



Cistus albidus L.

Familia: Cistaceae

jara blanca,
estepa blanca

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

Guillermo Benítez

NOMBRES VULGARES

Castellano: jara blanca (AN, CL, CM, MC), jarilla blanca (AN), jara (AN, CM, MC), jara estepa (AN, CM, MC), jara estopa (AN), jaristepa (AN, CM), jariestepa (AN), jara real (AN); estepa, estepa blanca (AN, CM, MC), estepa negra (AN), estepa (MC), estopa (CM, MC); jaguarzo blanco (AN), jogarzo blanco (EX); ardivieja (CL); flor de muerto (CM); hierba lopera (PV); hierba para fumar (AN); maragallos, mata de gallo, matagallinas, matagallos (AN); matamoscas (AN); mimbre (AN); monte jareño, monte rosita (AN); quebrantahuesos (AN); quebrantaollas, quiebraollas, revientaollas (AN); teca (AN); varica de San José (AN) [1–36].

Catalán: estepa, estepa blanca (CT, IB, VC), estepa de flor rosa, estepa d'escurar (IB), estepa mosquera (VC), estepa rosa (CT), estepera (VC), estèpera (IB), astapera (VC), estàpera blanca (IB), estepera blanca (VC); aixaral (VC); [37–57].

DESCRIPCIÓN

Arbusto hasta de 1 m, con corteza grisácea, de color blanquecino debido a su tomento. Hojas de 1,5-6,5 x 0,5-2,5 cm, elípticas, planas, con pelos estrellados. Inflorescencia en cima terminal, con pétalos de 1,5-3 cm, de color rosado o púrpura intenso; estambres desiguales. Fruto en cápsula de 7-13 mm, que se abre por cinco valvas.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Forma jarales en etapas de sustitución de encinares en zonas cálidas y secas, hasta 1400 m.

Florece de febrero a junio.

Es propia de la región mediterránea occidental. Vive en gran parte de la Península Ibérica, salvo en Galicia y el noroeste peninsular, la cornisa cantábrica y los Pirineos; también se encuentra en las Islas Baleares.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Frutos secos y oleaginosos

En Castell de Castells (Alicante) aseguran que las semillas son comestibles y muy apetecibles; "como las pipas, si las pruebas no paras" [44].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

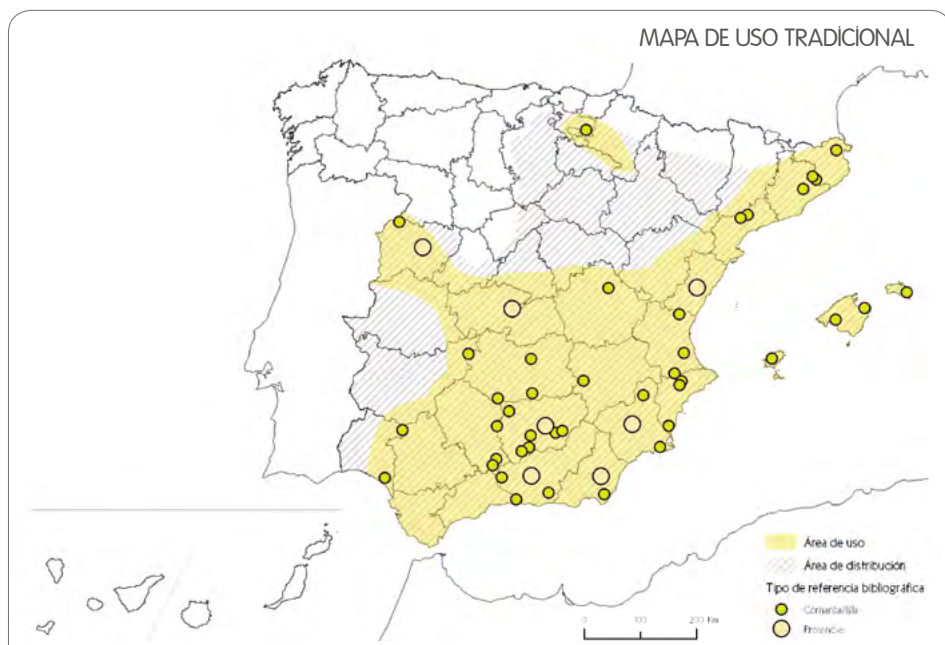
Las ramas con hojas se cortan y se dan como forraje (ramón) a vacas, cabras y ovejas, sobre todo cuando escasea el alimento en el campo [7, 13, 15, 21].

