* Humb. & al.
[Sogra i nora]

Se emplea para ayudar a dormir niños, bañarlos con el cocimiento de la planta y colocar ramas frescas bajo la almohada. Un informante comentó que se puede preparar en infusión para curar dolores de cabeza, y para ello se ha de tomar una vez al día.

LAB.: *Salvia verbenaca* L. [Tàrrec]

Sus hojas han sido utilizadas como sucedáneo de tabaco en etapas de escasez del mismo. Además de ello su infusión se utiliza como digestivo. Dos informantes comentaron que los frutículos del "tàrrec" se empleaban en infusión para realizar lavados oculares. Externamente sirve para preparar emplastos vulnerarios, así como oleatos para cicatrizar pequeños cortes y

heridas (PELLICER, 2000; STÜBING & PERIS, 1998a y b).

LAB.: *Sideritis tragoriganum* Lag. [Rabet de gat ver]

En la zona se emplea por vía interna por medio de infusión para ayudar a realizar la digestión pesada. En todas las entrevistas se comentaron usos medicinales de esta especie. Casi todos los informantes nos contaron su aplicación para curar y cicatrizar heridas por vía externa. Esta se administra directamente por vía externa sobre la zona afectada en forma de infuso empleando las sumidades florales. También se puede elaborar una tintura alcohólica (empleando *Rosmarinus officinalis* y *Sideritis tragoriganum*) sobre la zona afectada debido a su capacidad antiinflamatoria y cicatrizante. Se trata de un potente antiinflamatorio, antiséptico y antiespasmódico (STÜBING & PERIS, 1998a), con una marcada acción antiulcerosa que la hace muy indicada en el tratamiento de gastritis, úlceras y enterocolitis. También eficaz en infecciones de las vías urinarias. También se puede emplear para realizar gargarismos, lavados dérmicos o bien realizando tisanas para lavados oculares (STÜBING & PERIS, 1998a y b).

LAB.: *Stachys heraclea* All. [Bretònica, brotònica, santònica, herba de Sant Blai]

Se utiliza como tónica, febrífuga y vulneraria. Un informante comentó que esta especie se emplea por vía interna en forma de infusión como planta digestiva. Por su alto contenido en taninos, se recomienda su uso externo en heridas infectadas o bien en úlceras varicosas que cicatrizan mal. Por vía interna, se ha utilizado en el tratamiento de la diarrea. También se emplea en forma de polvo preparando cigarrillos para curar dolores de cabeza. Además ejerce un efecto tónico nervioso en caso de histeria, palpitaciones y migraña. Se pueden practicar baños calientes

acompañados de suaves masajes con el fin de regular la circulación sanguínea (PELLICER, 2000)

LAB.: *Thymus vulgaris* L. [Timó, timonet]

Se emplea en la zona para usos digestivos, y afecciones intestinales. Todos los informantes nos han explicado usos medicinales de esta especie, que se administra por vía interna y por medio de infusos o tisanas. También presenta propiedades vermífugas, expulsando parásitos intestinales. También se puede emplear para curar el resfriado común con acción expectorante, antitusígena y balsámica. Esta planta se usa frecuentemente en la zona con esta finalidad según los informantes. Además de ello se pueden practicar vahos e inhalaciones.

Por otro lado se puede emplear para curar afecciones bucales y faríngeas, realizado enjuagues y gargarismos (PELLICER, 2000).

Se emplea también en la zona para lavar y curar las heridas como antiséptica, para ello se hierva la planta y se aplica directamente sobre la zona afectada en forma de cataplasma. SERRA (1998) comenta sus propiedades bactericidas y antisépticas. Por otro lado se puede emplear para curar trastornos del aparato genitourinario, por sus propiedades diuréticas y antisépticas, si se aplica como lavados externamente es bueno contra infecciones de los órganos genitales externos. También alivia los dolores de cólicos renales y de cistitis si se aplica como cataplasma. Se emplea como antirreumático, aplicado externamente en fricciones, baños y cataplasmas, calma los dolores reumáticos provocados por el artritis y la gota (PELLICER, 2000).

LEGUM.: *Dorycnium hirsutum* (L.) Ser.
[Coronela, botja peluda]

Un informante comentó que se emplea en casos de hipertensión para reducir la

tensión arterial. También se emplea para combatir las hemorroides realizando baños de asiento.

