



## *Osmunda regalis* L.

Familia: Osmundaceae

helecho real, falguera de riera, Sanjuan iratze, dentabrún

### USOS PRINCIPALES



### GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -  
RD 139/2011: -  
Catálogos autonómicos: CM; CT; PV  
Directiva Hábitats: -

María Molina

### NOMBRES VULGARES

**Castellano:** helecho real (AN, CM, NC), helecho macho, lecho (CM, EX), helecho de regato, helecho riero (CL), helecho (CM); antojil, antoxil (AS, CB, CL, PV), llantosil, llantolina, ventosil (AS), ajo antosil, ajo de antojil, grano antojil (CB) [1-17].

**Catalán:** falguera de riera, foguera riera (CT) [18].

**Euskera:** Sanjuan iratze (PV) [19].

**Gallego:** dentabrún, dentabrón, dentagrón, dentagrudo, dentequil, allobrón; lentexil; fento real (GA) [20-24].

### DESCRIPCIÓN

Helecho de gran tamaño, con un rizoma grueso y leñoso, revestido de restos secos y ensortijados de la base de los pecíolos antiguos. Del rizoma nacen las frondes u hojas en penacho, de 0,5-2,5 x 0,2-0,6 m, muy grandes, anuales, erectas, de color verde claro, con raquis de color claro, canaliculado y con estípulas en la base. Lámina de la fronde dos veces dividida o bipinnada; pinnas o divisiones ovado-lanceoladas, estas a su vez divididas en pinnulas oblongo-lanceoladas, subopuestas, enteras o con el borde ligeramente aserrado, truncadas y asimétricas en la base. Frondes fértiles situadas en el interior del penacho, con esporangios castaños dispuestos en panículas terminales en la parte superior.

### HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Bosques de ribera, frecuente en alisedas y fresnedas, principalmente en fondos de barrancos húmedos, umbrosos, en bordes de ríos y riachuelos u otras zonas húmedas, preferentemente sobre suelos ácidos. 0-900 m, raramente a más altitud.

Esporulación de febrero a junio.

Especie de amplia distribución, subcosmopolita; presente en casi todas las zonas templadas de carácter marcadamente oceánico o en regiones tropicales. Vive principalmente por el norte de la Península Ibé-

rica, y toda la mitad oeste; al noreste, ausente en Aragón y dispersa hacia el centro; también en las provincias litorales del suroeste. Se refugia en las zonas más termófilas, ya que es sensible a las heladas tardías y al clima continental.

### CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

#### MEDICINA

Este helecho se ha empleado principalmente en medicina y veterinaria en el norte peninsular, para tratar los problemas de huesos y de la musculatura, aunque se utiliza igualmente para combatir otras enfermedades.

#### Sistema circulatorio

En Galicia se emplea para el tratamiento de golpes internos y úlceras varicosas, con el fin de reabsorber hematomas [20-22]. Se utiliza la decocción del rizoma por vía interna o se aplica como emplasto en la zona afectada, y también se toma la infusión de las hojas. En ocasiones la parte empleada son unas "bolitas que tiene donde casi terminan las raíces", que es "donde se concentra mejor la sustancia que tiene las propiedades" [21]. Las escamas de la base de los pecíolos se emplean para curar heridas y cortaduras en algunas zonas de Extremadura, por su acción antihemorrágica [4].

