

Sauce y Romero

PEDRO GAMO

En la antigua Grecia ya se apreciaba la corteza del sauce por la facultad de eliminar los procesos febriles. Además se conoce por sus efectos sedantes y antirreumáticos; si bien desde la síntesis en laboratorio del ácido acetilsalicílico (principio activo de la común aspirina) inexplicablemente se ha relegado al olvido las propiedades de esta valiosa planta.

El Sauce blanco (*salix alba*), pertenece a la familia de las salicáceas, y es un árbol de hasta unos 15 metros de altura provisto de tronco resistente y corteza verdosa en los pies jóvenes y grisáceas en los viejos; de ramas alargadas que conforman una copa de forma irregular. Sus hojas son lanceoladas con el ápice agudo, alternas y algo pecioladas, blancas por la parte inferior y verdes en la superior. Las flores, que aparecen a finales de invierno, se agrupan en amentos sobre la extremidad de las ramas.

No muy abundante en Albacete, se cría en lugares húmedos y a orillas de corrientes fluviales.

En la composición de la corteza, sin duda el órgano más curativo de este árbol, contiene salicina (glucósido) y taninos.

La decocción de la corteza se emplea principalmente en problemas de índole reumática, también como antiinflamatorio y en catarros y gripes.

El romero: curativo y culinario

Ya en la cultura griega y romana gozaba el romero de gran estima por su gran poder curativo. Así como tampoco faltaba este arbusto en ningún jardín medieval que se preciara: esos huertos medicinales origen de las boticas y de las farmacias actuales.

Independientemente de esta tradición heredada de anti-



Naturalaleza y salud

guo, el romero es hoy por hoy una de las plantas con más aplicaciones medicinales que se conocen. El arbusto, que responde a la denominación científica de *rosmarinus officinalis* es una integrante más de la numerosa familia de las labiadas.

De aspecto inconfundible, tiene tallos muy ramificados que llega a alcanzar hasta el metro de talla; hojas lanceoladas, espesas, con los bordes vueltos hacia abajo, de color verde oscuro por encima y blanco por el envés. Esta planta florece casi durante todo el año con flores de tonalidad azulona que nacen en la axila de las hojas dispuestas en forma de racimillos.

Es un arbusto muy abundante en prácticamente toda la provincia y se cría en zonas de matorrales, encinares y pinares.

En los principios activos de la planta encontramos taninos, principios amargos, un glucósido, resinas y aceite esencial que es rico en terpenos, alcantor, saponósidos y colina. Con esto nos encontramos con que el romero destaca por sus beneficios estomacales favoreciendo las digestiones, además provoca el buen funcionamiento de la vesícula biliar, armoniza el sistema nervioso, rebaja la tensión sanguínea y regula las menstruaciones en las mujeres. Es decir, estamos ante una planta que representa todo un completo catálogo terapéutico.

Por otra parte, el romero, macerado en alcohol, se emplea para friccionar el cuero cabelludo contra la alopecia.

Por último señalar que en gastronomía también es muy apreciado el romero para condimentar y aromatizar diversos platos.

E-mail: pedrogamo.es

