

O VERÁN

DE VAGALUMES A VAGA DE LUMES

contos do TÍO-VIVO

Xosé Salvadores

Empeza o verán co chamamento do castrón ás meigas para realizar o aquelarre. Un macho de cabra no que se agocha o mesmo demo co que din que realizan unha xuntanza moi misteriosa e pouco pudorosa no decurso da cal amañan novas trasnadas. Pero hai remedio: apáñanse as plantas adecuadas, déixanse en auga baixo o orballo milagreiro e logo de se lavar coa súa auga ao día seguinte ou de telas deixado nas entradas das moradas, quedamos libres de todo mal. Ademais na noite sinalada faise o lume purificador e erguémonos cedo para ver bailar o sol. Non hai momentos máis máxicos en todo o ano. Asoma o verán e o sol vai moi alto -acadou o seu cénit- e, aínda que vai ir a menos, nos próximos meses agárdannos días de calor e fatiga.

Pero eu sinto que chegou o verán de verdade cando escoito chiar os vencellos ou cirrios e ao levantar a vista vexo o ceo purísimo, dun azul perfecto, cruzado por bandos destes paxaros que se perseguen en voo velocísimo. Daquela penso que xa volveron á casa como cada ano para ocupar os seus niños de sempre e sacar adiante unha nova rodada, que logo marchará polo mundo adiante. Porque hai sons e sensacións en cada estación do ano, e, para min, as do verán están nos chíos dos vencellos, no rular das agora escasas rulas rurais, nos nenos berrando de gozo nas praias, no canto monótono da bubela, na música das verbenas nocturnas, no concerto dos merlos nos quentes e boentes solpores e na chamada dos grilos.

As imaxes do verán non son menos prazenteiras: o sol entrando no océano e tinguindo de vermello a auga queda, o Día da Patria e @s compañeir@s, as distinguidas bolboretas brincando no ar abríndose paso diante de ti, as tenues luciñas dos vagalumes e, cando pica moito a calor, as cobras e lagartos estomballados a pleno sol. E así outras percepcións de cada sentido. Pero ultimamente teño unha grande preocupación: hai sinais que nos indican que algo estamos facendo mal, sen que queiramos ver nin corririxir maneiras de actuar, a pesares de ter avisos nidios, principalmente no verán. Os cambios de usos e prácticas agrarias acompañadas dun tempo que non se corresponde co que nós vivimos de nenos en cada estación (a falla dos fríos necesarios, as reiteradas secas nos meses de verán...) lévanos a un deterioro evidente, cunha perda de biodiversidade que asusta, e pregúntome que estudos están feitos para coñecer as causas de tales desequilibrios. Non creo que todo sexa atribuíble ao feroz e rápido cambio climático provocado pola actividade humana, que xa de por si é gravísimo.

As rulas de sempre xa nos deixaron; os grilos, problema xa anunciado hai tempo, van a menos; temos os nosos montes con praga de carra-chas malignas portadoras de enfermidades severas, os ríos sofren un descenso de biodiversidade alarmante, os humildes vagalumes desaparecidos convertéronse nunha terrible “vaga-de-lumes”. E así poderíamos continuar cunha longa lista de especies totalmente desequilibradas e de males provocados por unha natureza que tenta corririxir as desfeitas dos humanos. Son moitos os indicadores que anuncian unha apocalipse infernal, na que os demos son precisamente os castróns de dúas patas, dunha voracidade sen límites, que coas súas actuacións son os responsables de semellantes prognósticos. O remedio non é doado, porque non depende só de accións individuais senón que, determinadas as causas, temos que atopar solucións colectivas e moi drásticas coas que as ganancias multimillonarias non van estar aseguradas como até agora.

Quero ser o alarmista que avisa, quero clamar aos catro ventos o máis forte que poida que as alarmas están disparadas e que é preciso, máis que nunca, un compromiso na defensa do medio ambiente en xeral e do noso propio ambiente en particular, para que nos poñamos a rectificar antes de que sexa demasiado tarde e para poder seguir gozando do verán e de cada estación do ano.

