

# A ÁRNICA

M<sup>a</sup> Xosé Castro e Gema Pérez

Ramsés Pérez



Compostela e a Cooperativa de produción ecolóxica Milhulloa.

A propiedade curativa da árnica é principalmente a de aumentar a circulación sanguínea de maneira local, de aí o seu uso en golpes, dores musculares, torceduras, etc. Posúe tamén unha importante acción desinfectante, cicatrizante e antiinflamatoria, polo que é moi empregada ao xeito de tintura en feridas, así como no tratamento da artrite reumatoide mediante fregas. No recadro atoparás unha receita para elaborar un remedio natural con árnica e aproveitar os seus beneficiosos efectos.

As partes utilizadas son as flores desecadas e tamén as raíces. As flores recóllense cedo, cando comezan a abrir. Deste xeito evítase que poidan estar atacadas pola mosca da árnica (*Tripeta arnicivora*), que parasita as flores antes de que abran constituíndose na súa principal praga. Unha vez recollidas débense manipular o menos posíbel e poñelas a secar nun lugar cuberto, limpo e ventilado. As raíces extráense a comezos de outono, cando xa a planta comeza a murchar.

Aínda que polo de agora só se fixo mención aos beneficios da árnica, non se pode deixar de facer un chamamento á precaución do lector. Por vía interna, só se debe tomar baixo a supervisión dun médico, xa que unha dose excesiva pode ser moi tóxica. Por vía externa, o perigo é menor, pero tamén en demasía pode causar efectos adversos na pel. Un aproveitamento hábil das súas posibilidades pode facer desta planta fonte de saúde e bálsamo das nosas dores.

Gardan as montañas galegas un tesouro en forma de estrela de mil puntas. A árnica, como a xesta ou o toxo, participa no ton dourado da paisaxe primaveral galega. En forma de pequenas pinceladas amarelas explosiona en floración aspirando a ser un humilde reflexo da vía láctea. Máis aló de fermosa compañeira nos nosos paseos por montes, brañas e turbeiras, a árnica oferta grandes beneficios a quen coñece este ben de propiedades terapéuticas extraordinarias.

O seu nome propio provén do termo grego *Ptarmikos* que fai referencia á súa facultade para facer tusir. En galego tamén é coñecida como "herba da papeira" ou "herba cheirenta". En Portugal tamén lle chaman "tabaco dos pobres" ou "tabaco de montaña", debido a que os atrevidos homes que moraban nos altos cumios fumaban as follas secas para tratar a bronquite e a tose, a pesares de que moitas veces lles ocasionaba, pola contra, incómodas irritacións.

Aos nosos ollos, a árnica é unha planta herbácea cun talo ergueito que parte do centro dunha especie de coroa formada polas follas da base. Ao longo do talo aparecen follas dispostas por parellas, e nos extremos as flores, que asemellan grandes margaridas amarelas. Oculta baixo terra un rizoma horizontal que permite a reprodución da planta, complementando o labor das sementes.

O feito de que prefira climas temperados e húmidos, así como chans acedos en alturas superiores aos 800 m, fai das montañas galegas un lugar favorábel para o seu crecemento.

En tempos, a demanda que exercía a industria farmacéutica levou a que as poboacións silvestres sufriran unha sobreexplotación. Arrincáronse por centos os quilos de árnica que, de seguido, eran exportados para a elaboración de produtos cosméticos e terapéuticos. Unha situación que viviron de forma semellante outros países do continente, o que levou á Unión Europea a tentar establecer medidas de control no seu comercio xa desde o ano 1996. A día de hoxe esta demanda aínda segue presente, por isto estase a traballar nas posibilidades do seu cultivo comercial en Galiza, algo non doado polos requirimentos da árnica. A tal efecto colaboran a Universidade de Santiago de

## Remedio con tintura de árnica

Verter medio litro de alcohol de 70° sobre un puñado (50g aproximadamente) de flores de árnica recién collidas. Pechar o preparado hermeticamente nun recipiente de vidro e deixalo repousar arredor de quince días exposto ao sol. Logo filtralo, e xa temos lista a tintura.

Para aplicar sobre contusións e golpes, preparar unha mestura de medio litro de auga fresca cunha culleradiña de tintura de árnica. Empapar nesta mestura unha compresa e aplicar con frecuencia sobre a zona magoada.