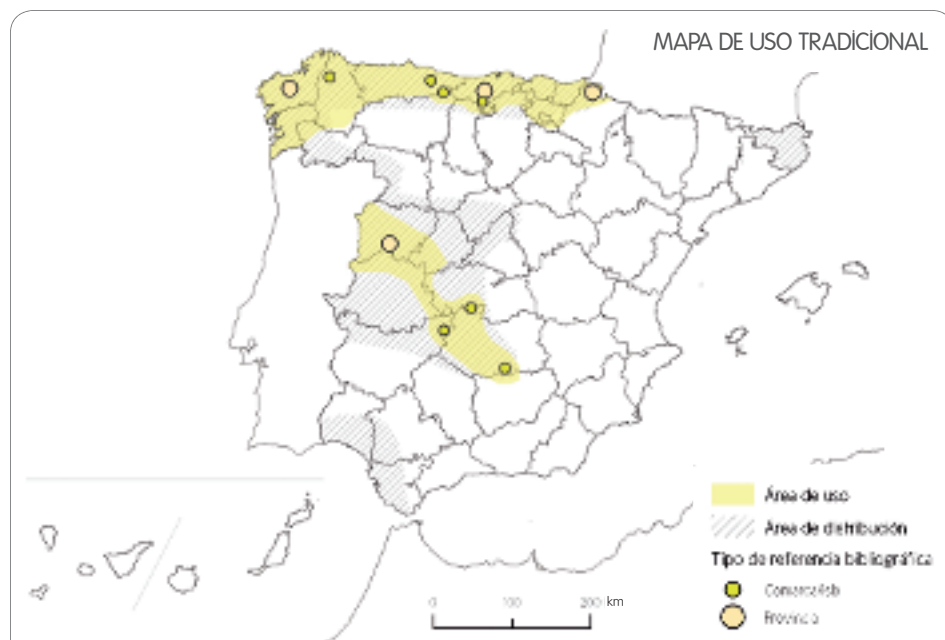
#### Sistema digestivo

La decocción del rizoma y las hojas en infusión se emplean para el tratamiento de afecciones digestivas, como **malas digestiones**, **ardor** y **úlceras de estómago** [7,11,21,22]. En Galicia se toman directamente crudos los "dientes que contiene la raíz" y se emplea igualmente para el **dolor de muelas**, poniendo un trozo de rizoma encima de la muela dolorida [22].

#### Sistema genito-urinario

En Galicia se empleó el polvo del rizoma como **diurético** [23].

Autores: María Molina, Juan Antonio Latorre, Ramón Morales, Manuel J. Macía, Laura Aceituno-Mata, Javier Tardío y Manuel Pardo de Santayana



tiempo" [10]. Por eso es importante colocar correctamente los huesos fracturados antes de comenzar a tomarlo, que de lo contrario podrían soldarse en una posición incorrecta. Su efectividad ha provocado el asombro de los médicos y, al menos en Cantabria, lo emplean algunos masajistas y osteópatas [11,12]. Otra forma de aplicación menos frecuente es directamente sobre la zona afectada [2,13,15,21]. En Asturias preparan una cataplasma con rizomas de helecho real y consueleda (*Polygonatum multiflorum* (L.) All.), mezclados con jabón y huevo [15]. Esta mezcla se endurece al secar y actúa como escayola.

También se utiliza como regenerador óseo en caso de pérdida de hueso, descalcificaciones y osteoporosis; para mitigar dolores musculares, reumáticos, para trastornos de las articulaciones, artrosis, artritis, inflamaciones de rodilla, torceduras, esguinces y luxaciones [7,11,14,15,20-22]. En Navarra se emplea para el tratamiento de hernias inguinales [2].

### Sistema respiratorio

Su rizoma se ha empleado contra el asma en Picos de Europa [14] y para curar gripes o catarros en Galicia [22]. En este último caso realizando un cocimiento de rizoma con eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill.), hierba de Santiago (*Senecio jacobaea* L.), malvasisco (*Althaea officinalis* L.), ortiga (*Urtica dioica* L.), brotes de pino y zarza (*Rubus ulmifolius* Schott), añadiendo azúcar moreno o miel a modo de jarabe.

### Sistema endocrino-metabólico

La decocción del rizoma se daba a niños raquíticos con debilidad y dolor de huesos durante el periodo de crecimiento [11,23].