Pasto

En primavera, sus tallos tiernos y flores son comidos directamente por el ganado, en especial por cabras y ovejas [5–7, 20, 22–24, 29, 31, 35, 58].



Cistus albidus. José Antonio González



Las cabras también comen los capullos florales y las cápsulas ya granadas [44,46].

Plantas melíferas

Es una planta muy apreciada como **melífera** en varias comarcas y regiones españolas [6,38,51,52].

MEDICINA

Sistema circulatorio

La infusión o el cocimiento de la parte aérea se ha empleado en Granada como **regulador de la tensión arterial** [18]. En Alicante se preparaba una infusión con las hojas, previamente secadas al sol, para **rebajar la sangre** [25]. Como **depurativo**, para eliminar impurezas de la sangre, el cocimiento de hojas y flores junto con salvia de montaña (*Stachys germanica* L) fue muy recomendado en Córdoba [27,46]. En la sierra de Montsant (Tarragona), las hojas secas molidas se liaban en cigarrillos y se fumaban por su efecto **hipotensor**, aunque también se recomendaba tomar la infusión [37]. También ha sido un remedio frecuente para las **hemorroides**. Para ello, en Puigpunyent (Mallorca), se aplicaban las hojas en forma de aerosol [56], mientras que en Níjar (Almería) y el Campo de Cartagena (Murcia) recomendaban tomar por las mañanas en ayunas (como máximo un novenario) una taza azucarada de la infusión preparada con una cucharada de hojas y el cocimiento de tallos secos y troceados [23,26,29]. En Beniarrés (Alicante) el remedio era más sencillo, pues simplemente se ponía la planta bajo el colchón de la cama [44].

En Mallorca, para combatir las **varices** se aplicaba externamente la decocción de la parte aérea junto con resina de pino carrasco (*Pinus halepensis* Mill.) y brotes de olivo, y para curar los **hematomas** se colocaba sobre la zona afectada una cataplasma de las hojas [56].

Sistema digestivo

Para aliviar el **dolor de muelas** se efectuaban enjuagues bucales con la decocción o infusión de sus hojas y flores. Un sorbo del líquido resultante, una vez frío, se mantenía en la boca durante un buen rato [5,6,23,26,29,54].

Para las **afecciones hepáticas**, como hepatoprotector, en Granada y Mallorca recomiendan la administración oral de una tisana elaborada con la parte aérea florida [18,56].

Como **tónico estomacal**, en Granada y Jaén se tomaba la infusión o el cocimiento de la parte aérea [18,32], mientras que en el Campo de Cartagena (Murcia) se utilizaban las flores. En este último caso se añadían cuando el agua estaba hirviendo y se mantenía a fuego máximo durante quince minutos; después se colaba para retirar los restos y se tomaba el líquido resultante durante un novenario [26]. También para aliviar el **dolor de estómago** se recomendó tomar después de las principales comidas una taza del infuso de las hojas secas; de forma puntual, cuando se presentaba el síntoma [13,23,29,39]. En Córdoba, para las gastralgias y dolencias estomacales de origen nervioso (**nervios en el estómago**) se tomaba la decocción de este arbusto junto con majuelo (*Crataegus monogyna* Jacq.), salvia de montaña (*Stachys germanica*) y romero [27,46]. El

cocimiento de los brotes tiernos se tomaba para tratar los **cólicos fuertes** en Albacete y Córdoba [13,16]. Este mismo cocimiento se administraba en Albacete y Jaén para tratar las **diarreas** [6,16]. En Bienservida (Albacete), en cambio, para cortar las **diarreas** usaban una mezcla de polvos de estepa blanca, horchata de bellotas, cogollos de encina y agua de llantén (*Plantago* sp. pl.) [12].

