



Cistus ladanifer L.

Familia: Cistaceae

jara,
estepa apegalosa

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -

RD 139/2011: -

Catálogos autonómicos: subespecie *ladanifer* (CT; MC)

Directiva Hábitats: -

Javier Tardío

NOMBRES VULGARES

Castellano: jara (AN, CL, CM, EX, MC, MD), jara pringosa (AN, CL, CM), jara negra (CL, MD), jara cepa (AN), jara pegajosa (AN, CM), jara común (CM), jara de flor blanca (CL), jara de Sierra Morena, jara gomosa (AN), jara melosa (CM), jara mora (AN), jara pegantosa (CM), jara savia (AN), jara silvestre (CL), jaraso (CN), rosa de la jara (EX); raigón (EX) [1-43].

Catalán: estepa apegalosa (VC), estèpera de jardí (IB) [44,45].

DESCRIPCIÓN

Arbusto hasta de 3 m, muy leñoso, con corteza que se desprende en tiras. Hojas de 4-8 x 1-2 cm, lanceoladas, coriáceas, con nervio central marcado y con pelos estrellados por el envés, impregnadas de una sustancia pegajosa y aromática llamada ládano. Flores abiertas, con cinco pétalos de 3-5 cm, blancos, con una mancha amarilla en la base, a veces con una más oscura, con muchos estambres cortos que forman una corona. Fruto en cápsula de 1-1,5 cm, esférica, que se abre por diez valvas. Semillas minúsculas, negras.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Se encuentra formando jarales sobre sustratos silíceos pobres, con suelos poco desarrollados, hasta 1500 m.

Florece de marzo a junio.

Es propia de la región mediterránea occidental. Vive en gran parte de la Península Ibérica, salvo en la cornisa cantábrica, parte alta del valle del Duero y valle del Ebro. En España insular solamente está citada en Gran Canaria como introducida.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

En épocas de hambruna, en Extremadura se comieron sus grandes flores, así como los frutos inmaduros [15,30].

Comestibles-Frutos secos y oleaginosos

Las semillas contenidas en las cápsulas de la jara se denominan repiñón, repiñ, ripiñ, capucho, hayuca o trompo y se recolectan cuando están maduras, en el verano y otoño, consumiéndose directamente en el campo, sin ninguna preparación. Tienen sabor a nuez y son bastante nutritivas [8,10,15,26,30,40].

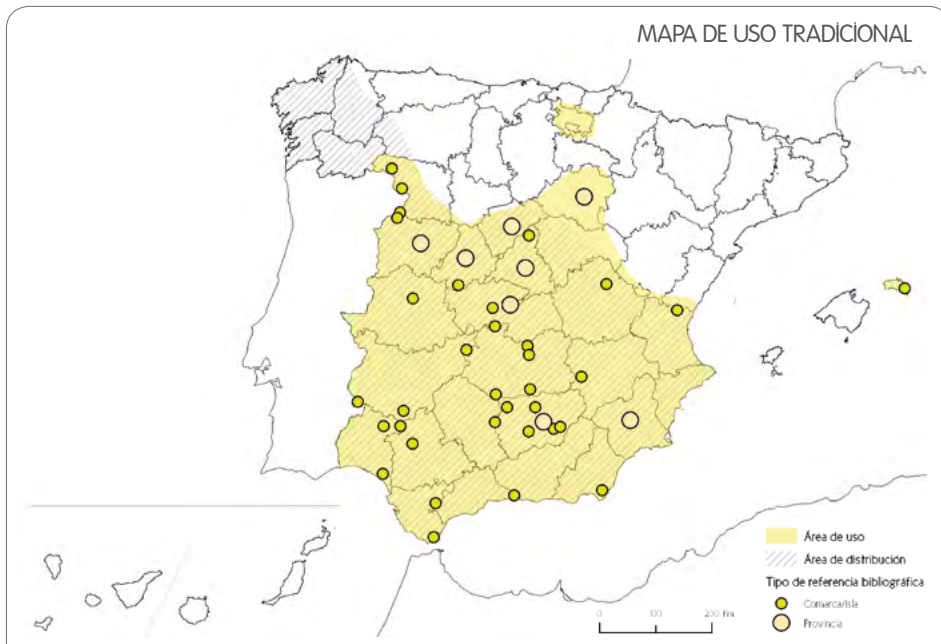
Golosinas y masticatorias

Especial mención requiere el consumo, como golosina, del exudado conocido con nombres tales como mángala [15,23,26,30,41], mánguila [15,23,26,41], mangla [19,23,30,46], manguilla [27], melada [29], miel de jara [30,41,46] o maná de España [30]. Se trataba de una espumilla blanca, con aspecto de saliva y sabor muy dulce, que se produce en julio y agosto en la parte media-baja del tronco de las jaras viejas en "años buenos" (de lluvia). Se trata de una sustancia azucarada (glicocistina) que se produce directamente, sin el concurso de los insectos [47], aunque según los informantes, es una reacción de la planta ante la picadura de un insecto, es decir, una agalla.



