

LOS USOS TRADICIONALES
DE LAS PLANTAS
EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE
(ZAMORA)

CLAUDIA GARCÍA HERNÁNDEZ



Fundación Joaquín Díaz • 2024
Publicaciones Digitales
funjdiaz.net

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

CLAUDIA GARCÍA HERNÁNDEZ

Esta edición es de libre distribución, siempre que se respete en formato y contenido como conjunto íntegro y se nombre la fuente original, tanto edición como autoría, si se cita en otras publicaciones.

© de los textos y las imágenes: Claudia García Hernández

© de la edición: Fundación Joaquín Díaz

Diseño y maquetación: Luis Vincent 2024

ISBN: 978-84-126425-6-8



Universidad Complutense de Madrid
Facultad de Biología

Grado en Biología

Trabajo Fin de Grado

AUTORA: CLAUDIA GARCÍA HERNÁNDEZ

TUTOR: MANUEL PARDO DE SANTAYANA GÓMEZ DE OLEA

CO-TUTOR: MANUEL JUAN MACÍA BARCO



**UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE**
MADRID

CONVOCATORIA JUNIO 2023

1. RESUMEN EN CASTELLANO Y EN INGLÉS.....	5
1. INTRODUCCIÓN	6
1.1. Marco teórico.....	7
1.2. Justificación y antecedentes	7
1.3. Objetivos.....	8
2. MATERIAL Y MÉTODOS	9
2.1. Área de estudio.....	10
2.2. Entrevistas etnobotánicas	12
2.3. Recolección e identificación.....	13
2.4. Criterios de aceptación y rechazo de registros.....	13
2.5. Organización y tratamiento de los datos.....	13
2.6. Vigencia de uso	14
2.7. Comparación con la bibliografía.....	14
2.8. Evidencia farmacológica	14
3. RESULTADOS	15
3.1. Conocimiento, uso y manejo tradicional de las plantas.....	16
3.2. Vigencia de los usos tradicionales.....	24
3.3. Novedades bibliográficas.....	24
3.4. Evidencia farmacológica	25
4. DISCUSIÓN	29
5. CONCLUSIONES.....	32
6. BIBLIOGRAFÍA	34

RESUMEN

Se ha llevado a cabo una prospección etnobotánica en las comarcas Tierra de Alba y Aliste (Zamora). La información recopilada engloba los usos tradicionales y los nombres vernáculos de 88 taxones de plantas vasculares. Los objetivos del estudio son: estudiar el conocimiento tradicional, cuantificar la vigencia de uso, comprobar si los usos recopilados están documentados en la bibliografía, y analizar la evidencia farmacológica de las especies medicinales. Se han catalogado 271 registros de uso (RU). Las familias más importantes son *Lamiaceae* con 44 RU y *Asteraceae* con 26 RU. Una de las especies más utilizadas es *Cistus ladanifer* L. (9 RU), y los usos más citados son el medicinal (87 RU) y el alimentario (66 RU). En lo relativo a la vigencia de uso, de las 57 especies valoradas, 25 han sido abandonadas en todos sus usos. En la comparación bibliográfica se han hallado seis registros de uso novedosos. En cuanto a la evidencia farmacológica, un 90 % de las especies evaluadas presentan evidencia y un 50 % del total están testadas y aprobadas clínicamente.

Palabras clave: Etnobotánica, Tierra de Alba, Aliste, usos tradicionales, nombres vernáculos, vigencia de uso, evidencia farmacológica.

ABSTRACT

An ethnobotanical prospection has been carried out in the Tierra de Alba and Aliste regions (Zamora). The information collected includes the traditional uses and vernacular names of 88 vascular plant taxa. The objectives of the study are: to study traditional knowledge, quantify the use's prevalence, check if the uses collected are documented in the literature, and analyze the pharmacological evidence of medicinal species. 271 use-reports (UR) have been catalogued. The most important families are *Lamiaceae* with 44 UR and *Asteraceae* with 26 UR. One of the most commonly used species is *Cistus ladanifer* L. (9 RU), and the most cited uses are medicinal (87 RU) and food-use (66 RU). Regarding the use's prevalence, of the 57 species valued, 25 have been abandoned in all their uses. In the bibliographic comparison, have been found six records of novel use. Regarding pharmacological evidence, 90% of the species evaluated present evidence and 50% of the total are clinically tested and approved.

Keywords: Ethnobotany, Tierra de Alba, Aliste, traditional uses, vernacular names use's prevalence, pharmacological evidence.

I. INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Marco teórico

La etnobotánica estudia la interacción entre los grupos humanos y su entorno vegetal. Su principal objetivo es la recopilación de los usos tradicionales de las plantas en la cultura popular. Este estudio interdisciplinar permite la investigación simultánea de la cultura y el mundo vegetal (Schultes, 1941).

Estos usos culturales se engloban en el denominado *Conocimiento Ecológico Tradicional* o *TEK* (Traditional Ecological Knowledge), término acuñado por Fikret Berkes que define como un conjunto de conocimientos, costumbres y convicciones que se transforma a través de la adaptación y se transmite de una generación a otra mediante manifestaciones culturales (Berkes, 1999).

El conocimiento tradicional es la herencia cultural y colectiva de las comunidades locales. Hace referencia a las interacciones entre las personas con su entorno, y les brinda información sobre la alimentación o el cuidado de la salud. En definitiva, el conocimiento tradicional, enseña a vivir en comunidad (Bastidas, 2007).

Hasta hace no demasiado tiempo, la resolución de las necesidades vitales de un pueblo dependía en gran medida del conocimiento de las plantas y sus usos. Los cambios socioculturales y el despoblamiento rural han ocasionado una gran brecha generacional que ha dificultado la transmisión oral de conocimientos, provocando la pérdida de gran parte de este valioso patrimonio. Es crucial recopilar todos estos saberes

antes de perderlos irreversiblemente (Pardo de Santayana & Gómez Pellón, 2003).

Su importancia actual radica en la innegable contribución de los conocimientos etnobotánicos a la medicina moderna, a la conservación de la biodiversidad cultural y vegetal, y al uso sostenible de los recursos naturales. Esta disciplina puede ser también una herramienta útil para fortalecer el desarrollo comunitario y la economía regional (Lagos-Witte et al., 2011).

1.2. Justificación y antecedentes

El presente trabajo es un estudio etnobotánico de las comarcas Tierra de Alba y Aliste (Zamora). La elección del lugar para esta investigación viene motivada por su valor cultural y paisajístico, por la escasez de estudios previos, y por mi vinculación familiar y emocional con la zona.

En las últimas décadas, Zamora ha sido objeto de diversos estudios etnobotánicos. Cabe destacar, los trabajos de Augusto Krause y Ana María González-Garzo sobre los usos tradicionales de las plantas en la provincia de Zamora (Krause & González-Garzo, 2018); los estudios etnobotánicos de Aliste (Baz & García, 2004; Gallego, 2009), Sayago (Gallego & Gallego, 2008), Sanabria, la Carballeda y los Valles (Blanco & Díez, 2005), y los Arribes del Duero (González et al., 2015); así como la investigación acerca del léxico de la flora silvestre en Zamora (Esgueva & Llamas, 2005).

1.3 Objetivos

El objeto del estudio es analizar y describir el papel desempeñado por las plantas en la cultura tradicional de Alba y Aliste. Para ello, se han planteado los siguientes objetivos específicos:

- Estudiar el conocimiento, uso y manejo tradicional de las plantas en Tierra de Alba y Aliste.
- Cuantificar la vigencia de los usos tradicionales.
- Comprobar si los usos recopilados están ya documentados en bibliografía de carácter etnobotánico de la Península Ibérica, con la finalidad de valorar la evolución de los usos de las plantas, así como la posible existencia de novedades en el registro.
- Analizar la evidencia farmacológica de las especies vegetales empleadas en medicina y veterinaria.

2. MATERIAL Y MÉTODOS

2. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1 Área de estudio

Tierra de Alba y Aliste son dos comarcas contiguas ubicadas en la región occidental de la provincia de Zamora. Hasta el año 1983 ambas comarcas constituían el partido judicial de Alcañices, y pese a que en la actualidad no puede negarse su existencia como territorios perfectamente delimitados, histórica y culturalmente presentan grandes similitudes entre sí. La presente división municipal constata uno de los principales motivos por los que resulta difícil concretar los límites, sobre todo en la zona oeste, donde los pueblos de Alba y Aliste conforman una unidad difícilmente independiente y distinguible (González-Moro, 1985).

El territorio comprendido por Alba y Aliste abarca una superficie total de 1489,75 km², se compone de 28 municipios (8 y 16 respectivamente), y cuenta con 13 733 habitantes. El aislamiento de la zona, las complejas comunicaciones entre los pueblos, la escasa dotación de servicios e infraestructuras a la comarca, y la pobreza del suelo, han potenciado el éxodo rural en las últimas décadas (González-Moro & Caldero, 1991). En la actualidad, estas comarcas permanecen lastradas por el envejecimiento y la despoblación, contando apenas con una densidad de 7 habitantes por kilómetro cuadrado (Teruel, 2016).

Alba y Aliste (figura 1), se encuentran rodeadas por la Carballada, la Tierra de Tábara, la Tierra del Pan y Sayago en Zamora, y por Trás-os-montes en Portugal; y delimitadas por la Sierra de la Culebra al norte, por el río Esla

al este, por el río Duero al sur y por la frontera portuguesa al oeste (Plaza, 1990).

Su orografía presenta una zona de arrasamientos y depresiones que oscila entre los 700 y los 1243 metros. Aliste, cuenta con dos áreas a distintas cotas: la zona occidental montañosa (la Sierra de la Culebra), y la penillanura (750-800 m), que abarca el resto de la comarca y que se ve interrumpida por los Arribes del Duero al sur.

Tierra de Alba, se constituye sobre la continuación de la penillanura alistana, que se encuentra recortada por numerosos arroyos que conforman valles.

El clima transita entre las características semiáridas y templadas propias de la Cuenca del Duero, y las húmedas y también templadas de la región sanabresa (Garmendia, 1968). Las condiciones climáticas son similares a las de la Submeseta Norte, lo que nos lleva a clasificar su clima como mediterráneo continentalizado. Los inviernos son largos, húmedos y fríos; y los veranos cortos, secos y calurosos. Los ciclones atlánticos invernales influyen más notablemente que en el interior de la Cuenca del Duero, lo que ocasiona un incremento de las precipitaciones en la región (González-Moro, 1987). Hacia el oeste disminuyen las temperaturas y se incrementan las precipitaciones, que varían entre los 400 y 600 mm en gran parte del territorio. El piso bioclimático es principalmente el supramediterráneo (acentuado en la porción septentrional), el mesomediterráneo domina en la parte más meridional y en los valles (Navarro & Valle, 1983).

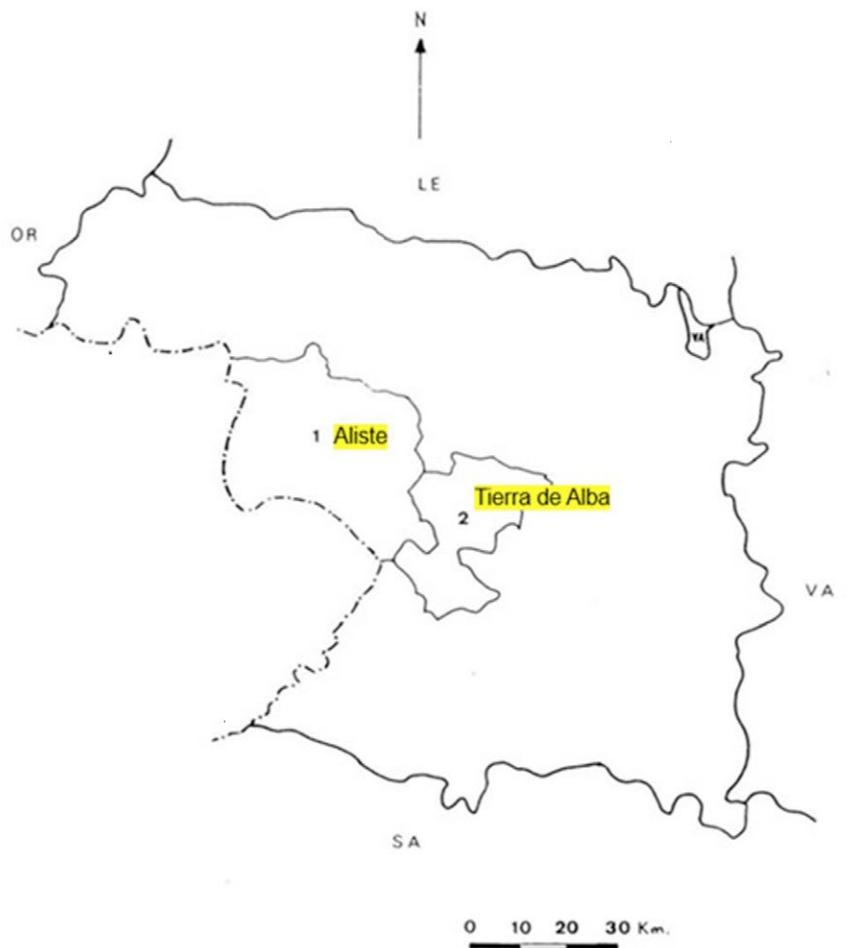


Figura 1. Comarcas de Tierra de Alba y Aliste en la provincia de Zamora (González-Moro & Caldero, 1991)

Geológicamente, las comarcas objeto de estudio, pertenecen al Macizo Hespérico (E. Hernández-Pacheco, 1932), a la zona Galaico-Castellana (Lozte, 1945) y a la región Galicia Media-Trás-os-Montes (Matte, 1968). Tierra de Alba y Aliste se encuentran ubicadas en territorio silíceo. En la zona oriental es abundante la arcilla, en los picos de la Sierra de la Culebra las cuarcitas amoricanas, y en los roquedos las cuarcitas y pizarras del Ordovícico, y los esquistos y pizarras del Silúrico. Desde el punto de vista edafológico, abundan los acrisoles y los cambisoles húmicos (Navarro & Valle, 1983).

El sistema hidrográfico pertenece a la divisoria del Duero, río que separa la región estudiada de la tierra de Sayago. Los ríos Esla, Aliste y Manzanas discurren por valles encajonados y sin vegas (Navarro & Valle, 1987).

La vegetación es característica de la zona eurosiberiana y de la mediterránea, conglomerado coherente con la transición climática que caracteriza a la región.

En el noroeste predominan las formaciones subesclerófilas de clima subhúmedo, fundamentalmente los bosques de roble rebollo (*Quercus pirenaica* Willd) y castaños (*Castanea sativa* Mill.). La vegetación potencial del extremo sureste se conforma de áreas de encina (*Quercus rotundifolia* Lam.) y quejigo (*Quercus faginea* Lam.), propias de un clima más seco. En las inmediaciones de la Sierra de la Culebra, (zona norte de la comarca de Aliste) podemos encontrar asociaciones de pinos de plantación (*Pinus pinaster* Aiton y *Pinus sylvestris* L.).

En el sotobosque abundan las superficies de jarales (*Cistus ladanifer* L.), brezales (*Erica arborea* L.), escobunales (*Cytisus scoparius* Link y *Cytisus multiflorus* L'Her), y matas de roble mejojo, muchas de ellas, fruto de la degradación del territorio a consecuencia del abandono de cultivos y bosques adhesados.

En los cursos de los arroyos abundan los chopos (*Populus nigra* L.), alisos (*Alnus glutinosa* L.), fresnos (*Fraxinus angustifolia* Vahl.) y álamos (*Populus alba* L.); acompañados de zarzamoras (*Rubus ulmifolius* J.Presl & C. Presl), majuelos (*Crataegus monogyna* Jacq.), avellanos (*Corylus avellana* L.), y otras especies riparias (García Rodríguez et al., 1994).

Los pueblos de Alba y Aliste se encuentran agrupados y bien estructurados, con plazas y calles definidas. Los materiales empleados para la construcción de infraestructuras son los del entorno (piedra, madera, barro, granito y pizarra). El modelo de vivienda se caracteriza por la presencia de un corral que supone el centro de la vida campesina y en torno al cual se distribuye la vivienda. En las calles se observan fuentes, hornos comunitarios y fraguas; y en las afueras del pueblo, ermitas, humilladeros, molinos, palomares y pajares. En torno a los núcleos de población se extienden amplias praderas y huertos (Báez & Esteban, 2000).