Sistema genito-urinario

Las hojas o las flores en infusión, tomada en un novenario, se han usado en Alicante y Murcia para tratar las **infecciones de orina**, como antiséptico del tracto urinario [10,25,26,30].

En Biar (Alicante) se empleó para combatir la **inflamación de los testículos** (orquitis) [44].

Sistema respiratorio

Esta especie ha constituido un remedio casero muy común y reputado para curar los **catarros**, empleándose generalmente el cocimiento de la parte aérea florida, de los brotes tiernos, de las hojas o flores, solos o con espigón (inflorescencia masculina) de maíz, higos secos, hojas de eucalipto o limón y endulzado con abundante miel [12,16,25,39,43,44,57,59]. En algunas regiones recomiendan administrar una taza en ayunas y otra después de comer, o bien, después de las principales comidas. Para combatir los **procesos gripales**, en Alicante se tomaban las flores y hojas secas en infusión [25,59] y concretamente en Vall de Ebo se hervían unas ramitas junto con dos higos secos y dos hojas de eucalipto, añadiendo miel; la tisana resultante se tomaba muy caliente [44].

Para curar la **bronquitis**, en Santa Margalida (Mallorca) se preparaba una tisana con la decocción de esta especie junto con malvas y brotes tiernos de pino carrasco (*Pinus halepensis*) [56]. Como **expectorante**, en el Alt Empordà (Gerona) se aplicaba la parte aérea tierna en forma de aerosol [57].

Las flores, hojas o toda la parte aérea florecida han sido ingredientes de una tisana, por decocción o infusión, preparada para combatir los ataques de **tos**, como antitusígeno [40,41,54,56,57].

En la Plana Baixa (Castellón), contra la **tos ferina**, daban a tomar a los niños enfermos el cocimiento de las hojas, por la noche y endulzado con miel [53].

Musculatura y esqueleto

Para calmar los dolores propios de la **artrosis**, en Beas de Segura (Jaén) se cocía en agua esta planta y se daban frías con el líquido resultante [6]. También se ha empleado para el **reuma**, tomando la infusión de la parte aérea [52,54]. En la localidad jienense de El Centenillo se lavaban las zonas afectadas por dolores reumáticos con el cocimiento de este arbusto junto con cantueso (*Lavandula stoechas* L.), marrubio (*Marrubium vulgare* L.) y jara pringosa (*Cistus ladanifer* L.) [52].

En el valle del Tenes (Barcelona) como remedio antiinflamatorio contra los **golpes** se daban frías con el agua del cocimiento de sus brotes tiernos [49].

Piel y tejido subcutáneo

Para prevenir la **caída del cabello**, en Nívar (Granada) se daban fricciones sobre el cuero cabelludo con un tónico capilar obtenido con sus hojas [18].

Como antiséptico externo, para cicatrizar **heridas** y curar **infecciones de la piel**, era frecuente practicar lavados a diario de la zona afectada con la decocción de la parte aérea [3,19,23,29,53,56]. Para curar heridas, en El Centenillo (Jaén) [52] se lavaban con el mismo cocimiento de jara estepa, cantueso, marrubio y jara pringosa que se usaba para el reuma, y en la Ribera Alta valenciana sus hojas verdes, quitándoles los pelos, se aplicaban a modo de emplasto [39].

Para los **sabañones** en Jaén se recomienda tomar baños en el agua de su cocimiento [19].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

La decocción de las hojas se tomaba dos o tres veces al día en la Plana Baixa como **sedante nervioso** [53].