Además de ello PELLICER (2000) comenta que se pueden preparar tisanas, o bien realizar gargarismos para curar afecciones del sistema buco-respiratorio (dolor de garganta, afonías, anginas). Se puede emplear para disminuir la tensión arterial realizando un preparado con las siguientes especies: *Olea europaea*, *Rhamnus alaternus*, *Viscum album*, *Lit-hodora fruticosa* y *Dorycnium hirsutum*. (FERRER, 2000). También se puede emplear la sumidad aérea en forma de tisana para curar trastornos diuréticos (PELLICER, 2000)

LEGUM.: *Ononis pusila* L. [Gorromino]

Se emplea para curar afecciones del sistema urinario. El principal efecto es el diurético y se emplea por vía externa por medio de infusión. También se emplea para curar trastornos del sistema endocrino, ya que ejerce efecto sobre la corteza suprarrenal, que podría estar en relación con la presencia de sustancias triterpénicas. Recomendada como depurativo general especialmente activo en el tratamiento de artrosis y artritis crónicas, así como en determinados problemas de piel como eccemas (FERRER, 2000).

LEGUM.: *Retama sphaerocarpa* (L.)
Boiss. [Ginestera, retama]

Casi todos los informantes indicaron que las cimas y partes aéreas de la planta se emplean para curar eccemas y verrugas, corroborado por PELLICER (2000). Además de ello las flores poseen propiedades diuréticas. También se emplea en afecciones agudas del aparato respiratorio (FONT QUER, 1995)

LIL.: *Allium cepa* L. [Ceba]

Un informante comentó que se emplea la cebolla cocinada a la plancha para curar granos y forúnculos para reblandecerlos.

Por otro lado se emplea como digestiva. Para ello se prepara hervida o asada como tónico digestivo y general del organismo, ya que aumenta todas las secreciones digestivas, con lo que mejora la digestión y la asimilación de los alimentos. Estimula la función metabólica y desintoxicadora del hígado, por lo que resulta altamente recomendable para quien padece alguna enfermedad hepática. Además por su acción antibiótica regula la flora intestinal (PELLICER (2000)).

Además de esto se puede realizar jugo fresco de la cebolla cruda o cataplasmas por vía externa para curar infecciones en la piel. Por otro lado se pueden practicar vahos o bien realizar un jarabe de cebolla, ya que posee la acción antibiótica, mucolítica y antiinflamatoria. Resulta un remedio ideal en caso de afecciones respiratorias (PELLICER, 2000). También se emplea aplicado por vía interna y por medio de infusión como hipotensora, diurética y depurativa y como fluidificante de la sangre, recomendable a los que padecen trombosis, ya que contiene sustancias fibrinolíticas, que deshacen los coágulos sanguíneos, además actúa como un antiagregante plaquetario.

LIL.: *Allium roseum* L. [All bord, all de bruixa]

Al igual que el ajo común tradicionalmente se ha utilizado para combatir dolores reumáticos. Por vía externa se puede preparar un enema con “allioli” como callicida, reblandece los callos, se desinflan, para así poder ser extirpado con mayor facilidad, es un buen hipotensor y fluidificante de la sangre, actúa como. Por otro lado posee propiedades hipolipemiantes, ya que disminuye el nivel de colesterol LDL. Posee propiedades hipoglucemiantes, ya que normaliza los niveles de glucosa en la sangre. Para ello se puede comer el ajo crudo, realizar decocciones de bulbillos de ajo o bien preparando el “allioli”.

LIL.: *Asparagus acutifolius* L. [Esparregueres]

Un informante comentó que se puede emplear como diurético preparando una infusión de la raíz seca produciendo un aumento de la cantidad de orina. Es interesante en casos de edemas y obesidad. Como depurativo ha dado buenos resultados en el caso de eccemas crónicos, debido a su acción estimulante sobre las funciones eliminadoras de la piel. Como laxante, su fibra es interesante en el caso de estreñimiento crónico.

LINAC.: *Linum bienne* Mill. [Llinós]

Se pueden preparar cataplasmas de harina de linaza para curar resfriados comunes como antiinflamatorio. Por otro lado posee virtudes como la emoliente y laxante para ello se toma una cucharada de semillas de lino antes de acostarse y otra cucharada en ayunas, acompañada de medio vaso de agua; corroborado por PELLICER (2000). También se puede aplicar por vía externa como emoliente. Esta harina, sobre la cual se aplicaba agua hirviendo en cantidad adecuada para formar una papilla espesa, se aplicaba sobre los granos y furúnculos que aparecen en la piel.

Además de esos usos medicinales existen otras propiedades no mencionadas por los informantes descritas a continuación. Se emplea contra las inflamaciones de las vías respiratorias, digestivas y urinarias se pueden preparar las semillas escaldadas con agua hirviendo. Asimismo es capaz de aliviar los dolores hemorroidales (FONT QUER, 1995); constituye un complemento dietético importante (STÜBING & PERIS, 1998a).