Tradicionalmente, la población de Alba y Aliste se ha comunicado con el «alitano», un habla comarcal derivado de un sistema lingüístico mucho más amplio, el asturleonés (Blanch, 1971). Desgraciadamente, esta lengua vernácula se encuentra en regresión, una gran parte del vocabulario ha caído en desuso y apenas se conserva.

La economía es fundamentalmente agropecuaria. El cultivo representativo de la zona es el cereal de secano, principalmente el centeno, aunque también pueden encontrarse viñas, y parcelas de trigo y de cebada. En cuanto a la ganadería cabe destacar la explotación de ganado lanar y vacuno. El ganado caprino pare-

ce estar incrementándose en la zona (Morán, 1992).

La población se orienta a la explotación ganadera más que a la agrícola. Según González-Moro y Caldero (1991), las condiciones climáticas y la pobreza de los suelos dificultan notablemente el cultivo (la tierra labrada abarca el 4% de la economía de subsistencia). El suelo es poco fértil, con una textura y composición química poco adecuada para el cultivo (sustrato ácido, pobre en cal y con predominación de elementos gruesos).

2.2. Entrevistas etnobotánicas

Para la recopilación de la información acerca de los usos tradicionales de las plantas, el método empleado ha sido la entrevista etnobotánica semiestructurada (Pujadas et al., 2004; Vallès et al., 2007). Consiste en mantener una conversación con el informante sobre las plantas del entorno, abierta pero dirigida, a través de un guion previo de preguntas (Benyei et al., 2017). El trabajo de campo ha respetado en todo momento los principios éticos de la Sociedad Internacional de Etnobiología (International Society of Ethnobiology, 2022).

Se realizaron nueve entrevistas, dos colectivas y siete individuales, entre diciembre de 2022 y mayo de 2023. Fueron entrevistados un total de trece informantes, ocho residentes en Tierra de Alba y cinco en Aliste. La totalidad de los informantes viven o vivieron en la zona de Alba y Aliste, su edad media es de 70 años, y mantienen una íntima relación con el entorno natural que les rodea. La selección de los informantes se llevó a cabo utilizando la técnica «bola de nieve» (Goodman, 1961; Bernard & Gravlee, 2014).

La información relatada por el entrevistado se iba escribiendo a mano alzada en una cuartilla. Se evitó el uso de cámaras de vídeo y grabadoras para evitar coartar al informante (Blanco, 1996). En las entrevistas se ha tratado de recopilar el máximo de información posible sobre las especies vegetales empleadas en la

zona de estudio (nombre vernáculo de la planta, usos, parte utilizada, forma de obtención y modo de uso).

Debido al condicionante temporal del trabajo y al problema de despoblación existente en la región, la cantidad de localidades muestreadas y de informantes entrevistados es limitada.

Para evitar diferencias orográficas que pudiesen condicionar la diversidad vegetal de la zona y explicar distintos usos en cada comarca, se han obviado las localidades de Aliste ocupadas por la Sierra de la Culebra, las de la zona de los Arribes, y los municipios colindantes con la frontera de Portugal.

Las localidades en las que se han realizado las entrevistas son: Manzanal del Barco, Vide de Alba, Domez de Alba, Puercas de Aliste, y Samir de los Caños.

2.3 Recolección e identificación

Se ha confeccionado un herbario testigo con el fin de identificar las plantas mencionadas durante las entrevistas.

Al final de cada entrevista siempre se procuró salir al campo con los informantes, con la finalidad de recoger muestras de las plantas citadas durante el desarrollo de la misma. Las muestras se recolectaban directamente durante la salida. Si la planta no se podía identificar in situ, se hacía posteriormente. Para la identificación de las plantas fundamentalmente se han empleado las claves botánicas de *Flora iberica* (Castroviejo, 1986-2015). Con el fin de contrastar algunas identificaciones, se han consultado los trabajos etnobotánicos de Sayago (Gallego & Gallego, 2008) y de Aliste (Gallego, 2009). La nomenclatura de las especies sigue los criterios de la base de datos *Plants of the world online* (POWO).

Cuando las especies no pudieron encontrarse en el campo o bien no pudo realizarse el paseo correspondiente, se trataron de identificar a través de fotografías. La mayoría de plantas se

han logrado identificar hasta nivel de especie, sin embargo, en algunos casos no ha sido posible y se han identificado únicamente a nivel de género (Gallego, 2009).

En el herbario se ha prescindido de las especies que se reconocían indudablemente. Las especies conocidas de nombre vernáculo unívoco (encina, romero, fresno, etc.) y las cultivadas (ajo, caléndula, centeno, etc.) solían determinarse fácilmente, de manera que en la mayoría de casos no se recogió ninguna muestra (salvo que la identificación resultase dudosa).

2.4 Criterios de aceptación y rechazo de registros

—Los usos no tradicionales (aprendidos en los medios de comunicación) solo se han aceptado cuando el informante los había incorporado a sus prácticas cotidianas.

—Se han rechazado las informaciones dudosas e incoherentes.

—Se han rechazado los registros de uso de especies que no pudieron ser identificadas, a excepción de aquellas cuya clasificación es inequívoca en el área de estudio (Aceituno-Mata, 2010).

2.5 Organización y tratamiento de los datos

La información recopilada en las entrevistas, se ha digitalizado y registrado en el programa *Ms Excel* y se ha organizado como registros de uso (RU): «el informante i menciona el uso de la especie s en la categoría de uso u» (Tardío & Pardo de Santayana, 2008).

Las categorías de uso en las que se ha clasificado la información se basan en las descritas en el *Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad* (IECTB, Tardío et al., 2018).

Para la elaboración de gráficos y figuras también se ha utilizado la herramienta *Ms Excel*.

2.6 Vigencia de uso

Se recopiló información sobre la vigencia de cada registro de uso (RU). La vigencia de uso (V_s) se ha determinado para cada especie, y se calcula dividiendo el número de RU vigentes (RUvig) entre el total de RU de la especie (RUs). El valor obtenido se multiplica por cien para expresarlo como porcentaje. Varía entre 0 y 100. Cuando una práctica no sigue vigente ($V_s=0$), se considera que el uso ha sido abandonado (Aceituno-Mata, 2010).

$$V_s = \frac{RU_{vig}}{RU_s} * 100$$

2.7 Comparación con la bibliografía

La información obtenida en el estudio se ha comparado con la recopilada en la bibliografía etnobotánica de la Península Ibérica. La finalidad es valorar la evolución de los usos de las plantas y la posible existencia de novedades en el presente registro. La herramienta empleada para ello ha sido la plataforma de recogida y transmisión de conocimientos tradicionales CONECT-e (Reyes et al., 2023). Los usos se han comparado a nivel «categoría de uso», y se han considerado novedosos cuando no se encontraron registrados en la base de datos para esa misma especie.

2.8 Evidencia farmacológica

Se ha comprobado la evidencia farmacológica de las especies registradas en el estudio que son utilizadas en veterinaria y medicina. Para la valoración, únicamente se han seleccionado las especies que presentan un mínimo de dos registros en al menos una de las categorías de uso. La información medicinal recopilada se ha contrastado con una herramienta especializada en plantas medicinales y sus aplicaciones terapéuticas, el portal web *Fitoterapia.net* (Vanaclocha & Cañigüeral, 2023).

3. RESULTADOS

3. RESULTADOS

3.1 Conocimiento, uso y manejo tradicional de las plantas

Se han recogido datos sobre un total de 88 taxones (75 silvestres y 13 cultivados). Pertenecen a 45 familias botánicas y a 271 registros de uso (RU). Las familias que presentan un mayor número de especies (n) son *Asteraceae* (n=12) y *Lamiaceae* (n=11). Si las analiza-

mos según la cantidad de RU (figura 2), la que acumula un mayor número es la familia *Lamiaceae* con 44 (*Asteraceae*, RU=26). Otras familias que conviene destacar son: *Fagaceae* (16 RU, n=6), *Polygonaceae* (16 RU, n=2), *Apiaceae* (15 RU, n=3), *Fabaceae* (14 RU, n= 6), y *Rosaceae* (13 RU, n=5). Estas 7 familias representan el 53 % del total de RU.

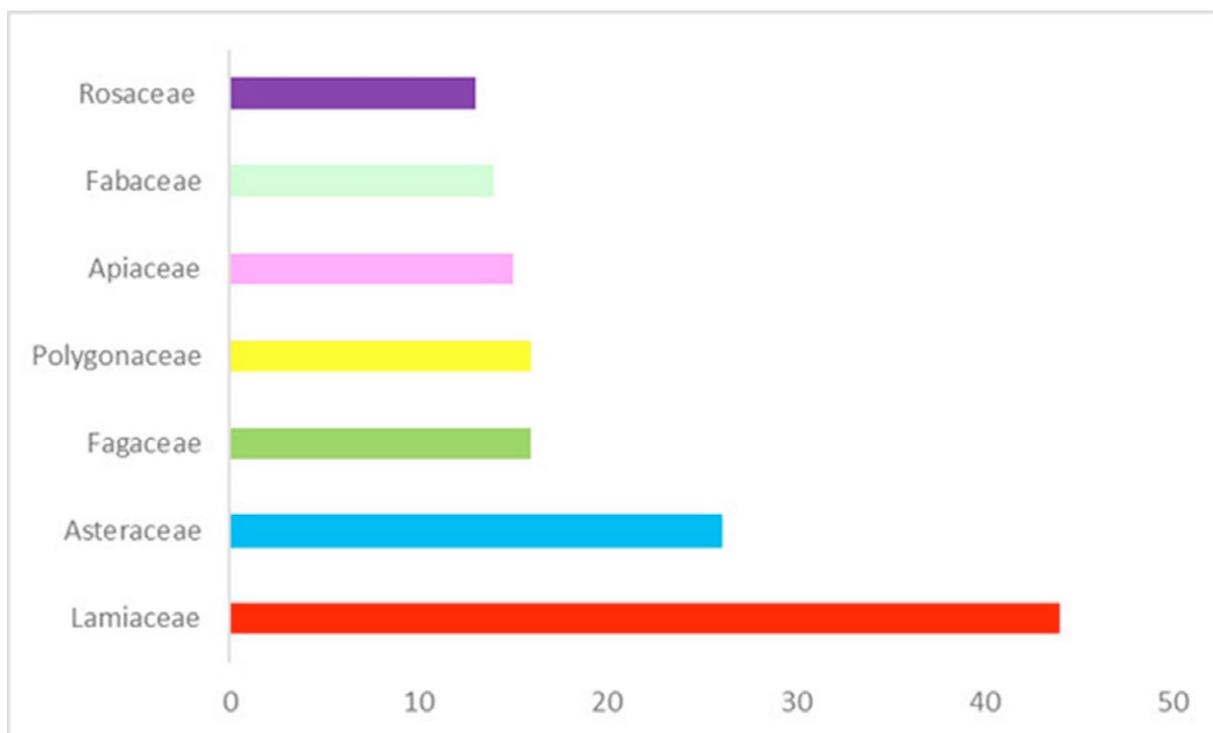


Figura 2. Representación de las familias más importantes según el número de registros de uso (RU)

Las especies con un mayor número de RU son *Rumex scutatus* L. (9 RU), *Thymus zygis* L. (9 RU), y *Cistus ladanifer* L. (9 RU), seguidas por *Salvia rosmarinus* Spenn. (8 RU), *Quercus rotun-*

difolia Lam. (8 RU), *Thymus mastichina* (L.) L. (7 RU), *Rumex acetosa* L. (7 RU) y *Quercus pyrenaica* Willd. (7 RU).

Como puede observarse en la figura 3, los usos destinados a medicina y a alimentación humana comprenden el 57% del total, un 33% (87 RU) y 24% (66 RU) respectivamente. Los usos industriales y artesanales suponen el 12% (33 RU), seguidos de los tóxicos y nocivos con un

8% (21 RU), y de los combustibles con un 6% (16 RU). El 17% restante corresponde a los usos dedicados a la alimentación animal, a la veterinaria, a los usos sociales, simbólicos y rituales, a los usos sociales, simbólicos y rituales, a la construcción, y al cuidado medioambiental.

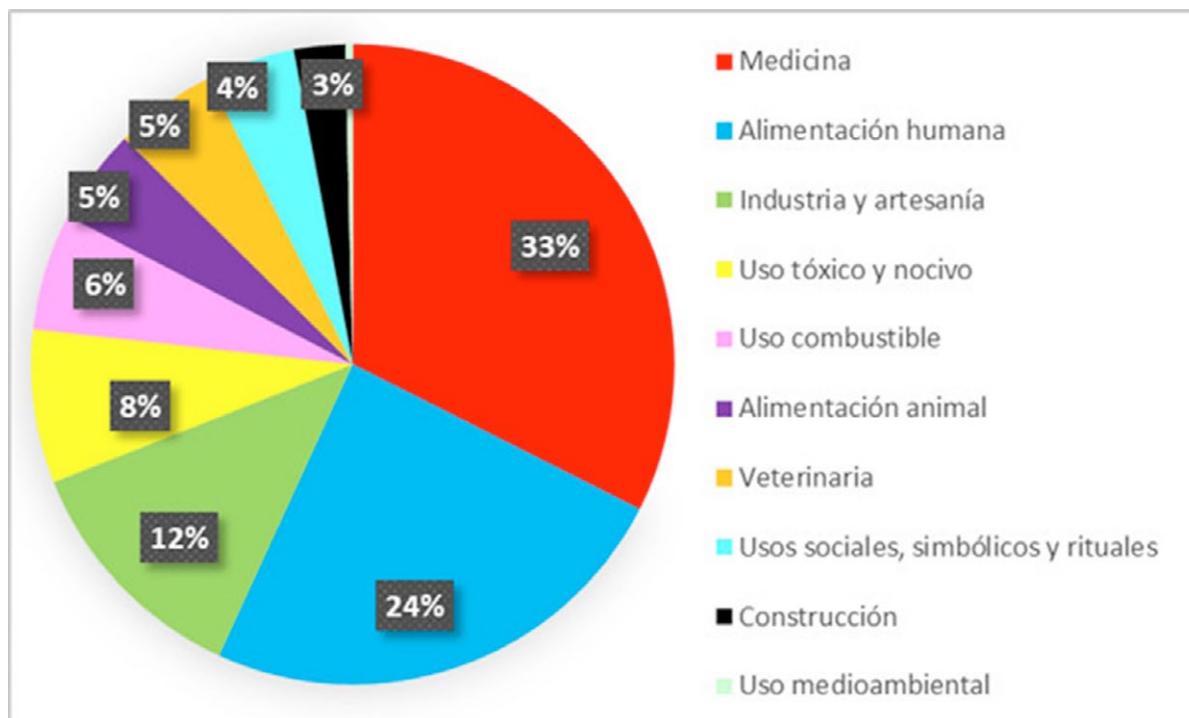


Figura 3. Representación de los usos más importantes según el número de registros de uso (RU)

El número de especies de uso medicinal/total de informantes («ratio» de plantas medicinales por informante) es de 3,3.

A continuación, se exponen algunos de los usos de las categorías más relevantes. En medicina (figura 4), la categoría de uso más importante (24%) es «piel y tejido subcutáneo» con 21 RU y 16 especies. La caléndula (*Calendula officinalis* L.), la higuera (*Ficus carica* L.), el árnica (*Arnica montana* L.), el hipérico (*Hypericum perforatum* L.), y el saúco (*Sambucus nigra* L.) son las especies más citadas en esta categoría (2 RU). La caléndula se emplea para hidratar y reducir las asperezas y cicatrices de la piel, y la higuera para eliminar las verrugas. El árnica se utiliza como antiséptico, y el hipérico para aliviar las quemaduras cutáneas.

La categoría musculatura (23%) acumula 20 RU y 12 especies. Los taxones más valorados (3 RU) en esta categoría son la menta piperita (*Mentha × piperita* L.), la melisa (*Melissa officinalis* L.), y el romero (*Salvia rosmarinus* Spenn.). Las tres, empleadas para el alivio de dolores y calambres musculares.

