

*Maria Jesús Caballer
Carme Ferrer*

Els remeis casolans: la medicina popular en Alaquàs, un aspecte poc conegut de la cultura del nostre poble

LA MEDICINA EN CASA

Tots nosaltres hem tingut alguna vegada algun tipus de dolència que les nostres mares o les nostres àvies han considerat territori conegut, recomanant les cures i els remeis amb autoritat i confiança: la autoritat i la confiança que donen els anys viscuts i la saviesa popular. Han estat remeis aparentment comprovats en centenars d'ocasions i circumstàncies, avalats pel temps i la tradició.

Els remeis imposats des de l'amor i la cura de la nostra família o els nostres veïns, formen part també de la nostra cultura i, en el pitjor dels cassos, suposen un tranquil·litzador suport del malestar, mentre arriba l'ajuda de la medicina convencional.

Si preguntem a les persones que ens envolten: amistats, coneguts, col·laboradors del treball, veïnat,... veurem que tot el món coneix algun recurs contra el constipat, les cremades, el mal de cap, la migranya, l'estrenyiment o els dolors reumàtics... i si, en veu alta diguem en una reunió que no creguem o posem en dubte l'eficàcia d'aquestos remeis, ens trobarem amb una absoluta e irrevocable confiança en els resultats, aportant proves experimentals viscudes personalment per moltes de les persones presents volent demostrar la seva eficàcia.

Molts d'aquestos remeis casolans estan recolzats en infusions herbàcies, unguents oliosos i productes agrícoles com l'arròs que són elements coneguts.

guts i a l'abast de la comunitat. En la majoria de cassos, aquestos elements tenen efectes favorables a les persones que els consumeixen: més energia, més aliment, una major relaxació,...

En altres casos, l'efecte físic sobre el nostre cos és nul, però la força del convenciment social sobre les qualitats *sanadores* d'algun tractament fa l'efecte més favorable: "ens fa sentir bé", ens fa sentir que estem posant remei a la dolència, creiem que serà beneficiós pel nostre organisme (darrere de centenars d'anys de fe social), és el que es diu efecte *placebo* i cal dir que, durant molts anys ha estat d'allò més útil encara que mèdicament no fora efectiu.

Alguns dels remeis proposats són sorprenents:

«Portar sempre una castanya d'índies en la butxaca evita les hemorroides»

«Picar all sec i aplicar la crema obtinguda sobre una berruga (únicament sobre la superfície de la berruga) i tapar-ho tot, redueix i fa desaparèixer les berrugues»

«Una fricció diària d'una bullida de vi negre (un litre) i romer (una branca de secà) és un remei contra la caiguda del cabell. S'han de posar els ingredients en una cassola al foc i bullir-ho tot durant 10 o 15 minuts, quan està gelat es cola la infusió. Es fan friccions als cabells tots els dies

«Bullir arròs, deixar-lo escórrer i després remulla-lo amb conyac. Es fa una cataplasma i es posa sobre el pit per millor passar el constipat o la grip»

Si pensem que es tracta de supersticions de gent poc culta estarem molt equivocats: llegim una recepta del Doctor Mateu, catedràtic de Medicina de la Universitat de València, contra el mal de queixal:

«Primer prendre deu onces de oli comun i posar-li un manoll de ruda i una escudella de vi vermell, i bullir-lo i posar-lo per lo ses, ajuda» (Pere Joan Porcar, 1628)

És, simplement, el saber popular d'una època, ben o mal aplicat que ha quedat en l'arxiu de la memòria dels costums, de la vida quotidiana, del dia a dia que costa anar vivint. Molts metges d'ençà valoraven els remeis tradicionals i observaven el bé o mal que podien fer a les persones malaltes i, després,

receptaven els remeis que semblaven escaients o al menys inofensius. Moltes vegades les persones dedicades a la medicina estaven tan convençudes o més que la gent del poble dels resultats, com indica aquest altre tractament del mal de boca (suposem que es deuria a un flemó o un queixal infectat): «...a les 8 hores me sangraren i a les sis de la vesprada i a les set lo doctor me féu beure aigua cuita ab canella i sàlvia, i beure i menjar poc, i dieta i manegueta...» (P. J. Porcar, cit.). Ni cal dir que aquest remei no era en absolut bo ni curatiu, però la confiança i la fe en les seves propietats era molt gran i s'acceptava l'eficàcia que moltes voltes no es comprovava.