MALV.: *Lavatera arborea* L. [Malva vera, malva d'arbre]

Gran parte de los informantes nos han explicado que de esta especie se suele realizar una infusión con flor de malva,

higos secos y miel para curar el resfriado común.

Para curar el dolor de estómago se pueden hervir flores de malva e ingerirla por medio de una infusión (PELLICER, 2000). Además se pueden hacer vahos empleando la flor de malva, romero y salvia para curarse de los resfriados. También se puede realizar un infuso con las sumidades florales como calmante de la tos. Por su contenido en mucílagos, tanto las hojas como las flores se emplean como antiinflamatorio de las mucosas respiratorias y digestivas. Popularmente también se emplean como antiinflamatorio local (LAGUNA, 1998). También se puede realizar un infuso de las sumidades florales de la malva para realizar lavados dérmicos y como laxante (STÜBING & PERIS, 1998a).

MORAC.: *Ficus carica* L. [Figuera]

Un informante comentó que se puede emplear el látex de la higuera para curar verrugas (aplicándola directamente sobre la zona afectada).

También se emplea para el estreñimiento, por su acción laxante, en embarazadas y agotamiento físico por su acción tonificante. Para ello se puede realizar una decocción de higos secos ya que posee propiedades calmantes sobre mucosas inflamadas, por lo que se recomienda en el caso de faringitis, gastritis, bronquitis y tos irritante. Aplicado externamente a modo de cataplasma favorecen la curación de abscesos e inflamaciones (PELLICER, 2000). También puede aplicarse directamente el látex sobre la verruga. [Se ha indicado anteriormente]

OLEAC.: *Olea europaea* L. [Olivera, ullastre]

Un informante indicó que se puede emplear el aceite de oliva para suavizar la piel de las manos, y para las callosidades. Para ello se elaboraba una crema llamada “cerato”, dónde se calentaba aceite de oli-

va sobre un recipiente metálico añadiendo cera de cirio, para formar la crema. Por otro lado, se puede emplear como laxante suave, ya sea tomado en ayunas o aplicado en enema. Además facilita la expulsión de los parásitos intestinales.

Existen otras propiedades medicinales no mencionadas por los informantes de la zona. Se puede elaborar una infusión de hojas de olivera para regular la tensión arterial. También podemos realizar una decocción de las hojas con acción hipotensora. Además resulta muy útil también en caso de arteriosclerosis (PELLICER, 2000), posee una acción antiinflamatoria y protectora sobre la mucosa del estómago, por lo que es un excelente remedio en caso de gastritis; es colagogo, y favorece el alivio de las molestias abdominales debidas al mal funcionamiento de la vesícula.

PAPAV.: *Papaver rhoeas* L. [Rosella, cascall bord, rosella vera, mongeta]

Según dos informantes presenta propiedades antitusígenas y expectorantes, permite aliviar resfriados, faringitis y bronquitis, además provoca una abundante sudoración, por lo que conviene a los griposos y acatarrados. Para ello se puede preparar un jarabe de pétalos de amapola.

También se emplea para aliviar el dolor de muelas realizando enjuagues bucales con la infusión de sus pétalos producen un notable efecto analgésico en muchos casos.

POAC.: *Cynodon dactylon* (L.) Pers. [Grama, gram]

Dos informantes explicaron características medicinales de esta especie como diurética y antiinflamatoria. Está indicada en trastornos del aparato urinario que cursan con inflamación. Se puede preparar un infuso del rizoma, corroborado por PELLICER (2000).

POAC.: *Triticum aestivum* L. [Forment, blat]

Dos informantes comentaron que el "segó del blat" o salvado del trigo se puede emplear caliente en forma de cataplasma directamente sobre el pecho en caso de resfriado. Estas propiedades también las comenta PELLICER (2000).

También se emplea para curar el dolor óseo, curar hematomas, inflamaciones, articulares, etc., el salvado se utiliza contra el estreñimiento, se usa como coadyuvante en tratamientos de sobrepeso, en hiperlipidemias y en diverticulosis (PELLICER, 2000). Popularmente se han empleado las espiguillas no granadas para combatir el alcoholismo (STÜBING & PERIS, 1998a)

POAC.: *Zea mays* L. [Panís, dacsá, blat de moro]

Se puede elaborar con "cabellera del panís" un decocto con la finalidad de ayudar a orinar y aliviar las afecciones del sistema urinario; tal y como recogía FONT QUER (1995). Externamente, la harina de maíz se aplica en cataplasmas calientes sobre los riñones en caso de cólico renal, así como sobre la vejiga urinaria en caso de cistitis. Su efecto se potencia si se usan conjuntamente con la infusión de estilos.