En Artà (Mallorca) elaboraban con sus hojas una loción de aplicación externa para aliviar los síntomas típicos de la **enfermedad de Parkinson** [40,56].

Órganos de los sentidos

En Ibiza, como remedio casero para **destapar los oídos**, evitando así la falta de audición y las posibles infecciones, se instilaban gotas de su cocimiento [45].

Otros usos medicinales

En Santanyí (Mallorca) la consideran **salutífera** [56].

VETERINARIA

Sistema digestivo

Para estimular el **rumio** en el ganado, en Albacete y Alicante daban a los animales una infusión de hojas o flores [12,16,25].

Sistema genito-urinario

En Córdoba aseguran que los mejores "palillos" para el **destete** de los chivos son los de este arbusto [27,46].

Concepción, embarazo y parto

En Granada la decocción de las sumidades floridas o de las hojas se les daba a tomar a las hembras para favorecer la **expulsión de la placenta** tras el parto [22,60].

Musculatura y esqueleto

Para curar las **contusiones** en los animales, en Jaén les daban frías con el cocimiento de la parte aérea [19]. En el Alt Empordà se elaboraba una pomada con la decocción en aceite de oliva y vino tinto de esta planta y otras 12, que se usaba como antiinflamatorio para **golpes**. Cuando se había evaporado el vino se añadía pez y se espesaba con cera virgen [57].

En Sant Llorenç des Cardassar (Mallorca) aplicaban la decocción de su parte aérea junto con virgaza (*Clematis flammula* L.), ramitas de olivo silvestre, hojas de cebolla albarrana (*Urginea maritima* (L.) Baker) y resina de pino carrasco (*Pinus halepensis*) como antiinflamatorio sobre las **patas cansadas**, sobre todo de los caballos, [56].

Piel y tejido subcutáneo

El líquido resultante de hervir sus ramas y hojas se ha empleado como vulnerario para las **llagas**, **heridas infectadas** y **úlceras** de los animales, en especial las producidas por los aparejos en las caballerías [18,19,54,58,61].

En la comarca de Estella (Navarra) se utilizaba el cocimiento de esta planta para curar la "raspera" de los cerdos; lavaban con él la piel de los animales para eliminar las **descamaciones** y **asperezas** [61].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En el Parque Natural de las sierras de Cazorla, Segura y Las Villas (Jaén) se elaboraba una pomada con la resina de esta jara y manteca de cerdo para curar la **sarna** de las ovejas y cabras [6].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Venenos, insecticidas y plaguicidas

En Jaén se empleó como repelente de los mosquitos [19].

USO COMBUSTIBLE

Leñas

Las ramas eran aprovechadas tradicionalmente como **leña** para el hogar y las caleras, así como de combustible para calentar los hornos de pan [6,7,29-31,44,56,58,62]. En Santiago de la Espada (Jaén) aseguran que "el mejor fuego que había para cocer el pan era el de jaraestepa" [6].



Cistus albidus. Plantas con frutos. Emilio Laguna



Carbón

En las Arribes del Duero (Salamanca-Zamora) con sus ramas se elaboró **carbón** y **picón** para el hogar, fraguas, etc. [62].

Para chamuscar

En Mallorca su parte aérea se usó para chamuscar el cerdo en la matanza [56].

CONSTRUCCIÓN

Casas, edificios e instalaciones agropecuarias

En las Arribes del Duero y en la Campiña de Jaén, sus ramas con hojas se aprovecharon como **ripio**, es decir, como capa de relleno aislante debajo de las tejas en las construcciones antiguas [7,11,55].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

Por destilación, en Jaén se obtuvieron esencias para la elaboración de colonias [6,19].

En la higiene bucal, sus hojas se han usado para **lavarse los dientes** y como **blanqueador dental** [6,11,45].

En Benirrama (Alicante) sus suaves hojas se han empleado como **papel higiénico** [44].