En la categoría «sistema digestivo» (16%, 13 RU, n=8), la especie más mencionada (4 RU) es la manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.). Se elabora una infusión con inflorescencias de manzanilla para calmar los dolores de estómago.

Los usos destinados a curar enfermedades del «sistema respiratorio» constituyen un 14% del total de usos médicos. Las especies más importantes de esta categoría (12 RU, n=10) son

la menta poleo (*Mentha pulegium* L.) y el berro (*Nasturtium officinale* W.T. Aiton), con 2 RU cada una. Ambas, se consumen en infusión para aliviar los síntomas catarrales.

La categoría «sistema circulatorio» (14%) presenta 8 registros de uso y 7 especies. El taxón más mencionado es *Sanguisorba minor* Scop. (2 RU) para curar las hemorroides. Se hace un cocimiento con las hojas, y la infusión

resultante (una vez filtrada) se aplica en la zona afectada.

Por último, en la categoría «sistema nervioso y enfermedades mentales» (8 %, 7 RU, n= 6), la especie con un mayor número de registros de uso (2 RU) es *Ruta montana* (L) L. La ruda se consumía en infusión para los dolores de cabeza y los vértigos.

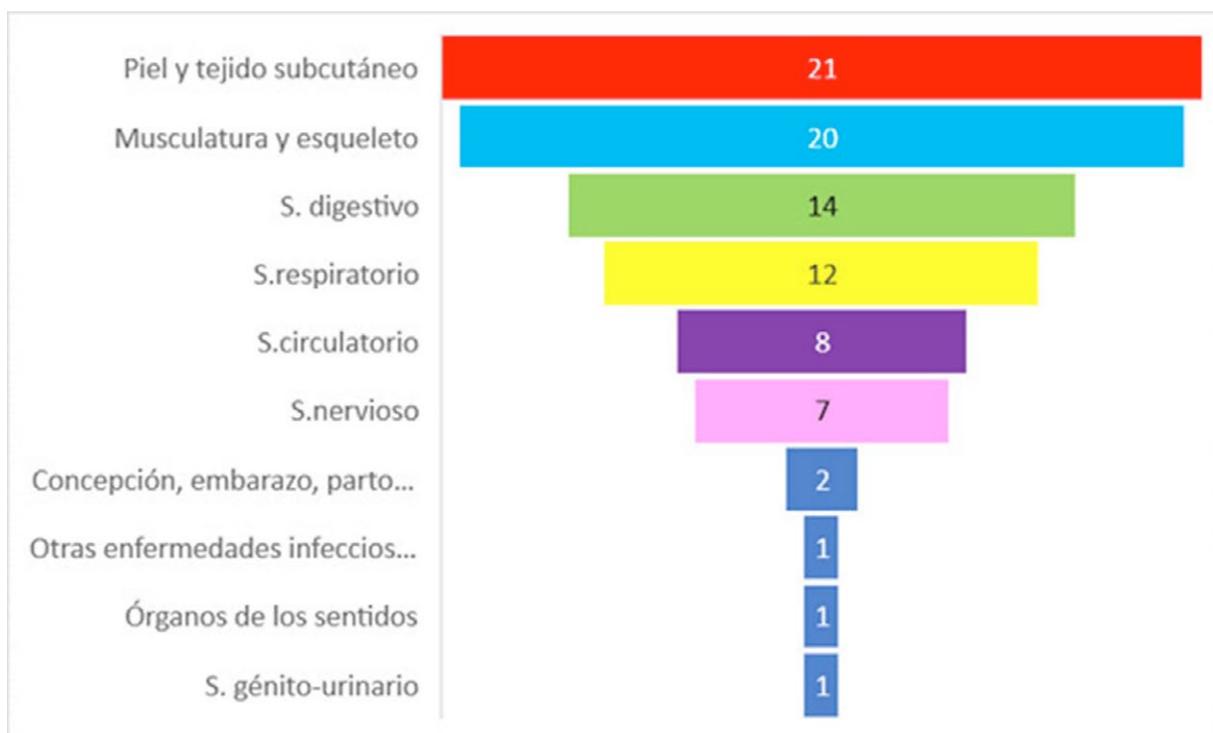


Figura 4. Representación de las categorías de uso más importantes en medicina según el número de RU

El resto de categorías médicas solo comprenden un 6 % del total de los RU. Pueden, por lo tanto, considerarse poco relevantes.

Como se ha expuesto anteriormente, el uso alimentario es el segundo más representado. Acumula un 24% de los registros de uso (66 RU, n= 21). La especie con más RU es el acedino, *Rumex scutatus* L. (9 RU), muy apreciada para comer en ensalada por su sabor avinagrado. Las siguientes más mencionadas son la acedera, *Rumex acetosa* L. (7 RU), y el melujillo, *Montia fontana* L. (6 RU), que también se preparan en

ensalada. La categoría de uso alimentario más relevante, con el 73% de los registros, es «Comestibles - verduras y hortalizas» (48 RU, n= 12). La mayoría de especies mencionadas en esta categoría se consumen crudas en ensalada. Aparte del acedino, la acedera y el melujillo; cabe destacar la balea (*Chondrilla juncea* L.), el berro (*Nasturtium officinale* W.T. Aiton), el canónigo (*Valeriana locusta* L.), y las arrabazas (*Helosciadium nodiflorum* (L.) W.D.J. Koch), todas muy apreciadas en la zona.

El tercer ámbito de uso con más RU y especies es «industria y artesanía» (12 %, 33 RU, n=18), siendo la especie más mencionada (5 RU) el sauce (*Salix fragilis* Forssk.), usado para fabricar cestas de mimbre. La categoría de «industria y artesanía» con un mayor número de registros de uso es «herramientas y utensilios» (14 RU, n=8).

El uso «tóxico y nocivo» cuenta con un 8 % de los registros de uso (21 RU, n=10). La especie más citada es la cicuta (*Conium maculatum* L.), muy respetada por los vecinos por su alta toxicidad y, en el pasado, utilizada para la pesca por sus propiedades ictiotóxicas.

El siguiente uso más representado es el combustible (6 %), presenta 16 RU y 9 especies. Destacan las categorías «encendido o leña fina» con el gamón, *Asphodelus albus* Mill., y el piorno, *Genista scorpius* (L.) DC (4 RU); y «leñas», con el roble *Quercus pyrenaica* Willd. (2 RU).

Los ámbitos de uso «alimentación animal» y «veterinario» abarcan cada uno un 5 % de los RU, con 13 y 15 RU respectivamente. En «alimentación animal» (n = 10), la categoría más abundante es «forraje verde o seco», destacan: el olmo (*Ulmus minor* Mill.), el cardo borriquero (*Onopordum acanthium* L.), y los nabrestos (*Raphanus raphanistrum* L.). Solo una especie se queda fuera de esta categoría, el cantueso o tomillo de San Juan (*Lavandula pedunculata* (Mill.) Cav.), calificada como «melífera». En veterinaria (n=8), las categorías más representadas son «músculos y esqueleto» y «piel y tejido subcutáneo». En la primera, el total de los registros pertenece a la jara pringosa (*Cistus ladanifer* L.), empleada para entablillar las patas fracturadas de las ovejas. En «piel y tejido subcutáneo», las especies mencionadas son el torvisco (*Daphne gnidium* L.) y la sarna de lobo (*Paeonia broteri* Boiss. & Reut.), ambas utilizadas para curar las heridas de los animales.

Los «usos sociales, simbólicos y rituales» representan el 4 % de los RU (12 RU, n=9). La categoría que presenta un mayor número de registros es «usos recreativos». En ella, la especie más citada es *Quercus pyrenaica* Willd., los niños jugaban con las «buyacas» (agallas) del roble como si fueran canicas.

Los dos usos restantes, dada su escasa representación, pueden considerarse poco relevantes. En construcción (7 RU, n= 4), las categorías «carros y otros vehículos terrestres» y «casas, edificios e instalaciones agropecuarias» son mayoritarias. La especie más mencionada es la escoba, *Cytisus scoparius* (L.), tradicionalmente empleada para fabricar los tejados de las casas, se colocaba bajo la pizarra. El uso «medioambiental» presenta un único registro que corresponde a la especie *Urtica dioica* L.(ortiga), utilizada como abono. En la tabla 1 puede encontrarse información detallada acerca de los usos tradicionales de las plantas en Tierra de Alba y Aliste.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

Tabla 1. Plantas con dos o más registros de uso y sus usos asociados en Tierra de Alba y Aliste. Solo se muestran los usos que presentan dos o más registros de uso (RU). En el Anexo 1, se encuentra la tabla completa con el resto de usos

DATOS DE LA ESPECIE	USO	CATEGORÍA DE USO	MODO DE USO/ OTROS
Apiaceae			
<i>Conium maculatum</i> L. (Cicuta) R, VIG (67 %) N 32	TOX	Tox. para humanos o animales (4 RU)	Se le tiene mucho miedo a la cicuta. Es muy venenosa, y muchas veces incluso evitan el solo hecho de tocarla.
		Venenos, insect. o plaguicidas (4 RU)	Es ictiotóxica. Se arrojaba un manojo de cicuta (tallo, hojas y flores) al río. La cicuta quita el oxígeno a los peces y "salen muertos a la superficie".
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. (Hinojo) R, VIG (40 %) N 17	MED	Sist.digestivo (3 RU)	Se toma en infusión (semillas) junto con la manzanilla para aliviar los dolores estomacales. Remedio para agilizar la digestión y "quitar los gases".
<i>Helosciadium nodiflorum</i> (L.) W.D.J. Koch (Arrabazas) R, ABA, N 33	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Se comen crudas en ensalada. Se dice de ellas y de los berros que deben lavarse bien y cogerse en sitios limpios por la enfermedad del ganado (infectan las plantas al beber en el río).
Asparagaceae			
<i>Asparagus acutifolius</i> L. (Espárrago silvestre), R, VIG (100 %) N 16	ALH	Verduras y hortalizas (3 RU)	Se comen guisados, a la plancha, al horno, etc. Una de las plantas comestibles más apreciadas.
Asphodelaceae			
<i>Asphodelus albus</i> Mill. (Gamón, gamoneto) R, VIG (20 %) N 14	COM	Encendido o leña fina (4 RU)	Cuando al gamón se le caían las flores y se secaba, el tallo desnudo (la vara) se empleaba para "prender la chisca".
Asteraceae			
<i>Arnica montana</i> L. (Árnica) R, ABA, N 38	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se maceran las flores en aceite, el ungüento resultante se emplea como antiséptico, "predecesor del Betadine".
<i>Calendula officinalis</i> L. (Caléndula) C, VIG (75 %) N 6	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se emplea para hidratar, y reducir las cicatrices y asperezas de la piel. Algunas de las recetas recopiladas para hacer las pomadas: -En primer lugar, se cuecen las hojas de llantén junto a las flores de caléndula (da igual si están frescas o se han secado previamente). A continuación, se filtra el líquido resultante del cocimiento. Finalmente, se le añade la manteca de cerdo a la preparación. - Una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, una de manzanilla, y una de caléndula (las flores están secas). La mezcla se macera durante nueve días. Se cuele bien sin dejar ningún poso, y listo para aplicar sobre los eccemas.
		Musculatura y esqueleto (2 RU)	Una de las informantes hace el ungüento para el dolor muscular de caléndula, cantueso ¹ , tomillo de flor blanca ² , romanino ³ , lavandín ⁴ , melisa ⁵ y menta piperita ⁶ . - Primero, se procede a la maceración (mínimo un mes): se introducen las plantas recolectadas en un barreño (a partes iguales) y se mezclan. A continuación, se llena el recipiente de aceite de oliva y se deja macerar durante un mes (cuanto más tiempo mejor). Se cuece el contenido del recipiente en el mismo aceite (una vez macerado). Cuando las plantas están "bien pochadas", se filtra el mejunje en un colador (primero en uno grande y luego en uno más fino cubierto con un paño). Una vez filtrado correctamente, se añade la cera de abeja bien caliente(100g/L) para dar consistencia a la preparación. Otra de las pomadas de caléndula que se suele emplear para los dolores y calambres musculares lleva: caléndula, romanino ³ , lavandín ⁴ , tomillo de flor blanca ² , romero ⁷ , cantueso ¹ , hipérico ⁸ , menta piperita ⁶ y melisa ⁵ . - En un recipiente grande y hermético lleno de aceite de oliva virgen extra, se mezclan las plantas a partes iguales. Se macera durante un mes y tras ese período de tiempo, la mezcla se cuece cuidadosamente y se filtra. Al líquido resultante se le añade cera de abeja (100 g/L). Se deja enfriar y se envasa.
<i>Chondrilla juncea</i> L. (Balea) R, ABA	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Se comen las hojas crudas con aceite, sal y vinagre.
<i>Cichorium intybus</i> L. (Achicoria) R, ABA, N 12	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Las raíces solían comerse crudas, en ensalada.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

<i>Matricaria chamomilla</i> L. (Manzanilla) R, VIG (60 %) N 15	MED	Sist. digestivo (4 RU)	Se emplea para aliviar el dolor de estómago. Se elabora un cocimiento con las flores de manzanilla y se toma en infusión.
<i>Onopordum acanthium</i> L. (Cardo) R, ABA	ALA	Forraje verde o seco (2 RU)	Las hojas se escaldaban, y junto con otras verduras, se les daban a los cerdos como alimento.
Betulaceae			
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn (Aliso) R, ABA, N 5	INAR	Sust. tintóreas y pinturas (3 RU)	En un barreño se cocía la corteza y se sumergían la ropa. Se empleaba para teñirla de negro (para el luto).
Brassicaceae			
<i>Nasturtium officinale</i> W.T.Aiton (Berros) R, VIG (17 %) N 8	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Las hojas se comían crudas en ensalada
	MED	Sist. Respiratorio (2 RU)	Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales. En ocasiones elaboran la infusión también con canónigos.
<i>Raphanus raphanistrum</i> L. (Nabestros) R, ABA, N 10	ALA	Forraje verde o seco (2 RU)	Solía darse de comer a los cerdos.
Caprifoliaceae			
<i>Valeriana locusta</i> L. (Canónigo) R, VIG (20 %) N 13	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Las hojas se comían crudas en ensalada
Cistaceae			
<i>Cistus ladanifer</i> L. (Jara pringosa) R, VIG (11%) N 18	VET	Musculatura y esqueleto (4 RU)	Se empleaba para entablillar las patas fracturadas de las ovejas. Alrededor de la pata magullada se colocaban hojas de jara (que se pegan gracias al ládano) y ramitas por encima (con el fin de sujetar). Después se ataban con un cordel.
Cucurbitaceae			
<i>Bryonia cretica</i> subsp. <i>dioica</i> (Jacq.) Tutin (Nueza negra) R, ABA, N 2	ALH	Verduras y hortalizas (3 RU)	Se recogían los brotes jóvenes (zarcillos) y se comían crudos, on ensalada.
Fabaceae			
<i>Adenocarpus complicatus</i> (L.) J. Gay (Codeso) R, VIG (25%) N 4	INAR	Herramientas y utensilios (4 RU)	Se cortaban las ramas del codeso y se unían para confeccionar un barretero duro. El codeso se cogía verde. Se extendía en el patio y se le ponía un peso encima para poder darle la forma de barretero. Cuando se le había dado la forma requerida, se colgaba en el patio o el corral y se dejaba secar.
<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link (Escoba) R, ABA, N 7	CON	Casas, edificios e inst.agropecuarias (2 RU)	Tradicionalmente se empleaba para hacer los tejados de las casas. Se colocaba bajo la pizarra.
<i>Genista scorpius</i> (L) DC. (Piorno) R, ABA, N 9	COM	Encendido o leña fina (4 RU)	Se empleaba para prender la lumbre.
Fagaceae			
<i>Quercus pyrenaica</i> Willd. (Roble, carvallo) R, VIG (25%) N 12	COM	Leñas (2 RU)	La madera del roble se utilizaba como leña.
	SSR	Usos recreativos (3 RU)	Con las agallas del roble (buyacas) los niños jugaban a las canicas.
Hypericaceae			
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Hipérico, corazoncillo) R, VIG (33%) N 19	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se maceran las flores del hipérico en aceite (cuanto más tiempo posible mejor). El ungüento se aplica en la piel para calmar el dolor de las quemaduras cutáneas.
Iridaceae			
<i>Romulea bulbocodium</i> (L.) Sebast. & Mauri (Anfeo) R, ABA, N 21	ALH	Golosinas y masticatorias (2 RU)	Los niños se comían "los bulbitos".
Lamiaceae			
<i>Lavandula × intermedia</i> <i>Emeric ex Loisel.</i> (Lavandín) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Los ungüentos con la flor y la hoja del lavandín se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁴ .
<i>Lavandula pedunculata</i> (Mill.) Cav.	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Los ungüentos con la flor y la hoja del cantueso se empleaban para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ¹ .