Una de las aplicaciones del grano de maíz es como emoliente y protector de la mucosa intestinal. El maíz y su harina, resultan de gran utilidad para quienes padecen diarreas crónicas (PELLICER, 2000)

RHAM.: *Rhamnus alaternus* L. [Palamesto, mesto, aladern, nyéstol]

El mesto se puede emplear como digestivo, ya que actúa sobre el dolor de estómago. También se preparaba por medio de infusión. Se pueden realizar una cocción y practicar gargarismos como astringentes y para curar irritaciones de garganta.

Según FERRER (2000), se puede elaborar un preparado compuesto en casos de hipertensión, para ello se prepara una infusión combinada de flor de romero, "timó reial", coronela, espinó blanco, brotes de olivo verde, hojas de "mesto" y *Lithospermum fruticosum*.

ROSAC.: *Crataegus monogyna* Jacq. [Espinal blanc, garguller, bolquerets de la Mare de Déu, cireretes de pastor, espí blanc, espinalb, arç blanc]

Se emplea el espinó blanco caracterizado por su efecto relajante y como agente regulador de la tensión arterial, se prepara en forma de infusión acompañado de otras plantas.

Las propiedades cardiotónicas y anti-rítmicas del espinó blanco son comparables a las que se obtienen con la digital, planta a la que puede sustituir con ventajas (no en casos agudos), ya que carece de la toxicidad que posee la digital (PELLICER, 2000).

ROSAC.: *Prunus dulcis* (Mill.) D. A. Webb. [Ametler, ametller]

Dos informantes comentaron que la ingesta directa de almendras se empleaba para combatir el estreñimiento y para beneficiar el mantenimiento de los huesos.

Además el aceite de la almendra dulce se puede emplear frente a dermatitis, ictiosis, psoriasis, pieles secas, heridas, quemaduras superficiales, estreñimiento, para reblandecer los tapones de cerumen del oído (STÜBING & PERIS, 1998a), los frutos y la leche de almendras son dietéticas.

También se emplean las distintas partes de la almendra dulce (semilla, epicarpio, mesocarpio y endocarpio), como anti-catarrales, antitusígenas, demulcentes, pectorales, revulsivas, hipotensoras, hepatoprotectoras, sudoríficas, etc.

ROSAC.: *Rubus ulmifolius* Schott. [Esbarzer, albarzer]

Las hojas de esta planta se usaban para curar y limpiar las heridas, empleándola en forma de cataplasma y como astringente, bien tolerado por vía externa e interna. También hipoglucemiante, homeostático y antiséptico en vaginitis y leucorreas (STÜBING & PERIS, 1998a).

El *agua de esbarzer* (infusión de hoja de la planta) tomada en ayunas es buena para curar inflamaciones bucales, y de la garganta (PELLICER, 2000).

RUTAC.: *Dictamnus hispanicus* Webb.

[Timó real, alfábega de pastor]

Tres informantes indicaron que se usa como planta digestiva y se aplica por medio de infusión.

También se empleaba con la finalidad abortiva por medio de infusión. Se empleaba para el ganado cuando se deseaba que este abortara.

Se emplea para regularizar la menstruación (FONT QUER, 1995), indicada en digestiones pesadas que cursan con aerofagia y mal aliento. Por vía externa es fotosensibilizante, pudiendo causar quemaduras e hiperpigmentación residual. Es uno de los componentes principales de los "herberos"; bebidas alcohólicas tradicionales obtenidas por maceración de plantas en cazalla, licor también llamado *gitam* en otras zonas valencianas (STÜBING & PERIS, 1998).

RUTAC.: *Ruta chalepensis* L. [Ruda]

Se emplea la ruda para provocar vómitos debido a su gusto altamente amargo y su olor desagradable, utilizado sobretudo para los animales empleados en la agricultura. Otro uso frecuente es para provocar la menstruación o para aumentarla en los casos de insuficiencia, la duración ha de ser corta porque esta planta es tóxica (PELLICER, 2000).

SAXIF.: *Saxifraga longifolia* Lapeyr.
[Corona de rei, herba de cingle]

Un informante comentó que se utilizaba antiguamente para abortar. También se ha empleado para la regulación del flujo menstrual de las mujeres.

SCROF.: *Digitalis obscura* L. [clavellinera borda, sabatetes de la Mare de Déu, herba de escorrocia]

Un informante de la zona de Alfafara comentó que se emplea como tranquilizante de los nervios dentales. Para ello se practica un enjuagado bucal, cuyo uso también recoge PELLICER (2000).