En Mallorca, la parte aérea se usaba para **limpiar los intestinos del cerdo** en las matanzas [56]. También sus hojas y tallos tiernos se

han empleado como **estropajo** para fregar los utensilios de cocina y los cacharros de la matanza, ya que poseen una alta capacidad desengrasante [13,22,23,27,38,44-46,56,59], para limpiar las barricas del vino [47], cepillar la ropa [47] e incluso para limpiar las setas en el campo [44].

Herramientas y utensilios

En Córdoba los tallos se empleaban, por su dureza, como **soporte** para los lazos-trampa usados para cazar pequeños pájaros [27,46].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Mejora del suelo

En Guadiana Menor (Jaén) se considera que los matorrales que forma este arbusto evitan la **erosión** del suelo [58].

USO ORNAMENTAL

Adornos florales y plantas de interior

Por sus vistosas flores, con sus ramas floridas se confeccionan **ramos** para adornar [6,57].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Literatura oral popular

En Ibiza se han documentado dos **adivinanzas** que tienen como respuesta esta planta: *Tu que a la nit busques agulles, i com les has de trobar?* (Tú que en la noche buscas agujas, ¿cómo las vas a encontrar?); *En el món quin arbre hi ha que floreixca arrel i fulles?* (En el mundo ¿qué árbol hay del que florezcan raíz y hojas?); y dos **dichos populares**: *És temps de pinya de col i d'estepa. Vol dir que és temps de Quaresma* (Es tiempo de piña de col y de estepa. Quiere decir que es tiempo de Cuaresma), y *Ja estam en flor d'estepa* (Ya estamos en flor de estepa; indicando la llegada de la primavera) [45].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

Son muchos los testimonios del empleo de sus hojas, y en alguna ocasión de la raspadura de la corteza, como **sustituto del tabaco** en épocas de precariedad económica [5,6,13,14,16,23,25,26,29,30,37,43,44,46,50,53]. Se recogían las hojas adultas, se secaban a la sombra y se guardaban en cajas de cartón. Una vez secas, o después de haber sido tostadas en una lata o en una sartén vieja, eran picadas y liadas en cigarrillos. En Gátova (Valencia), para que quemasen bien, se añadía una pequeña cantidad de clorato potásico [36].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

Esta especie es diferenciada de la jara pringosa (*Cistus ladanifer*) por "hacer la flor rosa y la hoja más blanca" [6,57]. En algunas comarcas se confunde con el matagallos (*Phlomis purpurea* L.) cuando ambas plantas no están floridas por el parecido de sus hojas [p. ej. 23].

Hábitat

Es sabido que los matorrales de esta especie se desarrollan en zonas de clima seco, poco frío en invierno y muy caluroso en verano [p. ej. 6].



Cistus abricus. Manuel Cifuentes

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Como se comenta en la ficha de la jara pingosa (*Cistus ladanifer*), la oleoresina obtenida de las jaras fue muy utilizada en la Antigüedad, y las diferentes especies del género eran usadas para fabricar los mismos remedios [63–66]. No obstante, hay que señalar que el más reputado se recogía en la isla de Creta (*C. creticus* L.) [66]. Farmacéuticos tan distinguidos y reputados como Félix Palacios o Juan de Loeches, cuyas obras destacaron de forma significativa en el siglo XVIII, incluían en sus preparaciones galénicas el ládano, ingrediente esencial de emplastos empleados hasta el siglo XIX [67–69].

■ VALORACIÓN

Localmente es posible que todavía se consuman sus semillas secas. Algo más extendido se encuentra el uso de las ramas con hojas como forraje o pasto, y como planta melífera goza de muy buena reputación en diversas zonas del país. En general se puede considerar una especie con una tendencia de uso en franco retroceso. No obstante, una excepción a esta propensión es su empleo medicinal para tratar catarros y procesos gripales, que está muy generalizado. Otros usos medicinales se encuentran muy localizados, como su empleo como hipotensor, en el tratamiento de varices, de afecciones hepáticas, de reuma, contusiones, alopecia, sabañones, como tónico estomacal, sedante o para contrarrestar los síntomas de la enfermedad de Parkinson, que podrían perderse en un futuro.