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

(Tomillo "morao", tomillo de San Juan, cantueso) R, VIG (17%) N 31	SSR	Rituales del ciclo anual (2 RU)	Durante la festividad del Corpus, las flores de esta <i>Lavandula</i> se empleaban para "alfombrar" las calles.
<i>Melissa officinalis</i> L. (Melisa) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas con hojas de melisa se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. -Se hace infusión o crema con hojas de menta piperita, hojas de melisa y flor de espino. -Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁵ .
<i>Mentha × piperita</i> L. (Menta piperita) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas con hojas de menta piperita se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. -Se hace infusión o crema con hojas de menta piperita, hojas de melisa y flor de espino. -Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁶ .
<i>Mentha pulegium</i> L. (Menta poleo) R, VIG (100%) N 28	MED	Sistema respiratorio (2 RU)	Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales.
<i>Salvia rosmarinus</i> Spenn. (Romero) R, VIG (25%)	MED	Musculatura y esqueleto (3 RU)	Las pomadas de hoja de romero se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁷ .
<i>Thymus mastichina</i> (L.) L. (Tomillo de flor blanca) R, VIG (71 %) N 25	ALH	Condimentos y conservantes (3 RU)	La emplean para condimentar los guisos.
	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas de hoja de tomillo blanco se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ² .
<i>Thymus zygis</i> L. (Romanino) R, VIG (56%) N 3	ALH	Condimentos y conservantes (2 RU)	Se emplea para condimentar guisos, en particular de conejo y liebre.
	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas de hoja de romanino se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ³ .
	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (2 RU)	El romanino se empleaba para repeler a los "bichitos" de la gallina". Se hacía un "nidito" de ramas de romanino en la zona de cría de las gallinas.
Montiaceae			
<i>Montia fontana</i> L. (Meruja, meluja, melujno, melujillo) R, ABA, N 6	ALH	Verduras y hortalizas (6 RU)	Se comían crudos en ensalada.
Moraceae			
<i>Ficus carica</i> L. (Higuera) C, VIG (50%)	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Del higo se extrae un látex que se aplica sobre las verrugas para eliminarlas.
	ALH	Frutas/frutos dulces (2 RU)	Se comen los higos.
Paeoniaceae			
<i>Paeonia broteri</i> Boiss. & Reut. (Sarna de lobo) R, ABA	VET	Tejido cutáneo y subcutáneo (2 RU)	La raíz de la sarna de lobo se empleaba para curar las heridas de los animales. Se freía y el aceite resultante se aplicaba sobre la zona afectada.
Plantaginaceae			
<i>Plantago lanceolata</i> L. (Llantén) R, VIG (33%) N 37	MED	Sist. digestivo (2 RU)	Con las hojas de llantén se elabora una infusión para sanar las infecciones de la boca. La infusión sirve como enjuague. Receta de una de las informantes: se hace un cocimiento con las hojas de llantén y romero. Se le añade miel. Cuando se enfría, puede procederse a hacer gárgaras.
Polygonaceae			
<i>Rumex acetosa</i> L. (Acedera, aceda) R, VIG (43%) N 30	ALH	Verduras y hortalizas (7 RU)	Se comen crudas en ensalada. Muy apreciadas por su sabor avinagrado.
<i>Rumex scutatus</i> L. (Acedino) R, VIG (50%) N 29	ALH	Verduras y hortalizas (9 RU)	Se comen crudos en ensalada. Muy apreciados por su sabor avinagrado.
Ranunculaceae			
<i>Ranunculus</i> L. (Aocas) R, ABA, N 11 Varias especies de ranúnculos acuáticos	INAR	Herramientas y utensilios (3 RU)	La base de las nansas (cestas de mimbre para guardar cangrejos) se cubría de aocas para mantener el fresco. Se echaban los cangrejos sobre la "camita" de aocas y se conservaban mejor.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

Rosaceae			
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (Zarzamora) R, VIG (75%) N 20	ALH	Frutas/frutos dulces (2 RU)	Las moras se comen con mucha frecuencia.
<i>Sanguisorba minor</i> Scop. (Estrella) R, ABA, N 23	MED	Sist. circulatorio (2 RU)	Se elaboraba una infusión con las hojas (se hervían) y el líquido resultante se aplicaba en las hemorroides (después de ser filtrado).
Rutaceae			
<i>Ruta montana</i> (L.) L. (Ruda) R, ABA, N 27	MED	Concepción, embarazo, parto y puerperio (2 RU)	Se utilizaba para abortar. Cuando comentan este uso, siempre se nota cierto nerviosismo. Tratan de explicar que ellos nunca han visto abortar con ruda, y siempre lo relatan de la siguiente manera: " dicen por ahí que lo utilizaban las muchachas para abortar "
		Sist. nervioso y enfermedades mentales (2 RU)	"Los curanderos la recomendaban para los vértigos y los dolores de cabeza". Una de las informantes compartió la receta de la infusión para los vértigos y dolores de cabeza que "mandaba tomar" el curandero de la zona. -Se elaboraba una infusión con nueve hierbas (la informante tan solo recuerda siete): ruda, arzolla, cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i> L.), salvia, y romero. Se tomaba por las mañanas durante nueve días "ni uno más, ni uno menos". Se hervían las distintas hierbas (a partes iguales), y la infusión resultante es la que se consumía.
Salicaceae			
<i>Salix fragilis</i> Forssk. (Mimbrero) R, VIG (20%) N 22	INAR	Cestos, recipientes y envoltorios (2 RU)	Las ramas de las podas se utilizaban para hacer cestas de mimbre. A las cestas pequeñas que servían para transportar los cangrejos de río las llamaban "nansas" o "condesas". La base de la cesta se cubría de aocas para mantener a los cangrejos frescos.
Thymelaeaceae			
<i>Daphne gnidium</i> L. (Trovisco, truvisco) R, ABA, N 29	INAR	Herramientas y utensilios (2 RU)	Con la planta seca se confeccionaban escobas que utilizaban para limpiar el horno de amasar.
	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (2 RU)	Se colocaba una ramita de truvisco en la cabeza de los burros para repeler a la "mosca del burro". También, se solía poner una ramita en el corral para ahuyentar "a los piojos de las gallinas".
	VET	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Los frutos del truvisco se empleaban para curar las heridas de los animales.
Ulmaceae			
<i>Ulmus minor</i> Mill. (Negrilla) R, ABA, N 34	ALH	Forraje verde o seco (2 RU)	Pelaban la hoja (llaman " pelar la hoja" a quitarla de la rama), y después la escaldaban. Junto con "salvao", y berzas o remolacha se les daba a los cerdos como alimento.
	INAR	Carros y otros vehículos terrestres (2 RU)	Debido a la dureza de su madera, el negrilla se empleaba para fabricar el eje de las ruedas de los carros. Los radios se hacían de madera de encina.
Urticaceae			
<i>Urtica dioica</i> L. (Ortiga) R, VIG (17%) N 24	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (3 RU)	Las hojas se maceran en agua. Con el líquido resultante, se rocían las plantas para "matar a los bichos".
Viburnaceae			
<i>Sambucus nigra</i> L. (Cañilero) R, ABA, N 39	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se cuecen las hojas y/o la "flor" y se aplican fomentos sobre la zona afectada (vía tópica). Se dice que es muy bueno para los eccemas de la piel, la psoriasis, las heridas, etc.

a: TOX= Tóxico y nocivo, MED= Medicina, VET= Veterinaria, ALH= Alimentación humana, ALA= Alimentación animal, INAR= Industria y artesanía, COM=Uso combustible, CON= Construcción, MAM= Usos medioambientales, SSR= Usos sociales, simbólicos y rituales, infec.= Infecciosas, parasit.= Parasitarias, Tox= Tóxica, insect= Insecticida, Sist= Sistema, perf= Perfumería, inst.agropecuarias= instalaciones agropecuarias, ABA= Abandonada, VIG= Vigente, C= Cultivada, R= Recolectada, N = número de pliego

3. 2 Vigencia de los usos tradicionales

Se ha calculado la vigencia de los usos tradicionales para las especies que acumulan dos o

más registros de uso. Como se indica en la tabla 2, de las 57 especies valoradas, 25 han sido abandonadas en todos sus usos (Vs= 0%).

Especies abandonadas en todos sus usos		
<i>Helosciadium nodiflorum</i> (L.)	<i>Raphanus raphanistrum</i> L	<i>Salvia verbenaca</i> L.
<i>Chondrilla juncea</i> L.	<i>Bryonia cretica</i> subsp. <i>dioica</i> (Jacq.) Tutin	<i>Malva sylvestris</i> L.
<i>Arnica montana</i> L.	<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link	<i>Montia fontana</i> L.
<i>Centaurea ornata</i> Willd.	<i>Genista scorpius</i> (L) DC.	<i>Plantago coronopus</i> L.
<i>Cichorium intybus</i> L.	<i>Romulea bulbocodium</i> (L.) Sebast. & Mauri	<i>Ranunculus</i> L.
<i>Onopordum acanthium</i> L.	<i>Paeonia broteri</i> Boiss. & Reut.	<i>Ruta montana</i> (L) L.
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn.	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	<i>Typha latifolia</i> L.
<i>Verbascum thapsus</i> L.	<i>Daphne gnidium</i> L.	<i>Ulmus minor</i> Mill.
		<i>Sambucus nigra</i> L.

Tabla 2. Especies abandonadas en todos sus usos (Vs= 0%)

Las únicas especies que presentan una vigencia del 100 % son el espárrago silvestre (*Asparagus acutifolius* L.), recolectado como hortaliza comestible, y la menta-poleo (*Mentha puligeum* L.), empleada en infusión para aliviar los síntomas catarrales.

La vigencia de uso del resto de especies evaluadas oscila entre el 11 y el 75 %.

3.3 Novedades bibliográficas

En lo relativo a la comparación de bibliografía, se han recopilado seis novedades que no están registradas en la plataforma CONECT-e (Reyes et al., 2023). A continuación, se detallan los registros de uso novedosos:

Aristolochia paucinervis Pomel

A esta especie del género *Aristolochia* la denominan «triacá». En Samir de los Caños (Aliste), me han relatado los beneficios de la triacá. Se confecciona un remedio de tradición familiar que lleva empleándose cuatro generaciones. Afirman que «viene de muy antiguo». Originalmente, siempre se ha empleado para sanar las mordeduras de víbora que aparecen en las ubres de las vacas. En ocasiones, se ha utilizado

en personas para aliviar la irritación de las picaduras de avispa y de pulga. Los informantes trataron de recitar un antiguo «dicho popular» que habían escuchado a sus abuelos en la niñez: «pa' la picadura traigo la triacá»

Preparación del ungüento: el día de San Juan (24 de junio) se recolectan los frutos de la planta. En una olla, se hierve 1 litro de aceite de oliva. Cuando este comienza a hervir, se añaden las «bolas impares». Hacen mucho hincapié en la importancia de que el número de frutos de la mezcla sea impar. «Cuantos más frutos, más eficacia tendrá el ungüento». El remedio «está listo» cuando los frutos comienzan a abrirse. Es necesario esperar a que se enfríe para poder aplicarlo. Con la mano, se extrae «un puñado» (aceite y frutos) del recipiente y se masajea la zona afectada. Con cinco aplicaciones sería suficiente para «acabar con el veneno».

Según cuenta una informante, su marido llevó a casa una vaca enferma. Tenía la ubre negra por la picadura de víbora. Se le aplicó la «triacá» y a los tres días «se puso buena». En otra ocasión, una veterinaria de la zona se quejaba de las picaduras de pulga que había sufrido al entrar en un pajar. La informante le prestó el

ungüento. La veterinaria, muy satisfecha con el resultado, vuelve a su casa cada cierto tiempo para recoger un «tarrito».

Cistus ladanifer L. y *Quercus rotundifolia* Lam.

La ceniza de la jara y/o la de la encina se utilizaba frecuentemente como insecticida. En Puercas de Aliste, un informante contaba durante la entrevista que «al jamón se le echaba manteca y ceniza para que no se le acercasen los bichos».

Quercus rotundifolia Lam.

En Manzanal del Barco, un pastor, explicaba que antiguamente alimentaba a las hembras de cabra con bellotas de encina (*Quercus rotundifolia* Lam.) cuando quería que les aumentase el flujo de leche.

Ranunculus sp.

A las especies acuáticas del género *Ranunculus* las denominan «aocas». En Vide de Alba, dos informantes explicaban que las «aocas» solían colocarse en la base de las «nansas» o «condesas». Las «nansas» eran pequeñas cestas de mimbre especializadas en el transporte de cangrejos. La finalidad de «la camita de aocas» era mantener frescos a los cangrejos para conservarlos mejor.

Secale cereale L.

Los niños de Aliste y Alba utilizaban las «pajitas» secas del clásico centeno para hinchar las «tuntunas». Se aprovechaba la vejiga del cerdo para elaborar una especie de globo al que llamaban «tuntuna». La vejiga la hinchaban con las «pajitas» de *Secale cereale* L.

3.4 Evidencia farmacológica

Se ha evaluado la evidencia farmacológica de los usos tradicionales de las especies vegetales empleadas en veterinaria y medicina. Únicamente han sido valoradas aquellas que acumulan un mínimo de dos registros en al menos

una de las categorías de uso. La tabla 3, expone los datos obtenidos.

De las 22 especies seleccionadas, no se han encontrado datos farmacológicos sobre cinco (*Thymus mastichina* (L.) L., *Sanguisorba minor* Scop, *Paeonia broteri* Boiss. & Reut, *Lavandula × intermedia* Emeric ex Loisel y *Daphne gnidium* L.). En los casos de *Thymus mastichina* y *Paeonia broteri* se ha incluido la información de otra especie del mismo género (se indica en el apartado correspondiente), y para analizar *Lavandula × intermedia* se han tomado los datos de *Lavandula angustifolia* (una de las dos especies que conforma el híbrido). En lo relativo a *Daphne gnidium* y a *Sanguisorba minor* no se ha encontrado tampoco información sobre el género, por lo tanto, no se ha evaluado su evidencia farmacológica.

En total se han valorado 20 especies, cada una asociada a un uso, exceptuando *Ruta montana* L. y *Calendula officinalis* L. en las que se analizan dos distintos. A 18 de las especies se les atribuyen acciones farmacológicas coherentes con el uso dado en el área de estudio. En el caso de la ruda no hay evidencia para uno de los dos usos (vértigos y dolores de cabeza). Diez de los usos mencionados para cada especie en particular han sido explícitamente aprobados por la European Medicines Agency (EMA), la European Scientific Cooperative On Phytotherapy (ESCOP), y/o la Comisión E (guía terapéutica de plantas medicinales). Las especies para las que no se han hallado evidencias farmacológicas de los usos medicinales que se les da en la zona son: *Ruta montana* L. (para el dolor de cabeza y los vértigos), y *Paeonia officinalis* L. En la siguiente tabla se muestra la evidencia farmacológica contrastada con el portal web *Fitoterapia.net* (Vanaclocha & Cañigueral, 2023).