Por vía interna es un potente y peligroso cardiotoxico, cuya acción cardiotónica, es debida a los heterósidos que aumentan la contractibilidad cardíaca y disminuye la excitabilidad, conductividad y su ritmo (STÜBING & PERIS, 1998a).

SCROF.: *Verbascum thapsus* L. [Gordolobo, guardallop, herba bleura, blenera, tarponera]

Cinco informantes comentaron que el gordolobo se emplea por medio de infusión y por vía interna para curar resfriados. Otro informante comentó que se utiliza para curar las contusiones, para lo cual se realiza una infusión y se aplica por vía externa directamente sobre la zona afectada.

Para curar forúnculos, quemaduras, sabañones y hemorroides se pueden realizar compresas, cataplasmas o bien por medio de infusión aplicada directamente sobre la zona afectada (SERRA, 1998).

TILIA.: *Tilia platyphyllos* Scop. [Til-ler]

Se puede elaborar una infusión de tila con fines tranquilizantes. Calma la excitación nerviosa, es sedante y apaciguadora. También se asegura que reduce la acidez de estómago considerablemente (FONT QUER, 1995).

THYM.: *Daphne gnidium* L. [Matapoll]

Un informante indicó que se empleaba para matar las pulgas de los animales, y

para ello se dejaba secar la planta y se colgaba de las paredes o techo de las cuadras de ganado.

Se puede emplear la corteza vesicante y rubefaciente en uso externo (SÁNCHEZ, 1998).

Para curar el resfriado de las ovejas se elaboraba un collar con el tallo seco. (PELLICER, 2000).

UMBE.: *Eryngium campestre* L. [Panical comú, panicard, panyical]

Con la raíz de *Eryngium campestre* se puede elaborar una cataplasma para curar heridas. Para ello se cogen fragmentos de raíces y se trituran, formando una masa denominada *cataplasma*, que se va a aplicar directamente sobre la herida, con la finalidad de desinfectarla.

También se emplea la raíz para curar posibles irritaciones en la piel, como posibles escozores (en forma de escaldado) y síntomas de acné, se puede elaborar un colgante para dicha finalidad.

La raíz de panical se emplea como diurético por medio de infusión para depurar la sangre y reducir la tensión arterial.

UMBE.: *Foeniculum vulgare* Mill. [Fenoll, fanoll, fonoll]

El hinojo se emplea por medio de tisana para evitar flatulencias y gases intestinales, y para dolores intestinales. También se emplea como diurético, y posee propiedades medicinales como laxante.

Se puede emplear como expectorante, indicado en catarros bronquiales y resfriados, externamente se aplica para lavados o baños oculares en las conjuntivitis crónicas (PELLICER, 2000).

UMBE.: *Petroselinum crispum* (Mill.) Nym. [Julivert]

Antiguamente se usaban las semillas de perejil como laxante para niños/as de corta edad, corroborado por PELLICER (2000).

También se emplea para curar edemas (retención de líquidos) y celulitis, insuficiencia cardiaca, orina escasa, grados leves de insuficiencia renal, inapetencia, anemia, convalecencia, agotamiento físico, dismenorreas y picaduras de insectos.

URTI.: *Urtica dioica* L. [Ortigues, guardians]

Las hojas de las ortigas se utilizan para regular la tensión sanguínea y se toman en infusión. Se emplea cuando hay exceso de ácido úrico en la orina y en casos de diarrea.

Por otro lado se emplea para la desinflamación de posibles contusiones se emplea un “micapà” o cataplasma.

Se emplea en anemias, astenia y convalecencia (STÜBING & PERIS, 1998), así como para curar el resfriado, en forma de tisana junto con higos secos y miel (PELLICER, 2000).

VERB.: *Lippia triphylla* (L'Her) O. Kuntze [Marialluïsa, herba lluïsa]

Las hojas de marialuisa se emplean frecuentemente con efecto diurético y para aliviar dolores de cabeza. Según FERRER (1998) se suele administrar en compañía de otras plantas (*Tilia platyphyllos*, *Melissa officinalis* y *Origanum vulgare*), y es tomada en forma de infusión. Además se emplea en infusión para aliviar el dolor de garganta y posee un agradable aroma.

Se emplea para curar el dolor de muelas. Se prepara una compresa que se aplica sobre la zona dolorida, sobre la mejilla, con las hojas frescas machacadas y remojadas en agua hirviendo, o bien se puede emplear una hoja machacada directamente sobre la zona afectada (PELLICER, 2000).

