

## Taller de plantas medicinales y cosmética natural en la Biblioteca Pública de Pamplona-Milagrosa

Beatriz LACALLE USTÁRROZ\*

Como si quisiera principios que pueden utilizarse para curar, media sonrisa natural asomó al solicitar un buen libro de botánica. —Toma, Jose, pero lo tendremos que llevar pronto a encuadernar, que de tanta generosidad se deshojó entero —le dije, contenta de sus treinta y dos años de vida útil.<sup>1</sup>

De una manera indefinible pero real, las certidumbres de los préstamos crean la música estacional de los usuarios de una biblioteca pública. Y el azar se viste y deja de serlo: nutricionista, iridólogo, profesor de fitoterapia... y aprendiz diario tanto en las paredes del aula-biblioteca pública como en los bordes del paseo del Arga o montaña pirenaica, por poner unos desplazamientos seguros.

**TALLER DE COSMÉTICA NATURAL Y PLANTAS MEDICINALES**  
**MAIATZAK 13, 15, 20 Y 22 MAYO**  
**17.30 - 19.00 h.**  
**KOSMETIKA NATURALEKO TAILERRA**  
**ETA SENDABELARRAK**



Haremos salidas por la zona para recoger diferentes plantas medicinales y elaboraremos con ellas distintas cremas naturales y ungüentos medicinales. Hurbil joanen gara sendabelarrak hartzeko. Gero, krema naturalak eta ulsenduak arazteko ditugu liburuetan.

**GRATUITO - DOHAINIK**

!!!APÚNTATE CUANTO ANTES EN LA BIBLIOTECA, LAS PLAZAS SON LIMITADAS!!! APUNTA ZAITEZ!

De la mano de Iose Antonio Vidaurre / Ioseeren eskutik  
 Organizado por la Biblioteca Pública Pamplona-Milagrosa  
 Arrosadiako Liburutegi Publikoak antolatzen du

¿Y por qué no socializar un poco de este conocimiento en fitoterapia y repartirlo entre el resto de usuarios de la biblioteca? No concibo un espacio así sin las letras ni el arte o las ciencias, sin los juegos, el deporte, la filosofía...

9

Los niños son el futuro, claro, pero el presente adulto es el discurso del hoy, y los servicios que ofrecemos, con los recursos económicos convergentes, nos han hecho inclinarnos en estos últimos años hacia los más pequeños, y hacia actividades literarias. Justo era que aprovecháramos la suerte de contar con este usuario para virar en busca del aprendizaje de las plantas, para cualquier edad o nivel de conocimientos. Beneficios cercanos y gratuitos, o incluidos en nuestros impuestos, quiero decir. ¡Que reviertan las raíces, el polen y las hojas en la opción del ahora!

Nuestro compromiso con el fondo fue crear un pequeño centro de interés con los libros sobre botánica, medicina natural y cosmética de que disponemos;

\*Biblioteca Pública Pamplona-Milagrosa

1.- Rose FRANCIS, Clave de plantas silvestres: una guía de identificación en el campo de nuestras plantas con flores y sin ellas, Barcelona, Omega, 1982



además, realizar algunas compras nuevas bajo recomendación y análisis, que completaban la sección.

La ubicación de la biblioteca es buena. Porque en diez minutos disponíamos del laboratorio natural de observación, reconocimiento, aprendizaje y disfrute; paseos enriquecedores cercanos a la Universidad Pública de Navarra o al nuevo parque de Arrosadía.

Paseos y escenarios que constituyen el recorrido semanal de muchos caminantes, que miran flores, huelen a hinojo y saúco sin revelar, escuchan la voz de las hojas del fresno, puntean colores, persiguen los tamaños de sus problemas en las hojas... pero la gran mayoría sin saber quiénes son estas cómplices, y cuánto bien les pueden otorgar, si lo desean.

Al mismo tiempo, sobre las estanterías, hermosos ejemplares ilustrados nos ofrecen recetas de pomadas y ungüentos medicinales, con sus exactas medidas y explicaciones para su preparación. Cursos y talleres se pueden encontrar en la ciudad, y vía Internet, con valiosos remedios y buenas consecuencias. Mas nuestro objetivo era abrir los ojos. Amar la búsqueda. Saludar a la cercanía de tanta bondad diaria

como existe en la comarca de Pamplona. Observar, reconocer, atrapar un humilde conocimiento que te pueda conducir a toda su parentela, si la curiosidad te crece hasta una o dos generaciones. Aprender y ganar un poco de autonomía y responsabilidad en el cuidado, en nuestro cuidado. Autosuficiencia y eficacia de la prevención.