Tabla 3: Evidencia farmacológica de los usos de las plantas utilizados en medicina y veterinaria. Solo se muestran 16 del total de especies evaluadas, el resto se presentan en el Anexo 2

ESPECIE Y REGISTROS DE USO	USO PARTICULAR EN LA ZONA	ACCIÓN FARMACOLÓGICA/ INDICACIONES
<i>Matricaria chamomilla</i> L. (4 RU)	Medicina: Sist. digestivo Se emplea para aliviar el "dolor de barriga". Se elabora un cocimiento de las flores de manzanilla y se toma como infusión.	Presenta acción antiinflamatoria, espasmolítica, antiulcerosa, carminativa, digestiva , bactericida, fungicida y sedante suave. Principios activos: (-)- α -bisabolol, camazuleno, matricina, espiroéteres, flavonoides, apigenina y luteolina. ESCOPE (vía interna, flor): " tratamiento de trastornos digestivos , tales como: espasmos gastrointestinales leves, estados inflamatorios, distensión epigástrica, flatulencia y náuseas". EMA (vía interna, flor): " tratamiento sintomático de afecciones gastrointestinales leves , como espasmos y sensación de hinchazón".
<i>Cistus ladanifer</i> L. (4 RU)	Veterinaria: Piel y tejido subcutáneo Para entablillar las patas fracturadas de las ovejas. Alrededor de la pata magullada se colocaban hojas de jara (que se pegan gracias al ládano) y ramitas por encima (con el fin de sujetar). Después se ataba con un cordel.	Presenta acción antiinflamatoria , antifúngica, antiprotozoaria, antiagregante plaquetaria, antidepresiva, antiespasmódica, antihipertensiva, inmunomoduladora y antitumoral. Principios activos: ladaníol, sesquiterpenos, aceite esencial (alfa-pineno, 2,2,6-trimethylciclohexanona, borneol y bornil acetato)flavonoides, ácidos fenólicos y abundantes taninos elágicos. Tradicionalmente se ha empleado para: ansiedad, insomnio, gastritis y úlceras gastroduodenales por vía interna; inflamaciones osteoarticulares , mialgias, contracturas musculares , neuralgias por vía externa.
<i>Ruta montana</i> L. (4 RU)	Medicina: Sist. nervioso y enfermedades mentales (2 RU) "Los curanderos la recomendaban para los vértigos y los dolores de cabeza". Medicina: Concepción, embarazo, parto y puerperio (2 RU) Se utilizaba frecuentemente para abortar.	Presenta acción venotónica y vasoprotectora. Principios activos: aceite esencial (abundancia metilnonilcetona y las furanocumarinas), heterósidos (rutósido entre otros), alcaloides (rutamina entre otros), y taninos. "Los alcaloides rutamina, T-fagarina, y furoquinolina y el aceite esencial, presentan actividad espasmolítica sobre la musculatura lisa. Las furocumarinas presentan actividad antihistamínica y antiinflamatoria". "Diferentes extractos de ruda muestran efecto inhibitorio sobre la espermatogénesis y efecto abortivo post-coital <i>in vivo</i> , tras la administración oral". El uso de la ruda no se recomienda, su eficacia no ha sido testada y emplearla puede suponer un riesgo.
<i>Calendula officinalis</i> L. (4 RU)	Medicina: Piel y tejido subcutáneo (2 RU) Se emplea para hidratar, y reducir las cicatrices y asperezas de la piel. Medicina: Musculatura y esqueleto (2 RU) Se aplica para aliviar los dolores y calambres musculares.	Presenta acción antiinflamatoria y cicatrizante . Principios activos: fundamentalmente flavonoides, saponósidos y alcoholes triterpénicos, carotenoides, polisacáridos, ácidos fenólicos, cumarinas y aceite esencial (mentona, isomentona, γ -terpineno, α -muuroleno, etc.). ESCOPE (flor, vía tópica): "están indicados en el tratamiento tópico de inflamaciones de la piel y de las mucosas y como coadyuvante en la cicatrización de pequeñas heridas ." EMA (flor, vía tópica): "aprueba el uso tradicional de los preparados tópicos de flor de caléndula para el tratamiento sintomático de las inflamaciones leves de la piel (como quemaduras solares), de la boca y garganta y para la cicatrización de heridas menores".
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. (4 RU)	Medicina: Sist. digestivo (3 RU) Se toma en infusión (semillas) junto con la manzanilla para aliviar los dolores estomacales. Remedio para agilizar la digestión y "quitar los gases".	Presenta acción expectorante, antiséptica, espasmolítica y carminativa . Principios activos: anetol, fenchona, estragol, aldehído anísico y algunos hidrocarburos monoterpénico, flavonoides, hidroxycumarinas, furocumarinas, aceite fijo y proteínas, entre otros. ESCOPE y EMA (fruto): "tratamiento sintomático de trastornos dispépticos, como espasmos gastrointestinales leves, distensión abdominal y flatulencia , y de espasmos menores asociados a la menstruación". ESCOPE (aceite esencial): " tratamiento sintomático de trastornos espasmódicos gastrointestinales leves, distensión abdominal y flatulencia ".

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

<p><i>Arnica montana</i> L. (2 RU)</p>	<p>Medicina: Piel y tejido subcutáneo</p> <p>Se maceran las flores en aceite, el ungüento resultante se emplea como antiséptico, "predecesor del Betadine".</p>	<p>Presenta acción antiinflamatoria, analgésica, antiagregante plaquetaria, antihistamínica y antibacteriana.</p> <p>Principios activos: lactonas sesquiterpénicas del grupo pseudoguayánolido(helenalina, flavonoides, y la 11α,13-dihidrohelenalina con ácidos grasos de cadena corta),monoterpenos, sesquiterpenos, ácido cinámico, cumarinas, poliacetilenos y xantofilas, entre otros.</p> <p>ESCOP (vía tópica, flor): "indicada ...para el tratamiento de contusiones, esguinces, picaduras de insectos. gingivitis, úlceras aftosas, tratamiento sintomático de dolencias reumáticas y dolor muscular".</p> <p>EMA (vía tópica): "aprueba su uso tradicional...para el alivio de contusiones, esguinces y dolores musculares localizados".</p>
<p><i>Daphne gnidium</i> L. (2 RU)</p>	<p>Veterinaria: Piel y tejido subcutáneo</p> <p>Las bayas rojas se empleaban para curar las heridas de los animales.</p>	<p>Fitoterapia.net no contiene información de <i>Daphne gnidium</i> L.</p>
<p><i>Ficus carica</i> L. (2 RU)</p>	<p>Medicina: Piel y tejido subcutáneo</p> <p>Del higo se extrae un látex que se aplica sobre las verrugas para eliminarlas.</p>	<p>Popularmente se ha empleado como laxante, antitusivo y expectorante. En medicina tradicional el látex se usa como antiverrucoso.</p> <p>Principios activos: ficina(con actividad proteolítica) y furocinas.</p>
<p><i>Hipericum perforatum</i> L. (2 RU)</p>	<p>Medicina: Piel y tejido subcutáneo</p> <p>Se maceran las flores del hipérico en aceite (cuanto más tiempo posible mejor). El ungüento se aplica en la piel para calmar las quemaduras cutáneas.</p>	<p>Presenta acción cicatrizante, antibacteriana, antidepresiva, antifúngica, antiinflamatoria y antiviral.</p> <p>Principios activos: hipericina, pseudohipericina, hiperforina y flavonoides (entre otros).</p> <p>ESCOP: aprueba "el uso de preparados para el alivio de las situaciones de cansancio mental, trastornos gastrointestinales e inflamaciones cutáneas (como quemaduras solares) y curación de heridas menores."</p> <p>EMA: aprueba el uso tradicional del hipérico para "las inflamaciones leves de la piel, como quemaduras solares y heridas superficiales".</p>
<p><i>Lavandula × intermedia</i> Emeric ex Loisel (2 RU)</p> <p>Información de <i>Lavandula angustifolia</i> Miller (una de las especies que conforma este híbrido)</p>	<p>Medicinal: Musculatura y esqueleto</p> <p>Se emplea para aliviar los dolores y calambres musculares. .</p>	<p>Presenta acción espasmolítica, sedante y ansiolítica.</p> <p>Principios activos: aceite esencial (acetato de linalilo, linalol, monoterpenos, derivadps cumarínicos, flavonoides y ácidos fenólicos).</p> <p>"El aceite esencial de lavanda muestra actividad espasmolítica en íleo aislado de cobaya y útero de rata, y disminución del tono del músculo esquelético determinado en diafragma de rata inervado por el nervio frénico".</p> <p>ESCOP: aprueba el tratamiento de "alteraciones del humor tales como inquietud, agitación e insomnio".</p> <p>EMA: "aprueba su uso tradicional, para aliviar los síntomas leves de estrés mental y para conciliar el sueño".</p>
<p><i>Lavandula pedunculata</i> (Mill.) Cav. (2RU)</p>	<p>Medicinal: Musculatura y esqueleto</p> <p>Se emplea para aliviar los dolores y calambres musculares.</p>	<p>Presenta acción aperitiva, eupéptica, carminativa, espasmolítica, expectorante, bactericida y, vulneraria (cicatrizante y antiséptica).</p> <p>Principios activos: aceite esencial con cetonas, alcánfor y cineol; flavonoides y taninos.</p> <p>"Se ha demostrado la actividad antiespasmódica"</p>
<p><i>Melissa officinalis</i> L. (2 RU)</p>	<p>Medicinal: Musculatura y esqueleto</p> <p>Se emplea para aliviar los dolores y calambres musculares.</p>	<p>Presenta acción espasmolítica, antiviral, antiinflamatoria, antibacteriana, antifúngica y antioxidante.</p> <p>Principios activos: aceite esencial (fundamentalmente constituido por aldehídos monoterpénicos), derivados hidroxicinámicos (ácido rosmarínico entre otros), triterpenos, y flavonoides.</p>

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

<p><i>Mentha × piperita</i> L. (2 RU)</p>	<p>Medicinal: Musculatura y esqueleto</p> <p>Se emplea para aliviar los dolores y calambres musculares.</p>	<p>Presenta acción (las hojas en concreto) colerética, caminativa, espasmolítica sobre la musculatura lisa del tracto digestivo, expectorante, antiviral, antipruriginoso, antirreumático, analgésica(ligeramente) y antibacteriano.</p> <p>Principios activos: aceite esencial (mentol y sus esteroisómeros y mentona entre otros) y flavonoides, taninos, ácidos fenoles y triterpenos.</p> <p>ESCOP: aprueba la aplicación tópica del aceite esencial para “el alivio sintomático de afecciones reumáticas”.</p> <p>EMA: aprueba el uso tradicional del aceite esencial (vía tópica) para el dolor muscular localizado.</p>
<p><i>Mentha pulegium</i> L. (2 RU)</p>	<p>Medicinal: Sist. respiratorio</p> <p>Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales.</p>	<p>Presenta acción digestiva, caminativa, colagoga, espasmolítica, expectorante, diurética, antiséptica, emanogoga, cicatrizante y repelente de insectos. También se le atribuye un efecto tónico-aperitivo.</p> <p>Principios activos: aceite esencial con <i>R-(+)</i>-pulegona</p>
<p><i>Nasturtium officinale</i> W.T. Aiton (2 RU)</p>	<p>Medicinal: Sist. respiratorio</p> <p>Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales.</p>	<p>Presenta acción antitusiva y expectorante. Tradicionalmente se le ha atribuido un efecto, aperitivo, vitamínico, remineralizante, diurético, antiséptico urinario, hipoglucemiante suave y estimulante del cuero cabelludo (localmente).</p> <p>Comisión E: aprobado su tratamiento para “catarros del sistema respiratorio”</p>
<p><i>Paeonia broteri</i> Boiss. & Reut.(2 RU) Esta especie en concreto no aparece en fitoterapia.net, la información expuesta es de <i>Paeonia officinalis</i> L.</p>	<p>Veterinario: Piel y tejido subcutáneo</p> <p>La raíz de la peonía se empleaba para curar las heridas de los animales.</p>	<p>Presenta acción (raíces, flores y semillas) antiepiléptica, antigotosa, antiespasmódica, antitusiva, sedante, laxo-purgante y emética.</p> <p>“Comisión E recomienda evitar su administración al considerar insuficientemente probada su utilidad terapéutica”.</p>

a: ESCOP=European Scientific Cooperative On Phytotherapy, EMA=European Scientific Cooperative On Phytotherapy, RU=Registro de uso, Sist.= Sistema

4. DISCUSIÓN

4. DISCUSIÓN

El número de especies registradas en este trabajo es de 88. Es destacable la cantidad de especies empleadas con fines médicos y veterinarios (41). Centrándonos en particular en las plantas medicinales, la «ratio» de especies medicinales por informante es de 3,3. En los estudios etnofarmacológicos de Menéndez - Baceta et al., (2014), esta proporción oscila entre 0,67 y 2,35. Puede confirmarse que el número de especies medicinales es muy elevado en relación al limitado número de informantes que han participado en el estudio, lo que nos indica la abundancia de plantas medicinales existentes en la región y la riqueza del patrimonio tradicional.

Tomando como referencia trabajos previos realizados en el área de estudio, como la investigación etnobotánica del occidente alistiano (Gallego, 2009), puede afirmarse que el catálogo de especies es bastante similar. Algunas de las especies que no están reflejadas en esta obra de referencia son: *Aristolochia paucinerervis* Pomel, *Centaurea ornata* Willd., *Cichorium intybus* L., *Conium maculatum* L., *Hyoscyamus niger* L., y *Datura stramonium* L.

En cuanto a la vigencia de los usos, es alarmante que los relativos al 44% de las especies (25 de las 57) evaluadas se hayan abandonado completamente. El abandono de los usos y prácticas tradicionales conlleva una importante pérdida de conocimiento.

De los resultados de la comparación bibliográfica, se ha tenido constancia de seis novedades en el presente estudio: el uso de la aris-

toloquia para curar las mordeduras de víbora en animales, la ceniza de jara y encina utilizada como insecticida, la alimentación de la cabra con bellotas de encina para aumentar el flujo de leche, la paja del centeno empleada para hinchar las «tuntunas», y el aprovechamiento de las aocas para mantener a los cangrejos frescos. La nueva información recopilada sugiere la posibilidad de seguir ampliando el conocimiento etnobotánico existente. Pese a haberse realizado estudios en la zona (Baz & García, 2004; Blanco & Díez, 2005; Esgueva & Llamas, 2005; Gallego & Gallego, 2008; Gallego, 2009; González et al., 2013; Krause & González-Garzo, 2018) en un trabajo con pocos informantes se siguen recogiendo nuevos usos y nombres vernáculos. Aunque España es un país bien prospectado en comparación con otros de Europa (Pardo de Santayana & Gómez, 2003) este estudio pone de manifiesto la necesidad de continuar realizando estudios, pues aún queda mucho conocimiento por recopilar.

En referencia a la evidencia farmacológica: en 18 de las 20 especies evaluadas se ha hallado una acción farmacológica coherente con las propiedades que se le atribuyen en Alba y Aliste, y en diez, los usos asociados están aprobados por la EMA, la ESCOP y/ o la Comisión E. En otras palabras, un 90 % de las especies evaluadas tienen evidencia farmacológica, y un 50 % del total están testadas y aprobadas clínicamente. *Ruta montana* L. empleada para el dolor de cabeza y los vértigos y *Paeonia officinalis* para curar las heridas del ganado, son las únicas especies que no presentan evidencia farmacológica para los usos que se han descri-

to. No puede afirmarse que *Paeonia officinalis* tenga las mismas propiedades que *Paeonia broteri*, por lo tanto, este caso concreto no es concluyente y sería preciso investigar más detalladamente en otras fuentes. Las especies vegetales son potencialmente útiles para la farmacia y la medicina moderna, otro de los motivos por los que es de vital importancia evitar la pérdida del saber tradicional.

Resulta pertinente valorar lo que supone el acceso global a la tecnología moderna y a las nuevas fuentes de información. Algunos informantes habían implementado en sus prácticas cotidianas usos de plantas que habían aprendido en la televisión, en internet o en los libros. Por un lado, este acceso generalizado puede suponer una amenaza para el conocimiento tradicional, perdiendo valor para los propios informantes. Sin embargo, por otro, es innegable su impacto positivo para la población rural por la posibilidad de enriquecer su conocimiento con nuevas ideas y experiencias.