Por otro lado esta especie se aplica como digestiva y para aliviar el vértigo, en forma de infusión previamente macedrada (PELLICER, 2001).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Usos medicinales de las especies

Las especies más abundantes en cuanto a su uso medicinal son: el tomillo (*Thymus vulgaris*), la salvia (*Salvia blancoana*), el rabo de gato (*Sideritis tragoriganum*) y la manzanilla (*Santolina chamaecyparissus*) que constituyen el principal grupo de plantas utilizadas con fines medicinales en este lugar, ya que han sido citadas por la totalidad de los informantes. A continuación les siguen en importancia el romero (*Rosmarinus officinalis*), el panical (*Eryngium campestre*), la malva (*Lavatera arborea*) y el hinojo (*Foeniculum vulgare*) constituyendo un grupo intermedio entre las plantas más utilizadas. Y finalmente encontramos el grupo formado por el guardalobo (*Verbascum thapsus*), la santónica (*Stachys heraclea*), el setge (*Helianthemum hirtum*), el árnica (*Chiliadenus glutinosus*) y el ajo puerro (*Allium roseum*), que aparecen en al menos la mitad de las encuestas realizadas. Las especies que presentan una mayor frecuencia de uso son aquellas que poseen multitud de propiedades y podrían ser consideradas como plantas “panacea” en esta zona.

Estas especies se encuentran con relativa facilidad en la Sierra de Mariola, a excepción de la malva que es una especie cultivadas pero que se puede encontrar en numerosas parcelas o bien ha llegado a naturalizarse en algunos puntos. Todas las especies que figuran en el listado gozan de una enorme tradición en todos los términos municipales que constituyen la Sierra de Mariola, aunque algunas de ellas reciban más importancia en unos lugares que en otros. Hay que destacar que la gente que conoce realmente las propiedades de las plantas y aprecia el entorno natural hace un uso racional de las mismas, aunque siempre hay excepciones.

Según los datos obtenidos de nuestros informantes podemos diferenciar una serie de usos dónde se emplean un mayor número de especies vegetales diferentes. Los usos con mayor número de plantas empleadas son: *digestivo* (18 especies), *contra los resfriados* (13 especies), *para curar dolores* (13 especies), *diuréticos* (12 especies), *afecciones de la piel* (10 especies), y otros usos no medicinales (16 especies). Estos 5 usos medicinales son los más generalizados en la zona, y hay un elevado número de fórmulas diferentes empleadas para un mismo uso.

El uso *digestivo* es el que presenta un mayor número de especies vegetales (hasta 18 especies diferentes). Estas plantas se suelen emplear en forma de infusión después de las comidas, y están muy difundidas en la Sierra de Mariola. El uso *diurético* presenta un gran número de especies vegetales diferentes (hasta 12 especies según nuestras entrevistas). La zona de estudio se caracteriza por poseer aguas duras, con un elevado contenido en carbonato cálcico disuelto en la solución acuosa. Por ello es muy frecuente que se lleguen a formar piedras en los riñones, y por eso se emplea un elevado número de especies vegetales con dicha finalidad.

Para *resfriados* se emplea un elevado número de especies vegetales en la Sierra de Mariola. Se pueden emplear como infuso, jarabes y cataplasmas para curar dolores de garganta y faringitis debido a sus propiedades medicinales y tranquilizantes (como la amapola) de las plantas.

Para *dolores y heridas* se emplea un elevado número de plantas. Estas suelen emplear en forma de cataplasma, y alcoholos (como el de romero), aplicados directamente sobre la zona afectada. Estas plantas que presentan diversas propiedades antiinflamatorias, desinfectantes, anestésicas, cicatrizantes, etc., son muy conocidas en toda la zona de estudio.

Clasificación de usos	Núm. de esp.
Uso digestivo	18
Aperitivas	3
Antidepresivos	1
Diurético	12
Laxantes	3
Contra las hemorroides	1
Contra los resfriados	13
Curar dolores	13
Afecciones de la piel	10
Desinfectante bucal	2
Dolores de cabeza	1
Hipertensión	1
Regulación de la tensión	2
Regulación de la glucosa	1
Regulación de la menstruación	3
Efecto abortivo	2
Tranquilizantes	2
Provocar reflejo emético	1
Otros usos no medicinales	16

Para *afecciones de la piel e irritaciones* se emplean bastantes plantas (hasta 10 especies diferentes según los informantes). Se utilizan para curar verrugas, eczemas, pequeños gránulos, picaduras de insectos, lavados oculares, etc., en forma de aceites (como el cerato), utilizando sumidades aéreas de la planta directamente sobre la zona afectada, y en forma de infusión.