Se trata de una especie usada también en la etnoveterinaria de una forma muy local (sarna, destete), siendo el uso más extendido la estimulación del rumio. Asimismo, se conserva localmente el empleo de sus ramas y hojas para limpiar intestinos en la matanza o el uso de sus ramas floridas como ornamento.

■ OBSERVACIONES

La composición química de *C. albidus* es una de las más estudiadas de su género, y se han llegado a identificar 140 terpenos, 24 fenilpropanoides, nueve hidrocarburos, siete compuestos carbonílicos y varias vitaminas [70]. En general, la sumidad florida presenta una importante cantidad de flavonoides y taninos; en menor proporción también se detectan glúcidos [71]. No obstante su composición muestra variaciones estacionales [72,73].

Ofrece muy buena perspectiva para la elaboración de nuevos medicamentos debido a su acción antimicrobiana [70], y por tanto quedaría justificado su empleo en otitis, infecciones de piel, bucales y dentales, de orina, diarrea, bronquitis, catarro y tos ferina. También se ha descrito una actividad antiinflamatoria [71], que podría explicar su empleo para artrosis y reuma; al igual que una acción antioxidante e inhibidora de la proliferación celular *in vitro* [74].

■ ESPECIES RELACIONADAS

Cistus creticus L.

GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Catálogos autonómicos: CM; VC



Cistus creticus. Emilio Laguna

■ NOMBRES VULGARES

Catalán: estèpera, estèpera blava, estèpera d'arenal (IB) [42].

■ DESCRIPCIÓN / HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Arbusto de 0,3-1,4 m, con ramas blanquecinas y hojas pecioladas con limbo de 1,5-4,5 x 0,8-2 cm, elípticas, con margen ligeramente ondulado. Inflorescencia en cima terminal, con pétalos de 1,7-2 cm, de margen denticulado, de color púrpura y base amarillenta, con estambres desiguales y cápsula de 7-10 mm, que se abre en cinco valvas. Florece de marzo a junio. Vive en romerales calcícolas, entre 50-650 m. Se encuentra en la región mediterránea; en España, en el valle del río Júcar en Albacete y Valencia, y en Menorca.

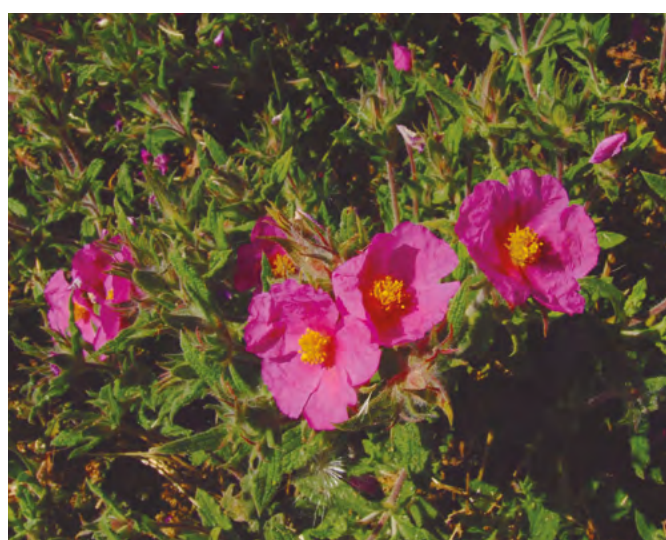
■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

Solo se han recogido los nombres populares de esta jara en Menorca, pero ningún uso.

Cistus crispus L.

GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Catálogos autonómicos: PV



Cistus crispus. Arturo Valdés



■ NOMBRES VULGARES

Castellano: jaguarzo, juagarzo (CM), zaguarzo, zaguazo (AN); jara macho, jara montesina (CM), jara rizada (AN); arrancasapos (CM); monte rosa, monte rosita (AN) [4,15,17,51,75,76].