Una de las principales limitaciones de este estudio ha sido el bajo número de entrevistas que ha podido realizarse, no solo por el condicionante temporal, sino también por la notoria problemática de la despoblación rural. Junto con la comarca de Tábara, el espacio conformado por Aliste y Tierra de Alba abarca una extensión de 2105 kilómetros cuadrados (km²), territorio en el que solo habitan 14 476 personas. La densidad de población es de 6,88 habitantes por km². En los últimos 50 años, la región ha experimentado una disminución del 65% de su población, y en la actualidad cuenta con una tasa de envejecimiento del 43,2%, esto supone que casi la mitad de sus residentes sean mayores de 64 años (Teruel, 2016). Cabe mencionar la extrema dificultad a la hora de encontrar jóvenes que pudiesen aportar información de utilidad al estudio. Según datos del *Instituto Nacional de Estadística* (INE), Carbajales de Alba (cabecera comarcal de Tierra de Alba) tiene en la actualidad 487 habitantes. Alcañices (cabecera de Aliste), con 1024, es la localidad más poblada de la zona. No obstante, con la peque-

ña muestra con la que se ha trabajado (13 informantes) han podido obtenerse 271 registros de uso relativos a 88 taxones. El número de registros de uso recopilados por informante (RU/total de informantes) es de 21. Esto demuestra el enorme conocimiento tradicional que se sigue albergando, así como, el gran potencial etnobotánico del área de estudio. Debido al interés de la información recogida, podría ser conveniente continuar investigando el territorio en esta línea. Es imperativo que se proceda a la recopilación de estos conocimientos, pues como se ha expuesto, están condenados a desaparecer irreversiblemente.

5. CONCLUSIONES

5. CONCLUSIONES

- Se han recogido datos sobre un total de 88 taxones (75 silvestres y 13 cultivados).
- Se han catalogado 271 registros de uso (RU). Las familias más importantes son *Lamiaceae* con 44 RU y *Asteraceae* con 26 RU. Las especies más utilizadas son *Rumex scutatus* L. (9 RU), *Thymus zygis* L. (9 RU), y *Cistus ladanifer* L. (9 RU).
- Los usos más citados son el medicinal (87 RU) y el alimentario (66 RU). En medicina, la categoría de uso más relevante es «piel y tejido subcutáneo» con 21 RU y 16 especies. En «alimentación» la categoría de uso más importante, con el 73% de los registros, es «Comestibles -verduras y hortalizas» (48 RU, n= 12).
- La «ratio» de especies medicinales por informante (3,3) es muy elevada en relación al limitado número de informantes que han participado en el estudio (13). Esto nos indica la abundancia de plantas medicinales existente en la región.
- Se han abandonado los usos del 44% de las especies evaluadas.
- En la comparación bibliográfica se han hallado seis registros de uso novedosos. Este estudio pone de manifiesto la necesidad de continuar recopilando el conocimiento etnobotánico.
- En cuanto a la evidencia farmacológica, un 90 % de las especies evaluadas presentan evidencia y un 50 % del total están testadas y aprobadas clínicamente.
- La densidad de población en Tierra de Alba y Aliste es de 6,88 habitantes por km². La despoblación y el envejecimiento acentúan el desplome demográfico en la región. El conocimiento tradicional que albergan las gentes de Alba y Aliste desaparece irreversiblemente con la pérdida de habitantes. Urge recopilar los conocimientos y usos tradicionales antes de que sea demasiado tarde.

6. BIBLIOGRAFÍA

6. BIBLIOGRAFÍA

- ACEITUNO-MATA, Laura. *Estudio etnobotánico y agroecológico de la Sierra Norte de Madrid*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, 2010.
- BASTIDAS, E. «Conocimiento tradicional indígena: normatividad, propuestas de protección y retos de los pueblos y sus organizaciones». En *Mujeres indígenas, territorialidad y biodiversidad en el contexto latinoamericano*, editado por Donato, L.M., Escobar E. M., Escobar, P., Pazmiño A., Ulloa, A., 231-232. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, 2007.
- BÁEZ MEZQUITA, J. M. y ESTEBAN RAMÍREZ, Á. L. *La casa tradicional en las tierras de Alba y Aliste*. Zamora: Instituto de Estudios Zamoranos «Florián de Ocampo», Diputación de Zamora, 2000.
- BAZ, G. Á., and GARCÍA, P. Z. *Estudio etnobotánico en la comarca de Aliste (Zamora)*. Valladolid: Universidad de Valladolid, 2004.
- BENYEI, P., GRAS, A., CALVERT, L., ACEITUNO-MATA, L., PERDOMO MOLINA, A., LÓPEZ-GARCÍA, D., DI MASSO TARDITTI, M., GUADILLA SÁEZ, S., GARNATJE, T., PARADA, M., TARDÍO PATO, J., PARDO DE SANTAYANA, M., VALLÈS, J., & REYES-GARCÍA, V. *Guía etnobotánica para principiantes*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona, 2017.
- BERNARD, H. R & GRAVLEE, C. C. *Handbook of methods in cultural anthropology*. Maryland: Rowman & Littlefield, 2014.
- BERKES, Fikret. *Sacred Ecology: Traditional Ecological Knowledge and Resource Management*. Filadelfia: Taylor & Francis, 1999.
- BLANCH, J. M. L. «José María Baz, El habla de la tierra de Aliste». *Nueva Revista de Filología Hispánica* 20, núm. 1 (1971): 157-158.
- BLANCO, E. «Ideas metodológicas relativas al trabajo de campo etnobotánico». *Monografías del Real Jardín Botánico de Córdoba*, núm. 3 (1996): 89-91.
- BLANCO, E., & Diez, J. *Guía de la flora de Sanabria, Carballada y los Valles. Catálogo de etnoflora selecta*. Zamora: ADISAC-La Voz, 2005.
- CASTROVIEJO, S. (coord. gen.). *Flora iberica* 1-8, 10-15, 17-18, 21. Madrid: Real Jardín Botánico, CSIC, 1986-2015.
- ESGUEVA, M. A., & LLAMAS, F. *El léxico de la flora silvestre en Zamora*. Madrid: UNED, 2005.
- GALLEGO, E., & GALLEGO, Á. *Usos, tradiciones y conocimiento de las plantas por las gentes de Sayago*. Valladolid: Náyade Editorial (2008)
- GALLEGO, E. *Estudio etnobotánico del occidente alistaño*. Zamora: Instituto de Estudios Zamoranos «Florián de Ocampo», C.S.I.C, Diputación de Zamora, 2009.
- GARCÍA RODRÍGUEZ, M. D. P., FORTEZA, J., & LORENZO MARTÍN, L. F. «Distribución de suelos en la comarca de Aliste (Zamora)». *Anales de geografía de la Universidad Complutense*, núm. 14 (1994): 65-176.
- GARMENDIA, J. *El clima de la provincia de Zamora*. Salamanca: Instituto de Orientación y Asistencia Técnica del Oeste, 1986.
- GONZÁLEZ, J., & AMICH F. «Plants traditionally used for industrial and artisanal purposes in the Arribes del Duero (Spain)». *Anales del Jardín Botánico de Madrid* 72, núm. 2 (2015): e025.
- GONZÁLEZ-MORO, M. E. «Evolución y estado actual de la ganadería bovina en Tierra de Alba». *Anuario del Instituto de Estudios Zamoranos «Florián de Ocampo»*, núm. 2 (1985): 139-156.
- GONZÁLEZ-MORO, M. E. «Las condiciones climáticas en la zamorana Tierra de Alba». *Anuario del Instituto de Estudios Zamoranos Florián de Ocampo*, núm. 4 (1987):109-124.
- GONZÁLEZ-MORO, M. E., & Caldero Fernández, J. «El cultivo y recolección de cereales en las comarcas zamoranas de Aliste y Tierra de Alba: guía didáctica para la enseñanza en la EGB». *Aula: revista de pedagogía de la Universidad de Salamanca*, núm. 4 (1991): 129-148.
- GOODMAN, L. A. «Snowball sampling». *The Annals of Mathematical Statistics*, núm. 32 (1961): 148-170.

HERNÁNDEZ PACHECO, E. *Sinopsis fisiográfica y geológica de España*. Madrid: Junta para la ampliación de estudios e investigaciones científicas, 1932.

INTERNATIONAL SOCIETY OF ETHNOBIOLOGY. «<https://www.ethnobiology.net/what-we-do/core/programs/ise-ethics-program/code-of-ethics/>» [Consulta:06/04/2023]

KRAUSE, A., & GONZÁLEZ-GARZO, A. M. *Plantas de Zamora: Historia y Leyenda*. Vol. I-II. Zamora: Semuret, 2019.

LAGOS-WITTE, S., SANABRIA, O. L., CHACÓN, P., & GARCÍA, R. *Manual de herramientas etnobotánicas relativas a la conservación y el uso sostenible de los recursos vegetales*. México DF: Red Latinoamericana de Botánica, 2011.

LOTZE, F. «Observaciones respecto a la división de las Variscides de la Meseta Ibérica». *Publicaciones extranjeras sobre geología de España*, núm.5 (1945): 149-166.

MATTE, P. «La structure de la virgation hercynienne de Galice (Espagne)». *Géologie alpine*, núm. 44 (1968): 153-281.

MENENDEZ-BACETA, G., ACEITUNO-MATA, L., MOLINA, M., REYES-GARCÍA, V., TARDÍO, J., PARDO DE SANTAYANA, M. «Medicinal plants traditionally used in the northwest of the Basque Country (Biscay and Alava), Iberian Peninsula». *Journal of Ethnopharmacology*, núm.152 (2014): 113-134.

MORÁN, M. A. *Medio natural y poblamiento en la provincia de Zamora*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1992.

NAVARRO, F., & VALLE, C. J. «Fitocenosis fruticosas de las comarcas zamoranas de Tábara, Alba y Aliste». *Studia Botanica*, núm. 2 (1983): 69-121.

NAVARRO, F., y VALLE, C. J. *Castilla-León. En la vegetación en España*. Madrid: Universidad de Alcalá de Henares, 1987.

PARDO DE SANTAYANA, M., & GÓMEZ PELLÓN, E. «Etnobotánica: aprovechamiento tradicional de plantas y patrimonio cultural». *Anales Jardín Botánico de Madrid* 60, núm. 1 (2003): 171-182.

PLANTS OF THE WORLD ONLINE (POWO). Facilitated by the Royal Botanic Gardens, Kew. «<http://www.plantsoftheworldonline.org/>» [Consulta: 15/04/2023]

PLAZA GUTIÉRREZ, J. I. *Estructura del espacio geográfico y políticas territoriales en la tierra de Aliste (Zamora)*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 1990.

PUJADAS, J. J., COMAS, D., & ROCA, J. *Etnografía*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya, 2004.

SCHULTES, R. E. «La etnobotánica: su alcance y sus objetos». *Caldasia* 1, núm. 3 (1941):7-12.

TARDÍO, J. & PARDO DE SANTAYANA, M. «Cultural Importance Indices: A Comparative Analysis Based on the Useful Wild Plants of Southern Cantabria (Northern Spain)». *Economic Botany* 62, núm.1(2008): 24–39.

TARDÍO, J.; PARDO DE SANTAYANA, M., MORALES, R., MOLINA, M., & ACEITUNO-MATA, L. *Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad Agrícola*. Vol. 1. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 2018.

TERUEL GARCÍA, A. «Impulso al desarrollo local en el diario «La Opinión-El Correo de Zamora»: Comarcas de Aliste, Tábara y Alba». En *Profesionales y herramientas para el desarrollo local y sus sinergias profesionales y herramientas para el desarrollo local y sus sinergias territoriales. Evaluación y propuestas de futuro. IX Coloquio Nacional de Desarrollo Local del GTDL-AGE Zamora*. Alicante: Universitat d'Alacant, 2016.

VALLÈS, J., AGELET, A., BONET, M. À., CARRIÓ, E., EGEE, T., GARNATJE, T., MUNTANÉ, J., PARADA, M., PUIG, M., RAJA, D., RIGAT, M., SANTAMARIA, M., & SELGA, A. *La recerca etnobotànica a Catalunya: objectius, mètodes, zones estudiades i alguns resultats i comentaris generals*. Barcelona: RIDECA (Recerca i Difusió de l'Etnologia catalana), 2007.

VANACLOCHA, B., & CAÑIGUERAL, S. *Fitoterapia.net* «<https://www.fitoterapia.net/>» [Consulta: 12/06/2023]

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

Anexo 1: Plantas con dos o más registros de uso y sus usos asociados en Tierra de Alba y Aliste. Tabla 1 completa

DATOS DE LA ESPECIE	USO	CATEGORÍA DE USO	MODO DE USO/ OTROS
Amaryllidaceae			
<i>Allium sativum</i> L. (Ajo) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (1 RU)	Ungüento del curandero Simón: se aplica en fomentos o cataplasmas para aliviar el dolor generado por una fractura de hueso. Primero, se elabora un cocimiento con vinagre de vino tinto de romero, cabezas de ajo sin pelar y llantén. Si se desea aplicar en cataplasma: el líquido resultante del cocimiento se mezcla con arcilla(fina). La masilla se coloca en un paño y se pone en la zona de dolor (ajustándolo bien). Se deja actuando hasta que el "mejunje" se enfríe. Si se desea aplicar en fomentos: se mojan unos paños (de felpa preferiblemente) en el cocimiento y se aplican en la zona dolorida.
	VET	Otras enfermedades infec. o parasit. (1 RU)	Remedio para eliminar las lombrices de los terneros: las cabezas de ajo se machacan y se añaden a un "tarrito" con aguardiente. Se le da de beber a los terneros.
Apiaceae			
<i>Conium maculatum</i> L. (Cicuta) R, VIG (67 %) N 32	TOX	Tox. para humanos o animales (4 RU)	Se le tiene mucho miedo a la cicuta. Es muy venenosa, y muchas veces incluso evitan el solo hecho de tocarla.
		Venenos, insect. o plaguicidas (4 RU)	Es ictiotóxica. Se arrojaba un manojo de cicuta (tallo, hojas y flores) al río. La cicuta quita el oxígeno a los peces y "salen muertos a la superficie".
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. (Hinojo) R, VIG (40 %) N 17	MED	Sist. digestivo (3 RU)	Se toma en infusión (semillas) junto con la manzanilla para aliviar los dolores estomacales. Remedio para agilizar la digestión y "quitar los gases".
		Sist. respiratorio (1 RU)	Con las hojas de hinojo se elaboraba una infusión para "dilatarse los alveolos y curar la tos crónica". Contiene llantén (las hojas), raíz de malva, hinojo, cáscara de encina, y romero.
	ALH	Condimentos y conservantes (1 RU)	Se emplea como condimento para guisos.
<i>Helosciadium nodiflorum</i> (L.) W.D.J. Koch (Arrabazas) R, ABA, N 33	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Se comen crudas en ensalada. Se dice de ellas y de los berros que deben lavarse bien y cogerse en sitios limpios por la enfermedad del ganado (infectan las plantas al beber en el río).
Asparagaceae			
<i>Asparagus acutifolius</i> L. (Espárrago silvestre), R, VIG (100 %) N 16	ALH	Verduras y hortalizas (3 RU)	Se comen guisados, a la plancha, al horno, etc. Una de las plantas comestibles más apreciadas.
Asphodelaceae			
<i>Asphodelus albus</i> Mill. (Gamón, gamoneto) R, VIG (20 %) N 14	COM	Encendido o leña fina (4 RU)	Cuando al gamón se le caían las flores y se secaba, el tallo desnudo (la vara) se empleaba para "prender la chisca".
	SSR	Usos recreativos (1 RU)	Abrían la hoja del gamón (separaban las vainas) y "chiscaban". Lo utilizaban como si fuese un silbato.
Asteraceae			
<i>Arnica montana</i> L. (Árnica) R, ABA, N 38	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se maceran las flores en aceite, el ungüento resultante se emplea como antiséptico, "predecesor del Betadine".
<i>Calendula officinalis</i> L. (Caléndula) C, VIG (75 %) N 6	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se emplea para hidratar, y reducir las cicatrices y asperezas de la piel. Algunas de las recetas recopiladas para hacer las pomadas: -En primer lugar, se cuecen las hojas de llantén junto a las flores de caléndula (da igual si están frescas o se han secado previamente). A continuación, se filtra el líquido resultante del cocimiento. Finalmente, se le añade la manteca de cerdo a la preparación. - Una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, una de manzanilla, y una de caléndula (las flores están secas). La mezcla se macera durante nueve días. Se cuela bien sin dejar ningún poso, y listo para aplicar sobre los eccemas.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