En cuanto a *otros usos no medicinales* hay que destacar que se emplean bastantes especies vegetales como insectífugas en casas y masías rurales (hasta 5 especies vegetales diferentes según nuestros informantes).

El resto de usos presentan una menor frecuencia, de 1 a 3 especies diferentes, empleadas para dichos usos. Estos usos suelen ser bastante desconocidos en la zona, ya que son pocos los informantes que los citan.

Abundancia de familias botánicas

La familia más empleada es *Labiatae*, con 15 especies (las especies más empleadas son el tomillo, la salvia, romero, etc.) y se corresponde con los géneros más comunes de la zona. Cabe destacar la importancia de las compuestas con especies como el cardo mariano, el té de monte, hierba de San Juan, manzanilla, etc., que también son muy comunes en la zona. Podemos diferenciar otro grupo de familias cuya utilización es un tanto menor; es el caso de la familia *Cupressaceae*, *Leguminosae*, *Scrophulariaceae*, *Rosaceae* y *Umbelliferae*. Todas ellas presentan frecuencias de utilización similares. Finalmente, las familias menos empleadas con un total de 1 ó 2 géneros utilizados son *Malvaceae*, *Boraginaceae*, *Oleaceae*, etc.

AGRADECIMIENTOS

A todos los informantes que desinteresadamente han contribuido a la realización de este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILELLA, A. &al. (1994) *Flora vascular, rara, endémica o amenazada de la Comunidad Valenciana*. Generalitat Valenciana.
- BAYER, E., BUTTLER & FINKENZELLER, G. (1986) *Plantas del Mediterráneo*. Editorial Blume, Barcelona.
- BERDONCES, J. (1998) *Gran enciclopedia de las plantas medicinales, Dioscórides del tercer milenio*. Editorial Tikal.
- BURNIE, D. & HALL, D. *Plantas silvestres del Mediterráneo*. Ediciones Omega.
- CITAPE (1992) *Fitoterapia, Vademécum de prescripción*. CITA, Publicaciones y documentación (CITAPE, S.L.).
- FERRER, R. (2000) *Mariola, jardí botànic*, Ajuntament de Cocentaina.

- FONT QUER, P. (1995) *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Ed. Labor. Barcelona.
- LAGUNA, E, M.B. CRESPO & al. (1998) *Flora endémica, rara o amenazada de la Comunidad Valenciana*. Generalitat Valenciana. Valencia
- MATEO, G. & M.B. CRESPO (1998) *Manual para la determinación de la flora valenciana*. Monografías de Flora Montiberica 1. Valencia.
- PELLICER, J. (2000) *Costumari botànic* vol. 1. Edicions del Bullent, Valencia.
- PELLICER, J. (2001) *Costumari botànic* vol. 2. Edicions del Bullent, Valencia.
- SÁNCHEZ, J. M. (1998) *Guía de plantas ornamentales*. Edic. Mundi-Prensa. Madrid.
- SERRA, L. (1998) *Flora de las sierras de Els Plans y el Rentonar (L'Alcoià-Comtat)*. Memoria de Licenciatura inédita. Valencia.
- STARÝ, F. (1994) *Plantas medicinales*. Editorial Susaeta.
- STÜBING, G. & PERIS, J. B. (1998a) *Plantas medicinales de la Comunidad Valenciana*. Generalitat Valenciana, Conselleria de Medi Ambient. Valencia.
- STÜBING, G. & PERIS, J. B. (1998b) *Plantas silvestres de la Comunidad Valenciana*. Editorial Jaguar.
- VILLAR, L.; PALACÍN, J.M.; CALVO, C.; GÓMEZ, D. & MONTSERRAT, G. (1992) *Plantas medicinales del Pirineo Aragonés y demás tierras Oscenses*. CSIC. 2ª Edición.

(Recibido 21-IX-2004)

TABLA 1.- FLORA MÁS UTILIZADA POR LOS HABITANTES DE LA SIERRA DE MARIOLA FRECUENCIAS OBSERVADAS A PARTIR DE NUEVE INFORMANTES ENTREVISTADOS