### Musculatura y esqueleto

El antojil se utiliza principalmente para el tratamiento de afecciones óseas, sobre todo de fracturas. Su uso se ha citado en Asturias, Galicia, Cantabria y País Vasco [1,3,6,7,10,11,13-15,20-22]. La manera más habitual de preparar el remedio es macerando el rizoma en vino blanco, con lo que se obtiene el "vino de antojil" o "licor de llantosil" [1,7,11,13-15]. Con el tiempo el preparado va espesando hasta alcanzar una consistencia gelatinosa. Se puede macerar también en agua o mosto, aunque todo el mundo coincide en que su eficacia es menor,

dado el mayor poder de extracción del alcohol. Igualmente se consume el cocimiento del rizoma [3,7,15,20,21].

Se toma un vasito todos los días en ayunas [1,7,11,21]. La duración del tratamiento dependerá del paciente, aunque en general se aconseja descansar unos meses después de tomar un par de botellas. Se considera un remedio muy eficaz ya que "consolida fracturas en la mitad de



Vino de antojil. Manuel Pardo de Santayana

### Piel y tejido celular subcutáneo

Por su mencionada capacidad de soldar, el polvo del rizoma o su decocción se usa también para curar heridas, llagas, o rozaduras en Galicia, Asturias y algunas zonas de Extremadura [4,15,21-23]. Otros usos más curiosos, citados únicamente en Galicia, son para las manchas en la piel y eccemas en el cuero cabelludo, lavándose con el líquido gelatinoso de cocer el rizoma [21,22].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En Galicia se utiliza el rizoma contra las lombrices y para tratar la tuberculosis [22].

### Síntomas y estados de origen indefinido

En Cantabria se toma el preparado de antojil como preventivo, por su carácter reconstituyente [11].

## VETERINARIA

### Sistema circulatorio

En Picos de Europa se usa para curar a las vacas que han sufrido golpes por dentro debido a caídas [7].

### Sistema digestivo

Para limpiar el tracto digestivo de las vacas y contra las indigestiones del ganado, se utiliza el cocimiento del rizoma como astringente [7,15].

### Sistema genito-urinario

En Asturias y Galicia se emplea para curar al ganado cuando tiene sangre en la orina, dándole de beber la decocción del rizoma durante unos días [15,22].

### Concepción, embarazo y parto

Se considera abortivo [7]. Se daba al ganado la decocción del rizoma para ayudar a expulsar la placenta tras el parto y "para limpiar las vacas cuando no quedaban preñadas, para que las tomara el toro" [1,7].



María Molina

### Sistema respiratorio

“Cuando abría el pecho del ganau” (enfermedad pulmonar), en Picos de Europa se practicaba una incisión en los repliegues del cuello del animal y se pasaba a través de ella un sedal lavado con el agua de la cocción. El corte comenzaba a supurar y se lavaba con la misma agua de cocción [7].

### Sistema endocrino-metabólico

Los polvos del rizoma se empleaban en Galicia para tratar animales débiles y raquíticos [23].

### Musculatura y esqueleto

Se usa de manera similar en veterinaria para soldar huesos [7,11,15,21] y mitigar dolores musculares en los animales de carga [20,22]. En este caso es más frecuente aplicar friegas con el líquido gelatinoso de la decocción del rizoma. En Asturias se mezcla con el rizoma de consuelda (*Polygonatum multiflorum*) para el mismo fin [15]. El polvo del rizoma o la decocción lo utilizaban algunos manciñeiros (curanderos) en Galicia para curar hernias de pequeños animales [23]. Se han recogido historias muy curiosas sobre su asombrosa efectividad, como la de un veterinario que no daba crédito a lo que veía tras comprobar que la vaca que había mandado sacrificar por no tener remedio se había curado. Según dicen, este remedio “lo inventó un pastor que tenía ovejas, una oveja se rompió una pata y comían de aquello y a raíz de eso se le curó la pata” [10].

### Piel y tejido celular subcutáneo

En Cantabria se utiliza para ligar y sujetar pezuñas o cuernos de animales que se fracturan [11]. También se ha registrado su uso en

otras zonas para curar heridas, llagas y para los bultos (absesos) en las patas de los animales, generalmente aplicando la decocción del rizoma en forma de emplasto [7,21,23].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En Picos de Europa utilizaban el rizoma contra la brucelosis [7].