		Musculatura y esqueleto (2 RU)	<p>Una de las informantes hace el ungüento para el dolor muscular de caléndula, cantueso¹, tomillo de flor blanca², romanino³, lavandín⁴, melisa⁵ y menta piperita⁶.</p> <p>- Primero, se procede a la maceración (mínimo un mes): se introducen las plantas recolectadas en un barreño (a partes iguales) y se mezclan. A continuación, se llena el recipiente de aceite de oliva y se deja macerar durante un mes (cuanto más tiempo mejor). Se cuece el contenido del recipiente en el mismo aceite (una vez macerado). Cuando las plantas están "bien pochadas", se filtra el mejunje en un colador (primero en uno grande y luego en uno más fino cubierto con un paño). Una vez filtrado correctamente, se añade la cera de abeja bien caliente (100g/L) para dar consistencia a la preparación.</p> <p>Otra de las pomadas de caléndula que se suele emplear para los dolores y calambres musculares lleva: caléndula, romanino³, lavandín⁴, tomillo de flor blanca², romero⁷, cantueso¹, hipérico⁸, menta piperita⁶ y melisa⁵.</p> <p>- En un recipiente grande y hermético lleno de aceite de oliva virgen extra, se mezclan las plantas a partes iguales. Se macera durante un mes y tras ese período de tiempo, la mezcla se cuece cuidadosamente y se filtra. Al líquido resultante se le añade cera de abeja (100 g/L). Se deja enfriar y se envasa.</p>
<i>Centaurea ornata</i> Willd. (Arzolla) R, ABA	MED	Piel y tejido subcutáneo (1 RU)	Loción anticáida de pelo del curandero Simón: la loción para evitar la caída del pelo era una infusión de hojas de romero, vinagre, raíz de arzolla y pétalos de rosa cultivada. La loción se aplicaba sobre el cabello.
		Sist. nervioso y enfermedades mentales (1 RU)	Con la raíz de arzolla se elaboraba una infusión para el dolor de cabeza y los vértigos. Llevaba nueve hierbas (la informante tan solo recuerda siete): ruda, arzolla, cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i> L.), salvia, y romero. Se tomaba por las mañanas durante nueve días "ni uno más, ni uno menos". Se hervían las distintas hierbas (a partes iguales), y la infusión resultante es la que se consumía.
<i>Chondrilla juncea</i> L. (Balea) R, ABA	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Se comen las hojas crudas con aceite, sal y vinagre.
<i>Cichorium intybus</i> L. (Achicoria) R, ABA, N 12	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Las raíces solían comerse crudas, en ensalada.
<i>Matricaria chamomilla</i> L. (Manzanilla) R, VIG (60 %) N 15	MED	Sist. digestivo (4 RU)	Se emplea para aliviar el dolor de estómago. Se elabora un cocimiento con las flores de manzanilla y se toma en infusión.
		Piel y tejido subcutáneo (1 RU)	Ungüento para sanar los eccemas de la piel: una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, una de manzanilla, y una de caléndula (las flores están secas). La mezcla se macera durante nueve días. Se cuele bien sin dejar ningún poso, y listo para aplicar sobre los eccemas.
	VET	Sist. digestivo (1 RU)	Remedio para las vacas con dolor de estómago: se elaboraba una infusión con flores de manzanilla y aguardiente. Se le daba de beber a la vaca "entelada".
<i>Onopordum acanthium</i> L. (Cardo) R, ABA	ALA	Forraje verde o seco (2 RU)	Las hojas se escaldaban, y junto con otras verduras, se les daban a los cerdos como alimento.
Betulaceae			
<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn (Aliso) R, ABA, N 5	INAR	Sust. tintóreas y pinturas (3 RU)	En un barreño se cocía la corteza y se sumergían la ropa. Se empleaba para teñirla de negro (para el luto).
	SSR	Lit. oral popular (1 RU)	Todavía se conserva el dicho popular "Al aliso, ni el diablo lo quiso" que hace alusión a la baja calidad de su madera cuando se utiliza como leña (se consume rápido y tiene bajo poder calorífico).
Brassicaceae			
<i>Nasturtium officinale</i> W.T.Aiton (Berros) R, VIG (17 %) N 8	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Las hojas se comían crudas en ensalada
	MED	Sist. Respiratorio (2 RU)	Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales. En ocasiones elaboran la infusión también con canónigos.
<i>Raphanus raphanistrum</i> L. (Nabestros) R, ABA, N 10	ALA	Forraje verde o seco (2 RU)	Solía darse de comer a los cerdos.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

Caprifoliaceae			
<i>Valeriana locusta</i> L. (Canónigo) R, VIG (20 %) N 13	ALH	Verduras y hortalizas (4 RU)	Las hojas se comían crudas en ensalada
	MED	Sist. respiratorio (1 RU)	Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales. En ocasiones elaboran la infusión también con berros.
Cistaceae			
<i>Cistus ladanifer</i> L. (Jara pringosa) R, VIG (11%) N 18	VET	Musculatura y esqueleto (4 RU)	Se empleaba para entablillar las patas fracturadas de las ovejas. Alrededor de la pata magullada se colocaban hojas de jara (que se pegan gracias al ládano) y ramitas por encima (con el fin de sujetar). Después se ataban con un cordel.
	INAR	Cosmética, perf. y limpieza (1 RU)	De la jara se extraía un pegamento (el ládano). Para ello, la jara "joven" se introducía en una caldera con vapor. Estas calderas de vapor se encontraban a las afueras de Carbajales de Alba (Tierra de Alba). El producto que se obtenía del proceso lo denominaban "droga". No saben para que se utilizaba.
		Cosmética, perf. y limpieza (1 RU)	La ceniza de la jara quemada se cocía en agua para hacer "agua de ceniza". Cuando estaba hirviendo se introducían las madejas de lino (<i>Linum usitatissimum</i> L.) en la cazuela. Esta técnica se empleaba para blanquear el lino.
	COM	Leñas (1 RU)	Se utilizaba como leña.
	TÓX	Tox. para humanos o animales (1 RU)	Los pastores afirman "si la oveja se come la flor de la jara, enferma y se le cae el pelo". Además, añaden "la carne se le pone amarilla y no puede comerse".
		Venenos, insect. y plaguicidas (1 RU)	Al jamón se le echaba manteca y ceniza de jara para que no se le acercaran "los bichos".
Cucurbitaceae			
<i>Bryonia cretica</i> subsp. <i>dioica</i> (Jacq.) Tutin (Nueza negra) R, ABA, N 2	ALH	Verduras y hortalizas (3 RU)	Se recogían los brotes jóvenes (zarcillos) y se comían crudos, en ensalada.
Fabaceae			
<i>Adenocarpus complicatus</i> (L.) J. Gay (Codeso) R, VIG (25%) N 4	INAR	Herramientas y utensilios (4 RU)	Se cortaban las ramas del codeso y se unían para confeccionar un barredero duro. El codeso se cogía verde. Se extendía en el patio y se le ponía un peso encima para poder darle la forma de barredero. Cuando se le había dado la forma requerida, se colgaba en el patio o el corral y se dejaba secar.
<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link (Escoba) R, ABA, N 7	CON	Casas, edificios e inst.agropecuarias (2 RU)	Tradicionalmente se empleaba para hacer los tejados de las casas. Se colocaba bajo la pizarra.
	COM	Leñas (1 RU)	Se utilizaba como leña.
<i>Genista scorpius</i> (L.) DC. (Piomo) R, ABA, N 9	COM	Encendido o leña fina (4 RU)	Se empleaba para prender la lumbre.
Fagaceae			
<i>Quercus pyrenaica</i> Willd. (Roble, carvallo) R, VIG (25%) N 12	COM	Leñas (2 RU)	La madera del roble se utilizaba como leña.
	ALA	Forraje verde o seco (1 RU)	Al ganado se le daban las bellotas (de sabor muy amargo) como alimento.
	SSR	Usos recreativos (3 RU)	Con las agallas del roble (buyacas) los niños jugaban a las canicas.
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam. (Encina) R, VIG (25 %) N 12	COM	Leñas (1 RU)	La madera de encina se utilizaba como leña.
	CON	Carros y otros vehículos terrestres (1 RU)	Se utilizaba la madera para hacer los radios de las ruedas de los carros.
	INAR	Cosmética, perf. y limpieza (1 RU)	La ceniza de la madera de encina quemada se cocía en agua para hacer "agua de ceniza". Cuando estaba hirviendo se introducían las madejas de lino (<i>Linum usitatissimum</i> L.) en la cazuela. Esta técnica se empleaba para blanquear el lino.
		Sust. tintóreas y pinturas (1 RU)	Las agallas de la encina se empleaban para teñir la ropa.
	MED	Sist. respiratorio (1 RU)	Con la corteza de la encina se elaboraba una infusión para "dilatarse los alveolos y curar la tos crónica". Contiene llantén (las hojas), raíz de malva, hinojo, "cáscara de encina", y romero.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

	TOX	Tox. para humanos o animales (1 RU)	Los pastores afirman "si una oveja se come una bellota, se vuelve loca y no para de comer hasta empacharse".
		Venenos, insect. y plaguicidas (1 RU)	Al jamón se le echaba manteca y ceniza de encina para que no se le acercaran "los bichos".
	VET	Concepción, embarazo y parto (1 RU)	Antiguamente se alimentaba a las hembras de cabra con bellotas de encina cuando se quería que les aumentase el flujo de leche.
Hypericaceae			
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Hipérico, corazoncillo) R, VIG (33%) N 19	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se maceran las flores del hipérico en aceite (cuanto más tiempo posible mejor). El ungüento se aplica en la piel para calmar el dolor de las quemaduras cutáneas.
		Musculatura y esqueleto (1 RU)	Las pomadas con inflorescencias de hipérico se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se ha expuesto la fórmula para su confección ⁸ .
Iridaceae			
<i>Romulea bulbocodium</i> (L.) Sebast. & Mauri (Anfeo) R, ABA, N 21	ALH	Golosinas y masticatorias (2 RU)	Los niños se comían "los bulbitos".
Lamiaceae			
<i>Lavandula × intermedia</i> <i>Emeric ex Loisel.</i> (Lavandín) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Los ungüentos con la flor y la hoja del lavandín se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁴ .
<i>Lavandula pedunculata</i> (Mill.) Cav. (Tomillo "morao", tomillo de San Juan, cantueso) R, VIG (17%) N 31	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Los ungüentos con la flor y la hoja del cantueso se empleaban para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ¹ .
	ALA	Melífera (1 RU)	Es apreciada como planta melífera.
	INAR	Cosmética, perf. y limpieza (1 RU)	Solía utilizarse para aromatizar los jabones que se hacían en casa (esencia para el jabón).
	SSR	Rituales del ciclo anual (2 RU)	Durante la festividad del Corpus, las flores de esta <i>Lavandula</i> se empleaban para "alfombrar" las calles.
<i>Melissa officinalis</i> L. (Melisa) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas con hojas de melisa se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. -Se hace infusión o crema con hojas de menta piperita, hojas de melisa y flor de espino. -Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁵ .
<i>Mentha × piperita</i> L. (Menta piperita) C, VIG (50%)	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas con hojas de menta piperita se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. -Se hace infusión o crema con hojas de menta piperita, hojas de melisa y flor de espino. -Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁶ .
<i>Mentha pulegium</i> L. (Menta poleo) R, VIG (100%) N 28	MED	Sistema respiratorio (2 RU)	Las hojas se toman en infusión para aliviar los síntomas catarrales.
<i>Salvia rosmarinus</i> Spenn. (Romero) R, VIG (25%)	MED	Musculatura y esqueleto (3 RU)	Las pomadas de hoja de romero se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ⁷ .
		Piel y tejido subcutáneo (1 RU)	Loción anticáida de pelo del curandero Simón: la loción para evitar la caída del pelo era una infusión de hojas de romero, vinagre, raíz de arzolla y pétalos de rosa cultivada. La loción se aplicaba sobre el cabello.
		Sist. digestivo (1 RU)	El romero se emplea para curar las infecciones de la boca junto con miel y llantén. Se hace un cocimiento de las hojas de llantén y romero. A continuación, se le añade miel. Una vez que se enfría, se hacen gárgaras sucesivas.
		Sist. nervioso y enfermedades (1 RU)	Con las hojas del romero se elaboraba una infusión para el dolor de cabeza y los vértigos. Llevaba nueve hierbas (la informante tan solo recuerda siete): ruda, arzolla, cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i> L.), salvia, y romero. Se tomaba por las mañanas durante nueve días "ni uno más, ni uno menos". Se hervían las distintas hierbas (a partes iguales), y la infusión resultante es la que se consumía.
		Sist. respiratorio (1 RU)	Con las hojas del romero se elaboraba una infusión para "dilatarse los alveolos y curar la tos crónica". Contiene llantén (las hojas), raíz de malva, hinojo, cáscara de encina, y romero.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

	INAR	Cosmética, perf. y limpieza (1 RU)	Solía utilizarse para aromatizar los jabones que se hacían en casa (esencia para el jabón).
<i>Salvia verbenaca</i> L. (Salvia) R, ABA, N 36	MED	Sist. circulatorio (1 RU)	Elaboraban una infusión de hojas de salvia para regular la circulación sanguínea.
		Sist. nervioso y enfermedades mentales (1 RU)	Con las hojas de la salvia se elaboraba una infusión para el dolor de cabeza y los vértigos. Llevaba nueve hierbas (la informante tan solo recuerda siete): ruda, arzolla, cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i> L.), salvia, y romero. Se tomaba por las mañanas durante nueve días "ni uno más, ni uno menos". Se hervían las distintas hierbas (a partes iguales), y la infusión resultante es la que se consumía.
<i>Thymus mastichina</i> (L.) L. (Tomillo de flor blanca) R, VIG (71 %) N 25	ALH	Condimentos y conservantes (3 RU)	La emplean para condimentar los guisos.
	INAR	Herramientas y utensilios (1 RU)	Con la planta seca, se confeccionaba un barretero.
	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas de hoja de tomillo blanco se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ² .
		Sist. respiratorio (1 RU)	La infusión de hojas de tomillo sirve para aliviar los síntomas catarrales.
<i>Thymus zygis</i> L. (Romanino) R, VIG (56%) N 3	ALH	Condimentos y conservantes (2 RU)	Se emplea para condimentar guisos, en particular de conejo y liebre.
	MED	Musculatura y esqueleto (2 RU)	Las pomadas de hoja de romanino se emplean para aliviar los dolores y calambres musculares. Anteriormente, se han expuesto varias fórmulas para su confección ³
	INAR	Herramientas y utensilios (1 UR)	Con la planta seca, se confeccionaba un barretero específico para limpiar los hornos de amasar.
	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (2 RU)	El romanino se empleaba para repeler a los "bichitos" de la gallina". Se hacía un "nidito" de ramas de romanino en la zona de cría de las gallinas.
Malvaceae			
<i>Malva sylvestris</i> L. (Malva) R, ABA, N 40	MED	Piel y tejido subcutáneo (1 RU)	Se escaldaban varias hojas de malva (las introducían en agua hirviendo). Se aplicaban como cataplasma en abscesos, granos, forúnculos y fisuras. Junto con las hojas (cuando todavía estaban muy calientes) añadían tocino de jamón y en ocasiones también sal. Cuentan que un vecino tenía un absceso que no se curaba de ninguna manera, aplicó el remedio y desapareció.
		Sist. circulatorio (1 RU)	Para curar las hemorroides se realizaban "baños de asiento" con malva.
		Sist. digestivo (1 RU)	Las flores de malva se cocían en aceite, el ungüento resultante se aplicaba en el vientre "entelao" (distensión abdominal).
		Sist. respiratorio (1 RU)	Con la raíz de malva se elaboraba una infusión para "dilatarse los alveolos y curar la tos crónica". Contiene llantén (las hojas), raíz de malva, hinojo, cáscara de encina, y romero.
Montiaceae			
<i>Montia fontana</i> L. (Meruja, meluja, melujno, melujillo) R, ABA, N 6	ALH	Verduras y hortalizas (6 RU)	Se comían crudos en ensalada.
Moraceae			
<i>Ficus carica</i> L. (Higuera) C, VIG (50%)	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Del higo se extrae un látex que se aplica sobre las verrugas para eliminarlas.
	ALH	Frutas/frutos dulces (2 RU)	Se comen los higos.
Paeoniaceae			
<i>Paeonia broteri</i> Boiss. & Reut. (Sarna de lobo) R, ABA	VET	Tejido cutáneo y subcutáneo (2 RU)	La raíz de la sarna de lobo se empleaba para curar las heridas de los animales. Esta se freía y el aceite resultante se aplicaba sobre la zona afectada.
Plantaginaceae			
<i>Plantago coronopus</i> L. (Estrella) R, ABA, N 41	ALA	Forraje verde o seco (1 RU)	Se utilizaba escaldada para alimentar a los cerdos. Solía mezclarse con salvado y otras plantas.
	MED	Sist. circulatorio (1 RU)	Se elaboraba una infusión con las hojas (se hervían) y el líquido resultante se aplicaba en las hemorroides (después de ser filtrado).