Fernando Pereiras de la Cai



Cirrio pálido (*Apus pallidus*).

Distrito Xermar



LINGUA DE OVELLA (*Plantago lanceolata*)

Marta Miguens

Cando era pequena utilizaba esta herba para facer os meus experimentos na cocíña, sen saber aínda que segredos gardaba. Miña avoa coñecía como lingua de ovella, e logo eu descubrín outros nomes, como herba leiteira, chantán e chantaxe. Noutros lugares chámanlle correola, corriola, carroa, coroxoa, corrúa, corruda, e mesmo, porroá.

Trátase dunha herbácea perenne moi común, que pertence á familia das plantagináceas, de aí o seu nome científico *Plantago lanceolata*. O segundo nome, lanceolata, fai referencia á forma de lanza das súas follas. Recoñécese polos seus característicos sete nervios marcados e paralelos entre si. Por tal motivo, coñécese tamén co nome de sete costas.

Esta planta pode alcanzar ata 50 cm de altura, e as follas, que son basais e forman unha roseta, poden chegar a medir ata 20 cm. Da roseta saen numerosos talos longos, erguidos e finiños. Non ten talos ramificados, só florais. No seu extremo nacen as flores en forma de espiga, de cor branca e púrpura. Tamén é característica a súa raíz, que é curta, pero que pode chegar a alcanzar ata os 2 cm de grosor.

Pode medrar en toda Europa ata os 1200 m de altitude. É máis fácil atopala en zonas húmidas, aínda que tamén aguanta ben a seca. A lingua de ovella aparece nos prados, nas marxes dos camiños, nas ruínas e en sendeiros de montaña. Gústalle os solos arxilosos e ricos en nutrientes.

Desta herbácea interesan as súas follas, onde atopamos unha substancia chamada "aucubina", aínda que se poden encontrar outros principios activos na raíz e nas sementes, polo que toda a planta é de utilidade desde o punto de vista medicinal. A industria farmacéutica adoita abastecerse dela a través de cultivos ou da extracción en pleno campo.

Tamén ten mucilaxe, pectinas, taninos e algúns azucres. E na época de floración, entre maio e outubro, ten un alto contido de ácido ascórbico. Todas estas substancias fan que esta planta teña múltiples propiedades, comezando polo seu uso interno. A chantaxe é depurativa polo que, en infusión, é un bo desintoxicante e diurético. En cocemento, que é outro tipo de preparación que consiste en cocer as follas durante 10 - 15 minutos, é utilizada para a bronquite, a asma e o catarro. Ademais combate as inflamacións e infeccións da boca empregada en gargarismos.

A infusión das súas follas secas tamén mellora as dixestións. É útil contra a diarrea, a colite e a gastrite, xunto con outras doenzas estomacais, debido á súa alta concentración en taninos e adstrinxentes. Igualmente, o consumo regular de infusións mellora o tránsito intestinal, equilibra a acidez estomacal e reduce a irritabilidade ou inflamación do estómago. O consumo de grandes cantidades de sementes produce un efecto laxante.

Externamente, aplicando o zume recentemente espremido das súas follas, calma o próido causado polas picaduras de insectos. Ou aplicando unhas gotas de zume nos ouvidos calma as otites, xa que é moi bo antiinflamatorio. En forma de colirio está indicado para a inflamación das pálpebras. E tamén cicatriza as chagas e feridas se aplicamos as follas frescas machucadas directamente na zona afectada.

Ademais, se combinamos esta planta con outras substancias de recoñecido beneficio dérmico, como a cera e o aceite de oliva, convértese nun potente rexenerador da pel, con efecto altamente cicatrizante e para tratar feridas derivadas de queimaduras, golpes e rabuñadas.

Nos tratamentos a longo prazo, tamén se pode usar para tratar eccemas, psoríase e queimaduras de primeiro grao.



Manuel Lorenzo

Pero non só as persoas nos beneficiamos desta planta. A lingua de ovella é un dos alimentos favoritos dos coellos, das eirugas ou dos simpáticos grilos... Será que eles tamén coñecen as súas propiedades?



Manuel Lorenzo