



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>

El Arrayán

La Farmacia de Al-Andalus

Salud - 15/06/1996

Habibullah Casado - Verde Islam 4

Etiquetas: [arrayan](#), [mirto](#), [arbusto mediterraneo](#)



El Arrayán

El Arrayán o Mirto (*Myrtus communis*) es un arbusto leñoso o pequeño árbol (si se le deja crecer) de hoja perenne, verde todo el año. Sus pequeñas hojas son coriáceas y de un verde lustroso, con el borde entero y terminadas en punta. Si se miran con cuidado a contraluz se ve que están como “perforadas” por minúsculos puntos translúcidos que son la esencia (aceite esencial). Por ello tanto las hojas como los frutos --murtones-- son aromáticos.

Las flores tienen cinco preciosos pétalos blancos que recuerdan por su forma y disposición a las flores del rosal silvestre. Florece desde mediados de junio hasta primeros de Agosto. Los murtones maduran para comienzos de Noviembre.

Es conveniente no confundir el Mirto con el Boj. Este último se distingue fácilmente porque el extremo de sus hojas es achatado y con una pequeña escotadura.

El Arrayán es un arbusto típicamente mediterráneo, tanto del sur de Europa como del norte de África.

Cuando hace ya algunos años el rey Birendra del Nepal visitó oficialmente Granada solicitó poder llevarse hasta su país ejemplares de nuestro Arrayán. Así lo hizo, y junto a él y su séquito viajaron en el avión varias macetas que, junto a sus descendientes, ahora adornarán un poco más esa tierra conocida como el Jardín del Himalaya.

El nombre de Arrayán proviene del árabe Ar-Rayhan o Rihan el “aromático”. En Oriente este término se aplica al Basílico o Albahaca (*Ocimum sp.*), al Arrayán se le conoce bajo el nombre de Al As. La otra denominación que recibe en nuestra lengua esta planta es la de Mirto, derivada del latín, y es la que le da su nombre científico: *Myrtus communis*.

El Mirto o Arrayán contiene tanto en sus hojas como en sus frutos una esencia aromática fuertemente antiséptica, el Mirtol. Por su composición y propiedades es similar a la del Eucalipto, pues ambas especies pertenecen a la misma familia botánica, son “parientes”. También contiene taninos que le confieren un carácter astringente.

Por todo ello el Mirto está adornado de muy numerosas propiedades terapéuticas y populares.

Para infecciones pulmonares y bronquiales, urinarias (cistitis) e intestinales (diarreas, disenterías, amebiasis, etc.) se administran tisanas (infusiones) lo más calientes posible, tomadas después de las comidas (3 tazas al día). Para prepararlas se cogen 20 ó 30 gramos de hojas (ó planta entera) y se infunden en 1 litro de agua durante 15 minutos. Es mejor tomar la infusión recién preparada, con la cantidad proporcional de hojas y agua.

El aceite esencial destilado de las hojas es un poderoso antiséptico pulmonar usado en numerosas especialidades farmacéuticas en forma sobre todo de supositorios.

Por otro lado la infusión de las hojas y ramas jóvenes es un excelente remedio para el asma muy utilizado en Argelia, donde esta planta se conoce por el nombre de Rihan o Shalmun.

El cocimiento de los frutos es muy útil para el cabello, limpia la caspa, deseca las llagas del cuero cabelludo y ennegrece el pelo (esta virtud también la tiene el cocimiento de las hojas). También detiene la caída del pelo, por lo que es útil para prevenir la alopecia. Según el “Libro de la Almohada” (*Kitab al-wisad*) de Ibn Wafid de Toledo las hojas de Mirto frescas, machacadas y puestas a macerar en aceite de oliva durante 3 semanas al Sol, impiden la caída del cabello.

Por todo ello el Mirto ha pasado a formar parte de la composición de muchos champús comerciales.

Las bayas también son útiles como antidiarreicas y desinfectantes intestinales. Para ello hervir por unos minutos una cucharada sopera de las bayas en una cantidad de agua equivalente a una taza, colar y escurrir a presión. Tomar de 1 a 4 tazas diarias entre comidas, según las necesidades de cada caso.

También tienen la virtud de agudizar la vista y tornar más brillante la mirada.

Para ésto es aconsejable comer cada día 2 ó 3 cucharadas de frutos. La esencia del fruto del Mirto, ó la infusión de sus hojas, se usan como loción ocular para quien quiera mantener los ojos jóvenes.

En el siglo XVI se preparaba (por destilación) con las hojas y flores una loción tónica y astringente llamada eau d’Ange (agua de Angel), de gran reputación.

Asimismo, en Mallorca se utiliza desde antiguo su agua destilada como cosmético para lavado de brazos y cara.

Los usos populares del arrayán son como vemos muy numerosos. Pero todavía quedan más.

La decocción de las hojas, muy aromática, se emplea en el mundo árabe para cuidados de belleza y para la última toilette de los muertos. Se les cubre también a los difuntos con ramas de mirto para atraer sobre ellos la gracia (*barakah*) divina.

Los griegos también lo utilizaban para honrar a sus muertos, considerándolo símbolo de la gloria y del amor, trenzando coronas de mirto para honrar a los héroes y a los futuros esposos.

En el Antiguo Testamento se hace referencia al mirto como aquél que los hijos de Israel llevaban en guirnalda para sus bodas.

Teofrasto hace referencia a los mirtos de Egipto, considerándolos como los más bellos y aromáticos.

Finalmente, hay que destacar el uso que tradicionalmente se viene haciendo del mirto, junto con el lentisco, en el Reino de Valencia, para la realización de enramas. Estas consisten en cubrir la calzada, los días de significación especial con ramas de mirto y lentisco, siendo característico el aroma que invade las calles, como consecuencia del pisoteo de las ramas de estas plantas por los participantes en los actos festivos (procesiones, romerías, etc.).

Y con esto les dejo hasta el próximo número. Si quieren más información sobre éste u otro tema relacionado con las plantas y su utilización pueden escribirme a la siguiente dirección de correo electrónico: pacocasad@arrakis.es.

Hasta siempre