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

<i>Plantago lanceolata</i> L. (Llantén) R, VIG (33%) N 37	MED	Sist. digestivo (2 RU)	Con las hojas de llantén se elabora una infusión para sanar las infecciones de la boca. La infusión sirve como enjuague. Receta de una de las informantes: se hace un cocimiento con las hojas de llantén y romero. Se le añade miel. Cuando se enfría, puede procederse a hacer gárgaras.
		Musculatura y esqueleto (1 RU)	Ungüento del curandero Simón: se aplica en fomentos o cataplasmas para aliviar el dolor generado por una fractura de hueso. Primero, se elabora un cocimiento con vinagre de vino tinto de romero, cabezas de ajo sin pelar y llantén. Si se desea aplicar en cataplasma: el líquido resultante del cocimiento se mezcla con arcilla(fina). La masilla se coloca en un paño y se pone en la zona de dolor (ajustándolo bien). Se deja actuando hasta que el "mejunje" se enfríe. Si se desea aplicar en fomentos: se mojan unos paños (de felpa preferiblemente) en el cocimiento y se aplican en la zona dolorida.
		Piel y tejido subcutáneo (1 RU)	Pomada para hidratar y reducir las asperezas y cicatrices de la piel: -En primer lugar, se cuecen las hojas de llantén junto a las flores de caléndula (da igual si están frescas o se han secado previamente). A continuación, se filtra el líquido resultante del cocimiento. Finalmente, se le añade la manteca de cerdo a la preparación y se aplica vía tópica.
		Sist. respiratorio (1 RU)	Con las hojas del llantén se elaboraba una infusión para "dilatar los alveolos y curar la tos crónica". Contiene llantén (las hojas), raíz de malva, hinojo, cáscara de encina, y romero.
	ALA	Forraje verde o seco (1 RU)	Se utilizaba escaldado para alimentar a los cerdos. Solía mezclarse con salvado y otras plantas.
Poaceae			
<i>Secale cereale</i> L. (Centeno) C, VIG (33 %)	COM	Para chamuscar (1 RU)	En la matanza, el cerdo se "chamuscaba " en pajas de centeno.
	INAR	Herramientas y utensilios (1 RU)	Con las pajas de centeno se elaboraba una especie de almohadilla denominada paízo (con un agujero en el centro) que servía para apoyar los calderos de agua hirviendo. En el caldero se cocían las verduras para alimentar a los cerdos y se derretía la manteca (tras la matanza). Se colgaba con una cadena encima de la lumbre, y cuando el agua hervía se dejaba reposar sobre "la almohadilla de paja".
	SSR	Usos recreativos (1 RU)	Los niños utilizaban las pajas de centeno para hinchar las "tuntunas". Se aprovechaba la vejiga del cerdo para elaborar una especie de globo al que llamaban "tuntuna".
Polygonaceae			
<i>Rumex acetosa</i> L. (Acedera,aceda) R, VIG (43%) N 30	ALH	Verduras y hortalizas (7 RU)	Se comen crudas en ensalada. Muy apreciadas por su sabor avinagrado.
<i>Rumex scutatus</i> L. (Acedino) R, VIG (50%) N 29	ALH	Verduras y hortalizas (9 RU)	Se comen crudos en ensalada. Muy apreciados por su sabor avinagrado.
Ranunculaceae			
<i>Ranunculus</i> L. (Aocas) R, ABA, N 11 Varias especies de ranúnculos acuáticos	INAR	Herramientas y utensilios (3 RU)	La base de las nansas (cestas de mimbre para guardar cangrejos) se cubría de aocas para mantener el fresco. Se echaban los cangrejos sobre la "camita" de aocas y se conservaban mejor.
Rosaceae			
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. (Espino blanco) R, VIG (40%)	ALH	Golosinas y masticatorias (1 RU)	Los niños comían los frutitos rojos.
	CON	Cercas, tapias y vallas (1 RU)	Con las ramas repletas de pinchos se fabricaban vallas para el ganado.
	INAR	Herramientas y utensilios (1 RU)	Se empleaba para confeccionar anzuelos de pesca
	MED	Musculatura y esqueleto (1 RU)	Con la flor de espino se hace infusión o crema para aliviar las molestias musculares. Además de flor de espino, lleva hojas de menta piperita y hojas de melisa.
		Sist. circulatorio (1 RU)	Remedio para la hipertensión: se empleaba para mejorar la circulación sanguínea. Se secaban las flores de espino a la sombra y se elaboraba una infusión.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

<i>Rubus ulmifolius</i> Schott (Zarzamora) R, VIG (75%) N 20	ALH	Frutas/frutos dulces (2 RU)	Las moras se comen con mucha frecuencia.
	INAR	Verduras y hortalizas (1 RU)	"Los tallos de la zarza se pelaban (se quitaba la cáscara) y se comían".
		Cestos, recipientes y envoltorios (1 RU)	Con las ramas espinosas se confeccionaba el "escriño". El "escriño" es una vasija empleada para conservar el chorizo.
<i>Sanguisorba minor</i> Scop. (Estrella) R, ABA, N 23	MED	Sist. circulatorio (2 RU)	Se elaboraba una infusión con las hojas (se hervían) y el líquido resultante se aplicaba en las hemorroides (después de ser filtrado).
Rutaceae			
<i>Ruta montana</i> (L) L. (Ruda) R, ABA, N 27	MED	Concepción, embarazo, parto y puerperio (2 RU)	Se utilizaba para abortar. Cuando comentan este uso, siempre se nota cierto nerviosismo. Tratan de explicar que ellos nunca han visto abortar con ruda, y siempre lo relatan de la siguiente manera: "dicen por ahí que lo utilizaban las muchachas para abortar"
		Sist. nervioso y enfermedades mentales (2 RU)	"Los curanderos la recomendaban para los vértigos y los dolores de cabeza". Una de las informantes compartió la receta de la infusión para los vértigos y dolores de cabeza que "mandaba tomar" el curandero de la zona. -Se elaboraba una infusión con nueve hierbas (la informante tan solo recuerda siete): ruda, arzolla, cola de caballo (<i>Equisetum arvense</i> L.), salvia, y romero. Se tomaba por las mañanas durante nueve días "ni uno más, ni uno menos". Se hervían las distintas hierbas (a partes iguales), y la infusión resultante es la que se consumía.
	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (1 RU)	La ruda se empleaba como repelente de moscas.
	SSR	Literatura oral popular (1 RU)	Un dicho popular sigue perviviendo en la zona: "Si supiera la casada la virtud de la ruda, la cogía por la noche aunque fuera con la luna".
Salicaceae			
<i>Salix fragilis</i> Forssk. (Mimbrero) R, VIG (20%) N 22	INAR	Cestos, recipientes y envoltorios (2 RU)	Las ramas de las podas se utilizaban para hacer cestas de mimbre. A las cestas pequeñas que servían para transportar los cangrejos de río las llamaban "nansas" o "condesas". La base de la cesta se cubría de aocas para mantener a los cangrejos frescos.
Scrophulariaceae			
<i>Verbascum thapsus</i> L. (Gordolobo) R, ABA, N 35	INAR	Cosmética, perf. y limpieza (1 RU)	Cuando estaban en el campo, utilizaban las hojas aterciopeladas del gordolobo como sustituto del papel higiénico.
Thymelaeaceae			
<i>Daphne gnidium</i> L. (Trovisco, truvisco) R, ABA, N 29	INAR	Herramientas y utensilios (2 RU)	Con la planta seca se confeccionaban escobas que utilizaban para limpiar el horno de amasar.
	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (2 RU)	Se colocaba una ramita de truvisco en la cabeza de los burros para repeler a la "mosca del burro". También, se solía poner una ramita en el corral para ahuyentar "a los piojos de las gallinas".
	VET	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Los frutos del truvisco se empleaban para curar las heridas de los animales.
Typhaceae			
<i>Typha latifolia</i> L. (Espadaña) R, ABA	INAR	Mobiliario y enseres domésticos (1 RU)	"Con las ramas secas se fabricaban taburetes, asientos y pequeñas sillas".
	SSR	Rituales del ciclo anual (1 RU)	Junto con el cantueso, se utilizaba para alfombrar las calles durante el Corpus.
Ulmaceae			
<i>Ulmus minor</i> Mill. (Negrillo) R, ABA, N 34	ALH	Forraje verde o seco (2 RU)	Pelaban la hoja (llaman "pelar la hoja" a quitarlas de la rama), y después la escaldaban. Junto con "salvao", y berzas o remolacha se les daba a los cerdos como alimento.
	INAR	Carros y otros vehículos terrestres (2 RU)	Debido a la dureza de su madera, el negrillo se empleaba para fabricar el eje de las ruedas de los carros. Los radios se hacían de madera de encina.

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

Urticaceae			
<i>Urtica dioica</i> L. (Ortiga) R, VIG (17%) N 24	TOX	Venenos, insect. y plaguicidas (3 RU)	Las hojas se maceran en agua. Con el líquido resultante, se rocían las plantas para "matar a los bichos".
	ALH	Forraje verde o seco (1 RU)	Se escaldaban las hojas de ortiga y se empleaban como forraje para los animales.
	MED	Piel y tejido subcutáneo (1 RU)	Se hervían las hojas de ortiga y el líquido resultante se aplicaba en el cuero cabelludo para reducir picores, caspa, grasa, etc.
	MAM	Mejora del suelo	La ortiga se ha utilizado como abono.
Viburnaceae			
<i>Sambucus nigra</i> L. (Cañilero) R, ABA, N 39	MED	Piel y tejido subcutáneo (2 RU)	Se cuecen las hojas y/o la "flor" y se aplican fomentos sobre la zona afectada (vía tópica). Se dice que es muy bueno para los eccemas de la piel, la psoriasis, las heridas, etc.
		Órganos de los sentidos (1 RU)	Se confeccionaba un remedio para "el culebrón del ojo". Se secaban las flores del rosal silvestre y después se hervían. Con la infusión resultante se lavaban los ojos. En general lo utilizan para lavar los ojos, para infecciones oculares.
Vitaceae			
<i>Vitis vinifera</i> L. (La vid) C, VIG (60%)	ALH	Bebidas alcohólicas (1 RU)	Con el trasvaso del bagazo (deshechos del vino, el orujo) se elaboraba aguardiente en el alambique del pueblo. En Samir de los Caños (Aliste) tenían un alambique.
	VET	Otras enfermedades infec. y parasit. (1 RU)	Remedio para eliminar las lombrices de los terneros: las cabezas de ajo se machacan y se añaden a un "tarrito" con aguardiente. Se les da de beber a los terneros.
		Sist. digestivo (1 RU)	El aguardiente se añadía a una infusión de manzanilla preparada previamente. A continuación, se le daba de beber a la vaca "entelada" (con dolor de estómago).

a: TOX= Tóxico y nocivo, MED= Medicina, VET= Veterinaria, ALH= Alimentación humana, ALA= Alimentación animal, INAR= Industria y artesanía, COM=Uso combustible, CON= Construcción, MAM= Usos medioambientales, SSR= Usos sociales, simbólicos y rituales, infec.= Infecciosas, parasit.= Parasitarias, Tox= Tóxica, insect= Insecticida, Sist= Sistema, perf= Perfumería, inst.agropecuarias= instalaciones agropecuarias, ABA= Abandonada, VIG= Vigente, C= Cultivada, R= Recolectada, N = número de pliego

Anexo 2. Evidencia farmacológica de los usos de las plantas utilizados en medicina y veterinaria. Continuación de la tabla 3 adjunta en el apartado «3.4. Evidencia farmacológica»

ESPECIE Y REGISTROS DE USO	USO PARTICULAR EN LA ZONA	ACCIÓN FARMACOLÓGICA/INDICACIONES
<i>Plantago lanceolata</i> L. (2 RU)	Medicina: Sist. digestivo Con las hojas de llantén se elabora una infusión para sanar las infecciones de la boca. La infusión sirve como enjuague.	Presenta acción emoliente, antiinflamatoria , antibacteriana y gastroprotectora. Principios activos: mucílagos, iridoïdes heterosídicos (aucubigenina), derivados del ácido cafeico, ácidos fenoles, ácido protocatético, ácido gentísico, flavonoides y otros componentes. EMA: aprueba el uso tradicional como demulcente "para el tratamiento sintomático de las inflamaciones orales y faríngeas y para la tos seca".
<i>Salvia rosmarinus</i> Spen. (2 RU)	Medicina: Musculatura y esqueleto Se emplea para aliviar los dolores y calambres musculares.	Presenta acción colerética y colagoga, hepatoprotectora, antiinflamatoria , antiespasmódico y anticonvulsivo, antifúngica y antibacteriana. Principios activos: 1,8-cineol, α -pineno, alcanfor, canfeno, borneol, acetato de bornilo, y α -terpineol, flavonoides y triterpenos, entre otros. ESCAP: aprueba el uso de hoja de romero (vía externa) "como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades reumáticas y alteraciones circulatorias periféricas, para favorecer la cicatrización de heridas y como antiséptico suave". EMA: por vía externa aprueba el uso de preparados de hoja de romero para "el alivio de los dolores osteoarticulares leves".
<i>Sambucus nigra</i> L. (2 RU)	Medicina: Piel y tejido subcutáneo Se cuecen las hojas y/o "la flor" y se aplican fomentos sobre la zona afectada (vía tóptica). Muy bueno para eczemas de la piel, psoriasis, heridas, etc.	La flor presenta una acción diurética, diaforética, demulcente, venotónica, antirreumática y galactógena. Al fruto se le atribuyen propiedades diaforéticas y laxantes, presenta una acción inmunoestimulante, antiviral, antiinflamatoria , antibacteriana y antioxidante. Principios activos: la flor contiene flavonoides, triterpenos, ácidos ursólico y oleánico, esteroides, ácidos fenólicos y aceite esencial. El fruto contiene proantocianidinas, vitaminas, minerales, pectina, glucosa y fructosa.
<i>Sanguisorba minor</i> Scop. (2 RU)	Medicina: Sist.circulatorio Se hace infusión con las hojas (se hierven) y el líquido resultante se aplica en las hemorroides después de ser filtrado.	Fitoterapia.net no contiene información de <i>Sanguisorba minor</i> Scop.
<i>Thymus mastichina</i> (L.) L. (2 RU)	Medicina: Musculatura y esqueleto Las hojas se maceran en aceite durante un mes (junto con otras especies vegetales). El ungüento calma los dolores musculares.	Fitoterapia.net no contiene información de <i>Thymus mastichina</i> (L.) L.
<i>Thymus zygis</i> L. (2 RU)	Medicina: Musculatura y esqueleto Las hojas se maceran en aceite durante un mes (junto con otras especies vegetales). El ungüento calma los dolores musculares.	Presenta acción espasmolítica (en las vías respiratorias), expectorante, antiséptica, antiinflamatoria , antioxidante y aperitiva. Principios activos: aceite esencial (con fenoles monoterpénicos como el timol), heterosidos monoterpénicos, y flavonoides (entre otros).

a: ESCAP=European Scientific Cooperative On Phytotherapy, EMA=European Scientific Cooperative On Phytotherapy, RU=Registro de uso, Sist.= Sistema

LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS EN TIERRA DE ALBA Y ALISTE (ZAMORA)

CLAUDIA GARCÍA HERNÁNDEZ