### USO TÓXICO Y NOCIVO

#### Tóxicas para humanos o animales

Una administración prolongada o excesiva del vino de antojil puede presentar toxicidad: “puede pegar las tripas” [13,21]. Su consumo está contraindicado para mujeres embarazadas, pues se decía que corrían peligro de que el feto se adhiriera a la matriz y no pudieran expulsarlo [1,11,13]. No se recomienda que lo tomen las mujeres jóvenes, para evitar que la pelvis en formación se suelde antes de tiempo e impida “dilatarse la matriz al dar a luz” [11]. Según dicen, deben tomarlo con precaución las personas hipertensas, con antecedentes cardíacos o renales y los diabéticos [10].

### CONSTRUCCIÓN

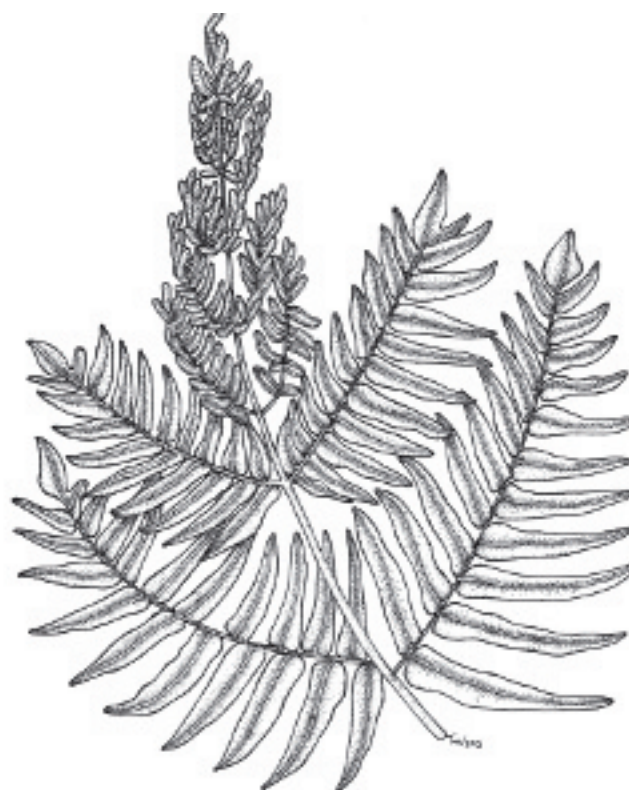
#### Casas, edificios e instalaciones agropecuarias

Las frondes se utilizaban en Ciudad Real para la construcción de chozos, recubriéndolos por el exterior para que no entrara el frío ni la lluvia [9].

### INDUSTRIA Y ARTESANÍA

#### Cestos, recipientes y envoltorios

Las frondes se utilizaban para recubrir los cestos de fruta, para que al transportarla no se golpeará [9].



Teresa Tomás



## USOS MEDIOAMBIENTALES

### Mejora del suelo

En Salamanca, las hojas se segaban para **encamar** el ganado [16]. Al igual que otras plantas empleadas como cama para los animales, se aprovechan luego como abono.

## USO ORNAMENTAL

### Patios, huertos y jardines

Se utiliza como planta **ornamental** [7]. Aunque su uso está más extendido por el norte, también aparece en algunos jardines domésticos del interior peninsular, como en el entorno del Parque Nacional de Cabañeros [17].

## USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

### Literatura oral popular

Una **imagen popular** muy extendida es que el antojil es capaz de unir dos trozos de carne, haciendo alusión a su asombrosa eficacia [11, 13, 15, 22]. En algunas zonas de Extremadura se decía que este helecho "florece" en la noche de San Juan, y que venían los demonios a medianoche a comer de ella, por lo que a la mañana siguiente ya no se podía ver. Este tipo de **leyendas** se basan en la conocida ausencia de flor en los helechos [4].