Però, molts del remeis que apliquem en Alaquàs tenen una base mèdica basada en les propietats nutritives i curatives bioquímiques de les plantes, posem un quants exemples:

«Per la gola irritada cal fer gàrgares amb mel i suc de llima, durant tres dies a l'hora de dormir»

«Per curar o millorar d'un refredat o d'una grip cal prendre un caldo fet de safanòria (2), carxofa (2), ceba(1), api (2 branquetes), dos culleradetes de timó i prendre una tassa d'eixe caldo amb el suc de mitja llima tres vegades al dia»

«L'aigua de roses s'utilitza per les afeccions de la boca, l'halitosi, les infeccions de la gola, aclarir el cutis o per tallar les diarrees»

En tots aquestos casos els ingredients aporten a les cèl·lules de la gola, l'intestí i la boca una gran quantitat de vitamines i sals minerals, especialment vitamina C i vitamina A i carotenoides que minvaran les inflamacions, augmentaran la regeneració de les cèl·lules, enfortiran les defenses del malalt i el faran sentir-se millor i més animat (afecten al sistema nerviós tonificant-lo),... aquestos reforços de vitamines el que fan és ajudar el propi cos a superar la dolença i refer-se per ell mateix més ràpidament.

Altres remeis es basen en les propietats estimulants o relaxants de certes substàncies de plantes com l'adormidora, la valeriana, la camamilla o el timó... per exemple, els cataplasmes de valeriana adormen el dolor intestinal; la infusió d'adormidora provoca un son letàrgic que ajuda a recuperar forces als insomnes o evita el dolor per efecte de la inconsciència de la són; el timó fan sentir optimisme al actuar sobre el sistema nerviós simpàtic i fa la

impressió de que els músculs responen millor; la infusió de valeriana o camamilla dóna remei a l'esgotament i el desànim (però no ho fa amb la por o l'excitació).

Moltes de les receptes de remeis casolans tenen el seu origen en remeis antics medievals desenvolupats en els convents (que tenien unes bones i grans apotecàries i que es dedicaven a curar malalts com obra de caritat cristiana) i molts altres varen ser fruit de la medicina de la cultura àrab, importada de l'orient en els anys d'ocupació musulmana i per les Croades. Aquestos remeis es varen fer populars i varen passar de mares a filles, de mestres a deixebles, i al llarg dels anys han perdurat... I és evident que molts d'ells s'han perdut per què fa falta un banc de laboratori o d'apotecària per a fer-los (algunes d'aquestes pèrdues són afortunades perquè molts remeis eren fruit de les supersticions que són més fortes que l'experimentació i l'observació dels resultats).

Algunes receptes s'han d'administrar acompanyades d'alguna oració la qual cosa li dóna un caràcter màgic, per molta gent així és més fàcil de creure: son restes de costums antigues on el vertader poder de curació s'atribuïa a la voluntat divina i també protegia a qui l'administrava de ser considerada persona de bruixeria i encanteri.

Des de fa centenars d'anys el territori dels remeis casolans ha estat en mans de les dones, les dones curaven, eren infermeres, donaven repòs i consol, eren les mestresses dels sentiments i l'amor familiar, les conciliadores de les renyines, les que posaven pau entre els germans i els matrimonis, les que sabien com ajudar en els parts i com tallar una hemorràgia,... eren coses que s'aprenien com la cuina o el cosir, com les conserves i els embotits, com les tradicions de cada estació de l'any i la predicció de les desgràcies... les dones tenien un bagatge cultural diferent als homes (ells sabien com llaurar, quan sembrar, quan feia falta aigua, quan la cabra estava per parir,..). Eixa qualitat femenina és la causa de que no s'hagen oblidat: les dones han continuat tenint la cura dels fills, dels marits, de les persones majors, de les seues dolences, dels seus entrebancs... continuen escoltant dolors i administrant remeis i la faceta psicològica de la cura, el fet *d'estar pendent* de cada persona malalta de la família, ha fet que les receptes populars (...les familiars, els trucs de l'avia, els remeis dit de boca a boca...), sense pausa en el temps històric, estiguen en la memòria col·lectiva de les dones i no s'hagen perdut.

Evidentment, fer un recepta molt complicada, que necessita ingredients estranys , ja no és pràctic ni operatiu: quan la cosa es complica busquem l'ajuda dels medicaments, la consulta mèdica, la farmàcia, l'hospital...