■ DESCRIPCIÓN / HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Arbusto hasta de 50 cm, con corteza escamosa, y hojas hasta de 3,5 x 1,3 cm, elípticas, rugosas y de margen ondulado, con pelos estrellados; inflorescencia en cima densa, con brácteas que ocultan los cálices; pétalos 1,2-2 cm, de color rosado o púrpura intenso; cápsula de 6 mm, que se abre por cinco valvas. Florece de abril a junio. Forma matorrales en claros de alcornocal, sobre sustratos arcillosos descalcificados, hasta 900 m. Se encuentra en la región mediterránea occidental. En la Península Ibérica más frecuente en el cuadrante suroeste y en el litoral mediterráneo desde Gerona hasta Alicante.

■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

En Santa Olalla del Cala (Huelva) se ha citado como planta de ramoneo de **vacas, cabras y ovejas** [15]. En el entorno de las Tablas de Daimiel (Ciudad Real) es reputada como **planta melífera** y aprovechada como **leña** [51].

■ REFERENCIAS

1. Espinosa *et al.* 2002; 2. López 2015; 3. Alarcón *et al.* 2015; 4. García Río & Barrios Pérez 1999; 5. Martínez Lirola *et al.* 1996; 6. Fernández Ocaña 2000; 7. Velasco *et al.* 2010; 8. Verde *et al.* 1998a; 9. Blanco & Cuadrado 2000; 10. Rivera *et al.* 1994; 11. Casado Ponce 2003; 12. Verde 2002; 13. Sánchez Romero 2003; 14. Molero Mesa *et al.* 2001; 15. Gómez Cuadrado 2011; 16. Verde *et al.* 2008b; 17. Cobo & Tijera 2011; 18. González-Tejero 1989; 19. Ortuño 2003; 20. Mesa 1996; 21. González *et al.* 2011a; 22. Benítez 2009; 23. Martínez Lirola *et al.* 1997; 24. Fajardo *et al.* 2007; 25. Rivera *et al.* 2008; 26. Martínez & Martínez 2011; 27. Triano *et al.* 1998; 28. Carazo *et al.* 1998a; 29. Torres-Montes 2004; 30. Pedauyé *et al.* 2014; 31. Gil Palomo & Juárez Castillo 2005; 32. Carazo *et al.* 1998e; 33. Carazo *et al.* 1998b; 34. Carazo *et al.* 1998f; 35. Carazo *et al.* 1998h; 36. Segarra 2008; 37. Ledesma 2004; 38. Batet *et al.* 2011; 39. Fresquet & Tronchoni 1995; 40. Carrió & Vallès 2012b; 41. Parada *et al.* 2009; 42. Moll 2005; 43. Barber *et al.* 2005; 44. Pellicer 2000; 45. Torres 1999; 46. Molina 2001; 47. Selga 1998; 48. Bonet 2001; 49. Bonet 1991; 50. Criado *et al.* 2008; 51. Consuegra 2009; 52. Guzmán 1997; 53. Mulet 1991; 54. Belda *et al.* 2013b; 55. González *et al.* 2012a; 56. Carrió 2013; 57. Parada 2008; 58. Morillas & Fernández-López 2006; 59. Belda *et al.* 2004; 60. Benítez *et al.* 2012b; 61. Goicoetxea 2011; 62. González *et al.* 2013c; 63. Font Quer 1961; 64. Becerro de Bengoa *et al.* 2014; 65. Cuba 1497; 66. Quer 1762-1764; 67. Loeches 1751; 68. Palacios 1792; 69. Folch Jou *et al.* 1986; 70. Papaefthimiou *et al.* 2014; 71. Miró 1981; 72. Robles & Garzino 1998; 73. Pala *et al.* 2005; 74. Gonçalves *et al.* 2009; 75. Medina Gavilán 2011; 76. Verde *et al.* 2000.