## 10

Ir a la tierra y después a la biblioteca, al libro que te llevarás a casa y te hará probar. Con el que obtendrás fácilmente excelentes pomadas, ungüentos, cremas faciales y remedios caseros. Un conocimiento local y a la vez heredado de la antigüedad. Básico, pero infinito para nuestro punto de partida. Gratificante y enriquecedor.

El taller lo realizamos en el mes de mayo, esperado. En cuatro sesiones alternas: martes y jueves, de dos horas de duración aproximada, porque tuvimos el cinturón tan grande por parte del profesor y del interés de los participantes, que se nos hacía casi la hora del cierre de la biblioteca en cada sesión. Salíamos de la biblioteca, a la búsqueda de las plantas, y del aire, la luz... como escolares en día de excursión, muy cortita, porque en cinco minutos ya teníamos un descampado amarillo lleno de mostaza, verdes, rojo amapola... donde comenzar a subir los párpados. Nuestro profesor tiene un conocimiento holístico, y el grupo —de intereses e inclinaciones diferenciadas— preguntaba tanto por sus usos tópicos como nutricionales o medicinales. Jose repartía información con generosidad, confiadamente. Dejando





que el grupo se expandiera, como a él le gusta, ya que dejó claro que no quería seguir unas pautas ni muy rígidas ni cerradas. Los afortunados presentíamos que aquellos ejemplos y casos que él comentaba acerca de sus experiencias eran importantes, así que anotamos y fotografiamos, para nuestra futura independencia por el campo. Recogíamos rápidamente las perlas que nos soltaba Jose, bajo preguntas que interesaban particularmente, con el ánimo que él subrayaba en que lo probásemos, que no le creyéramos hasta entonces, decía...

11

Sirva este párrafo en pena para todas las personas que se quedaron sin poder realizar el curso por falta de presupuesto. El grupo no podía ser de más de veinticinco personas para que el taller tuviera cierta calidad, fuese manejable y satisfactorio. Gratis para cualquiera, porque lo organiza la biblioteca pública que es de todos, para todos. Y el dinero limitado que se destina a actividades de extensión cultural en la biblioteca de La Milagrosa se ha repartido este año en cuentacuentos, tertulias literarias y el taller. No obstante, el éxito ha sido tan rotundo que las posibilidades de que se repita son altas, Ayuntamiento con su dinero, mediante.

En fin, la transmisión del conocimiento también es poderosa e interesante. Después de realizar el taller, muchos participantes han probado los ungüentos con sus amistades, intercambiado experiencias, y nos han solicitado libros de reciente publicación que amplían y cotejan lo aprendido. Seguimos y seguimos.

Tenía lamsana, llantén, y malvas a mis pies, y al de mi perro, y no sabía que me podía hacer unos aceites cicatrizantes tan efectivos, sales aromáticas para las ensaladas, o recoger ese hinojo, carminativo, entre otras cosas. Cataplasmas con acedera, multivitamínica en su raíz; decocciones reconstituyentes o inhalaciones de tomillo, por poner algunos ejemplos populares.

En los siguientes días encontramos plantas con principios activos muy poderosos para preparar pomadas: bardana, ortiga, diente de león, caléndula, uva de gato, manzanilla, romero, fumaria, euforbia, vulneraria, hierba de San Antonio; y grandes señores: árboles como el olmo, saúco, fresno, nogal... que son monumentos cargados de oportunidades físico-sensoriales y espirituales. ¡Que sí, que no exagero!

Como ocurre con las personas, no es lo mismo coger la mano que las hojas, la corteza que el hueso, las flores que el pezón... y así aprendimos cuándo utilizar unas partes o las otras para evitar contraindicaciones y mejorar sinergias. Con cuidado y sin esquilmar.

El último día acudimos a la biblioteca con los deberes hechos: trajimos todas las flores y plantas que habíamos reconocido en el monte, campo o ribera del río, y las dispusimos en la sala. Teníamos tantas, que pudimos clasificarlas para varios remedios: antiinflamatorias, dermatológicas, antiálgicas, anticelulíticas, expectorantes, antirreumáticas... y con morteros, tijeras, coladores, una cacerola, ceras y aceites, realizamos nuestros ungüentos y pomadas. Cada uno nos llevamos dos tarritos con el remedio elegido para nuestros asuntos, con la energía del grupo y la individual depositada en esa tarde única, bien envasada. Pero sobre todo, recogimos el aprendizaje que ha hecho que en casa tengamos más de dos botes... y que los paseos por el boulevard del Arga sean otro viaje. Continuamos evolucionando año tras año, y con la reflexión encantada de varios participantes en el aire: *¿no sabía que se hacían estos talleres en la biblioteca! ¿Vais a hacer más?* La plasticidad de la biblioteca pública...

## 12