Tal vegada valdrà la pena rescatar alguns dels consells casolans, si més no per curiositat, per respecte a la història de la nostra cultura, a la memòria de les persones velles, a la feina de les dones d'avui que continuen sent les infermeres i curadores mentre arriba l'ajuda científica. Tal vegada val la pena conèixer millor el que ens queda en cada casa, en cada família, des de fa més de cinc cent anys d'història, en l'arxiu de la memòria i la transmissió del saber oral.

ALGUNS REMEIS UTILITZATS PER LES FAMÍLIES ALAQUASERES

Buscant en arxius, preguntant a famílies, amics i veïns ens hem adonat que al nostre poble hi ha una memòria de remeis casolans pròpia, contínuament utilitzada i reivindicada com a efectiva per les persones que la conserven, hem volgut ressenyar les que són d'ús continu, més valorades i, a més, les receptes un poc més originals, aquelles que són un tant diferents a les publicades en manuals i receptaris de medicina natural que podem trobar en museus, llibreries o documentació informatitzada.

CÀMFORA:

Producte d'un tipus de llorer *Laurus Camphora*, també dit en castellà *arbol elegante*, originari de Japó i Xina. Del seu tronc jove partit i destil·lat s'extrau un producte molt estimulant que fa un olor característic. Actualment no es fa en les cases sinó que es compra en les drogueries i les botigues d'herboritzària. S'utilitzen les boles de càmfora com antipol·lilla, però barrejat amb oli d'ametlla o amb oli d'oliva es fa un oli pels prunyons, calmar els dolors de reuma (massatges amb oli camforat, o amb aiguardent camforat).

La recepta:

«300 grs d'aiguardent de 60° o bé d'alcohol de 60°, amb 5 grs. de càmfora triturat. Barrejar-ho bé i deixar reposar el líquid en recipient de vidre tapat. Després de la maceració es pot utilitzar pels massatges en les àrees adolorides».

BÀLSAM:

S'entén per bàlsam quan ens trobem amb una substància untuosa que s'aplica per reduir, rebaixar i curar una inflamació greu, com una cremada, un abscess, una llaga o excoriació de la pell.

La recepta:

«Amb romaní (*romero*), rabo de gat, timó verd (també dit *tomello*) i camamilla, ditets i alcohol de 96°. Es tallen les herbes a trossos per separat i es van disposant per capes en un recipient de vidre de boca ampla; s'afegeix l'alcohol fins que les herbes estan cobertes. Es deixa macerar.

Al cap d'un temps es pot aplicar a cremades mantenint una compresa durant un temps sobre la cremada.

També aprofita per fer massatges a les cames dolorides (solament el líquid), o els múscles, els genolls, peus, esquena,... fonamentalment és un antiinflamatori regenerador de la pell».

DILUCIONS BALSÀMIQUES:

Són banys per la pell amb aigua calenta on cal submergir les mans, les cames, els peus,... les parts del cos unflades i adolorides.

La recepta:

«Bullir un grapat de fulles de heura en aigua. Afegir aigua freda fins a fer-la tèbia i submergir els peus, amb el nivell d'aigua per damunt els turmells. Això farà rebaixar la inflamació dels peus».

ROSA:

Planta arbustiva espontània en els bosquines mediterrànies, que rep el nom de *Rosa Canina* (també *rosa de bosc*) i que és l'espècie originària de les roses dels nostres jardins. Dels pètals de les seues flors es fan aigües que son astringents i aclareixen i nodreixen la pell. S'utilitza sobretot per la pell de la cara però és bona en general per tot tipus de pell, per regenerar la mucosa de la boca i els ulls (inflamacions), afeccions de la gola, halitosi, digestions difícils, urticàries,.. Del seu fruit es poden fer infusions que també són astringents i que minven la diarrea no bacteriana, per això se'n diu vulgarment *tapaculs*.

La recepta:

«Els pètals deuen ser recollits en plena floració i no esperar a què la flor estiga marcida. Deuen dessecar-se a l'aire ràpidament i posar-se en infusió amb aigua tèbia. L'aigua així obtinguda pot utilitzar-se directament o com a producte bàsic per a fer bàlsams o locions amb diferents alcohols (la glicerina principalment) o amb olis (d'ametlles, o romer)».

QUINA:

El quino és un arbre originari d'Amèrica del Sud (hi ha tres espècies *Cindrona calysaia*, *Cindrona legderiana* y *Cindrona macrantha*). Amb la seua escorça es poden fer licors, aperitius amargs i també tint del cabell.

S'ha utilitzat per millorar les funcions del fetge, l'intestí i l'estomac... però és més conegut per curar la malària, encara que a València això no tingué importància. La cocció de l'escorça amb el vi dona el ví quinat que encara prenem com a aperitiu i estimulant digestiu.