Familia	Especie	Frecuencia observada
<i>Boraginaceae</i>	<i>Cynoglossum creticum</i>	1
<i>Cistaceae</i>	<i>Cistus albidus</i>	1
<i>Cistaceae</i>	<i>Helianthemum hirtum</i>	5
<i>Compositae</i>	<i>Centaurea aspera</i>	1
<i>Compositae</i>	<i>Chiliadenus glutinosus</i>	4
<i>Compositae</i>	<i>Cynara cardunculus</i>	2
<i>Compositae</i>	<i>Leuzea conifera</i>	3
<i>Compositae</i>	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	9
<i>Compositae</i>	<i>Silybum marianum</i>	1
<i>Crassulaceae</i>	<i>Sedum sedifforme</i>	2
<i>Crassulaceae</i>	<i>Umbiliculus rupestris</i>	3
<i>Cupressaceae</i>	<i>Cupressus sempervirens</i>	1
<i>Cupressaceae</i>	<i>Juniperus oxycedrus</i>	2
<i>Cupressaceae</i>	<i>Juniperus phoenicea</i>	1
<i>Equisetaceae</i>	<i>Equisetum telmateia</i>	2
<i>Euphorbiaceae</i>	<i>Mercurialis tomentosa</i>	2
<i>Fagaceae</i>	<i>Quercus rotundifolia</i>	1
<i>Guttiferae</i>	<i>Hypericum perforatum</i>	5
<i>Hippocastanaceae</i>	<i>Aesculus hippocastanum</i>	3
<i>Iridaceae</i>	<i>Crocus salzmannii</i>	1
<i>Juncaceae</i>	<i>Juncus acutus</i>	2
<i>Juglandaceae</i>	<i>Juglans regia</i>	3
<i>Labiatae</i>	<i>Calamintha nepeta</i>	2
<i>Labiatae</i>	<i>Lavandula latifolia</i>	3
<i>Labiatae</i>	<i>Marrubium vulgare</i>	1
<i>Labiatae</i>	<i>Melissa officinalis</i>	1
<i>Labiatae</i>	<i>Mentha spicata</i>	2
<i>Labiatae</i>	<i>Mentha suaveolens</i>	1
<i>Labiatae</i>	<i>Ocimum basilicum</i>	3
<i>Labiatae</i>	<i>Rosmarinus officinalis</i>	9
<i>Labiatae</i>	<i>Salvia blancoana</i> subsp. <i>mariolensis</i>	9
<i>Labiatae</i>	<i>Salvia microphylla</i>	1
<i>Labiatae</i>	<i>Salvia verbenaca</i>	2
<i>Labiatae</i>	<i>Sideritis tragoriganum</i>	8
<i>Labiatae</i>	<i>Stachys heraclea</i>	5
<i>Labiatae</i>	<i>Thymus vulgaris</i>	9
<i>Leguminosae</i>	<i>Dorycnium hirsutum</i>	1
<i>Leguminosae</i>	<i>Ononis pusilla</i>	1
<i>Leguminosae</i>	<i>Retama sphaerocarpa</i>	2
<i>Liliaceae</i>	<i>Allium cepa</i>	1
<i>Liliaceae</i>	<i>Allium roseum</i>	4
<i>Liliaceae</i>	<i>Asparagus acutifolius</i>	1
<i>Linaceae</i>	<i>Linum bienne</i>	1
<i>Malvaceae</i>	<i>Lavatera arborea</i>	6
<i>Moraceae</i>	<i>Ficus carica</i>	1
<i>Oleaceae</i>	<i>Olea europaea</i>	3
<i>Papaveraceae</i>	<i>Papaver rhoeas</i>	2
<i>Pinaceae</i>	<i>Pinus halepensis</i>	2
<i>Poaceae</i>	<i>Cynodon dactylon</i>	2
<i>Poaceae</i>	<i>Zea mays</i>	2

<i>Rhamnaceae</i>	<i>Rhamnus alaternus</i>	2
<i>Rosaceae</i>	<i>Crataegus monogyna</i>	2
<i>Rosaceae</i>	<i>Prunus dulcis</i>	2
<i>Rosaceae</i>	<i>Rubus ulmifolius</i>	1
<i>Rutaceae</i>	<i>Dictamnus hispanicus</i>	3
<i>Rutaceae</i>	<i>Ruta chalepensis</i>	2
<i>Saxifragaceae</i>	<i>Saxifraga longifolia</i>	1
<i>Scrophulariaceae</i>	<i>Digitalis obscura</i>	2
<i>Scrophulariaceae</i>	<i>Verbascum thapsus</i>	5
<i>Tiliaceae</i>	<i>Tilia platyphyllos</i>	2
<i>Thymeleaceae</i>	<i>Daphne gnidium</i>	2
<i>Umbelliferae</i>	<i>Eryngium campestre</i>	6
<i>Umbelliferae</i>	<i>Foeniculum vulgare</i>	6
<i>Umbelliferae</i>	<i>Petroselinum crispum</i>	1
<i>Urticaceae</i>	<i>Urtica dioica</i>	3
<i>Verbenaceae</i>	<i>Lippia triphylla</i>	2