## ECOLOGÍA

### Diferenciación y ciclos biológicos

Es una planta vivaz que "muere en octubre (pierde la hoja) y nace en marzo". Como indica su nombre vasco, Sanjuan iratze (helecho de San Juan), "florece" en el mes de junio, cuando desarrolla las frondes fértiles con esporas [19]. La mejor época de recolección del rizoma es durante el otoño e invierno, cuando "ya no sube la savia" y "está toda la sustancia quieta". El rizoma tiene forma alargada, parecida a la de un plátano, nabo o ajo, y está formado por varias capas, "cada capa del plátano es un año, las de dentro se hacen carne y van engrosando, las de fuera son las de ese año". Un rizoma maduro puede llegar a medir más de 8 cm y según algunos recolectores "tarda en hacerse 8-10 años" [10].

### Hábitat

Es conocido por todos que este helecho crece en zonas húmedas: en las orillas de los arroyos y refugiado en gargantas, barrancos y valles profundos, generalmente en la ladera norte [3, 4, 7, 11, 15]. Los más expertos indican que crece sobre todo en "terreno muy negro" y en lugares ricos en óxido de hierro, por lo que es frecuente su presencia cerca de minas [10]. En Asturias y Cantabria está presente por toda la región pero es relativamente escaso, en parte porque "se da mal" y en parte porque ha sido muy recolectado [11, 13, 15].



Manuel Pardo de Santayana

## MANEJO DE LAS ESPECIES

### Recolección

El rizoma se recolecta con una azada, ya que está muy profundo, y posteriormente se limpia de toda una envuelta de restos de peciolos y escamas [11, 15]. Algunos recolectores toman medidas preventivas para favorecer su conservación, como no compartir información sobre las localidades donde crece, recolectarlo donde es más abundante, cultivarlo en los huertos domésticos y recoger solo una parte del rizoma, de tal modo que pueda regenerarse [1, 11, 12].

## VALORACIÓN

El empleo del vino de antojil para males de huesos es una práctica vigente, al menos en Cantabria, donde se recolecta para autoconsumo y también se comercializa [6, 11, 13, 14]. Aunque no todo el mundo sabe reconocer la planta y prepararla, sus virtudes medicinales son relativamente conocidas y es muy utilizado por deportistas cuando padecen lesiones musculares [1, 11]. Su empleo no está relegado al medio rural, sino que se utiliza igualmente en zonas urbanas. Algunos vendedores de Cantabria llevan comercializándolo desde hace más de 25 años y aseguraron que venía gente de otras provincias a buscarlo [11]. Es importante conocer la problemática ligada a su recolección

y respetar los métodos de extracción selectiva, ya que este helecho tiene un crecimiento muy lento y la recolección indiscriminada podría causar su desaparición.

En el resto de lugares donde se ha citado su uso medicinal se desconoce la vigencia actual de esta práctica. Su uso veterinario, en cambio, se encuentra prácticamente abandonado. No obstante, sería muy interesante estudiar su composición y sus posibles acciones farmacológicas [21].

## REFERENCIAS

1. Alonso 1989; 2. Akerreta 2009; 3. Barandiaran & Manterola 2004; 4. Blanco & Cuadrado 2000; 5. Cobo & Tijera 2011; 6. Fernández Acebo & Acebo Gómez 1993; 7. Lastra 2003; 8. Lastra *et al.* 2000; 9. Molero Mesa *et al.* 2001; 10. Molina 2006; 11. Molina *et al.* 2009; 12. Pardo de Santayana 2003a; 13. Pardo de Santayana 2004; 14. Pardo de Santayana 2008; 15. San Miguel 2004; 16. Velasco *et al.* 2010; 17. Verde *et al.* 2000; 18. Bonet 2001; 19. Lacoizqueta 1888; 20. González-Hernández *et al.* 2004; 21. Latorre 2008; 22. Anllo 2011; 23. García Sanz 2002; 24. Losada *et al.* 1992