La recepta:

«3 litres de alcohol de 60°, 15 grams de quina, 10 grams de càlam aromàtic, 10 grs d'escorça de taronja, 10 grams d'àloe, 10 grs de tronc de quàssia, arrel de riubarb, «*ajenjo*», cinc grams de arrel d'angèlica, 5 grs de resina de mirra... tot això 8 dies en maceració, després es filtra i afegim 2 litres d'aigua destil·lada i es deixa reposar 8 dies més. Al cap d'eixe temps es deixa filtrar i afegim 750 grams de sucre en grà i 100 grams de sucre cremat. Es deixa reposar dos dies i es filtra».

VALERIANA:

La valeriana és una planta que creix en llocs humits, té les flors en una inflorescència com un casquet (corimbus) de colors ros i blanc. Les rels i la tija soterrània contenen àcid valeriànic, alcandora o càmfora, pineno i limoneno... Molts animals, guiats per l'instint mengen fulles de valeriana.

La recepta:

«Grapats de fulles de valeriana es fan bullir en cocció i, quan es retira l'aigua, la massa herbàcia s'utilitza en compreses per fer cataplasmes per contusions i llagues i calmar dolors intestinals».

«Posant aigua a bullir, quan estiga el bull trencat, retirar l'aigua del foc i deixar caure grapats de fulles de valeriana, després es cola i s'utilitza la infusió pel cansament, la debilitat, el desànim i l'angoixa o excés de preocupació (no utilitzar quan hi ha un estat de nerviosisme excitat)».

XAROPS VARIATS:

es fan xarops per tal de diluir productes, medicaments o remeis que tenen un sabor desagradable o són difícils de passar per la gola. Molts xarops casolans s'utilitzaven per minvar les inflamacions de tos, vies respiratòries i també com laxants o estimulants de la digestió.

La recepta:

«Es cou aigua amb sucre blanc en pols o cristal·litzat (millor si és de canya) fins que es fa dens procurant que no es formen fils. Sol tindre una concentració del 50% al 70%. Es pot afegir alguna essència per tal de donar-li sabor. Els sabors i aromes es compren en una botiga d'alimentació, però en el passat es feien amb escorça de llima, de mores o de taronja (escaldant un poc amb aigua fins que l'aigua té color)».

AGRAIMENT

Els remeis i receptes transcrits han estat investigats oralment entre famílies alquaseres que encara conserven tradicions passades de mares i pares als seus fills i per això citem la seua col·laboració. A totes aquestes persones volem mostrar el nostre agraïment per mantenir el arxiu de remeis en la memòria com a patrimoni cultural de tots nosaltres: família SENA FERRER (Carmen), família ORTIZ RUIZ, família GARCÍA BARBERÀ (Francisca) i família MARTÍNEZ (Luis).

BIBLIOGRAFIA:

ARA ROLDÁN, A.: *40 Plantas Medicinales*. Ed. EDAF, 1994, reimpressió de 2007. Madrid.

Archivo General del Reino de Valencia.

CABALLER, M. J., JUAN, E. i PÉREZ, T.: «Los remedios medicinales en el pasado. El uso habitual de medicamentos sencillos. Los archivos como fuente de documentación». *Revista de la H. Farmacéutica Murciana*, nº 21, 1982, p. 174.

CECHINI, T.: *Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales*. Ed. De Vecchi, Barcelona, 1978.

DIOSCORIDES: últimes versions.

JACKSON, M. i TEAGUE, T.: *Manual de Remedios Naturales*, 3ª ed. Ed. EDAF. Madrid, 2007.

«LIBROS DE RECIBO Y GASTO 1814 a 1835 del CONVENTO DE LA VIRGEN DEL OLIVAR». Serie de libros 3.874 y 3.891. A partir dels treballs de Teresa PÉREZ MARTÍNEZ que també ha publicat en *Quaderns d'Investigació d'Alaquàs*, 1983.

PORCAR, P. J.: «Cosos esdevengudes en la ciutat i regne de València, dietari de 1589 a 1628». *Edicions de la Diputació Provincial de València*. Edició de 1983. Institució Alfons el Magnànim. Col. Biblioteca d'autors valencians.

REY BUENO, Mar: «Inferno, Historia de una biblioteca maldita». Ed. Aguilar. *De la Colección Milenio*. Madrid, 2007.

PAHLOW, M.: *El gran libro de las plantas medicinales*. Ed Everest. Leon, 1981.