Cápsulas y semillas de jara. Cistus ladanifer. Javier Tardío

Autores: José Antonio González, José Ramón Vallejo y Francisco Amich



Asimismo, existe consenso en decir que “era relativamente abundante antaño, pero ya no se encuentra en el campo. Ha desaparecido por causas desconocidas”. El consumo de este exudado ha sido registrado en las provincias de Zamora [29], Cáceres [30], Badajoz [15], Toledo [23,26,41] y Ciudad Real [19,27,41].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

Sus ramas se cortan y se dan frescas como forraje a los animales, especialmente a las **cabras** [11, 13,27,37].

Pasto

Es conocido que **cabras** y **ovejas** comen directamente en el campo sus ramas tiernas, hojas, capullos y frutos [19,21,26,29,30,40,41,43]. En el caso de estos últimos, por su alto valor nutritivo son muy buscados por los animales, existiendo una curiosa relación entre la alimentación de las cabras a base de jaras y la leche y el queso que producen: “cuando comen los frutos dan la leche más fuerte, más concentrada” [10,15,48]. También comen las flores durante la época de floración, entre marzo y mayo. Por su gran tamaño e importante contenido



Flores sin máculas. *Cistus ladanifer*. José Antonio González

polínico, estas flores resultan nutritivas y de agradable sabor para los animales [19,30,32].

Plantas melíferas

Por la gran cantidad de **polen** que producen sus flores, la jara pingosa es muy apreciada por los apicultores [11–13,19,22,26–28,34,40,43,46,49].

MEDICINA

Para algunos de los usos medicinales comentados a continuación se utiliza el **ládano**, una sustancia resinosa-olorosa u oleoresina que confiere a esta especie su aroma característico, y que tiene la propiedad de inhibir el crecimiento de otras plantas cuando sus restos acaban en el suelo.

Sistema circulatorio

Para combatir las **hemorroides**, en Linares (Jaén) aplicaban cataplasmas preparadas con los botones florales machacados, o tomaban baños de asiento con el agua de su decocción [28] y en Alcaracejos (Córdoba) se hacían lavativas con el cocimiento de las ramas [22]. En los Montes de Toledo empleaban, en forma de vahos, el cocimiento de la corteza de encina junto con los brotes que quedan en las jaras cuando han perdido los pétalos, conocidos como “cogollos” [18,23,41].

En Santa Elena (Jaén) aplicaban paños impregnados con la infusión caliente de los botones florales para mejorar las **varices**, como tónico venoso [28].

Sistema digestivo

Para aliviar el **dolor de muelas**, en Oncala (Soria) melfan en la boca un hilo de algodón empapado en agua de ládano [50]. En Torrecampo (Córdoba) utilizaban la infusión de las hojas para calmar el dolor de muelas y el humo desprendido al quemar el tallo para matar el nervio [22]. El cocimiento de las hojas, aplicado en forma de enjuagues, se empleó como **antiséptico bucal** en Córdoba [22].

En caso de **diarrea**, en Linares (Jaén) aplicaban sobre el estómago cataplasmas de ládano [28]. En Toledo y Ciudad Real se tomaba la infusión de los cogollos [18,23,41]. También ha sido utilizada para combatir los **dolores estomacales** [19,23]. La decocción de la hoja se ha tomado contra los dolores de vientre en Badajoz [33].

Ha sido muy empleada en el tratamiento de **úlceras pépticas** [2,6,7,11,12,16,22,51]. En Almería recomiendan tomar todos los días, por las mañanas en ayunas, la infusión de unos cuantos tallos de jara, con o sin hojas, en fresco o en seco. A veces se utiliza asociada con rabo de gato (*Sideritis* sp. pl.), reputada como excelente antiulceroso [9,39]. En Linares (Jaén) se tomaba la infusión de los botones florales [28].

Por último, en Linares se aconsejaba tomar la tisana de la parte aérea en caso de **trastornos hepáticos** [28].

Sistema genito-urinario

En la Serranía de Cuenca se recolectaban los cogollos, se cocían, y con el líquido resultante se efectuaban lavados cuando había una **infección vaginal** [23,42]. Para tratar los **pólipos** en la vejiga, y en general afecciones del aparato urinario, en Rodalquilar (Almería) se bebían

dos o tres vasos diarios de la infusión de unos cuantos tallos y hojas secas [9,39].

Sistema respiratorio

Para los **resfriados**, así como para otras afecciones respiratorias comunes, se tomaba una tisana de brotes tiernos de jara, sola o junto con otras especies como marrubio (*Marrubium vulgare* L.) o carqueja [*Pterospartum tridentatum* (L.) Willk. in Willk. & Lange] [17,18,23,28,41]. En la comarca zamorana de Aliste se empleaban las flores cocidas para combatir el resfriado [29].

En la extremeña sierra de San Pedro, el ládano era utilizado contra la **tos ferina**; la parte aérea de la planta se cortaba y se colgaba boca abajo en el dormitorio del enfermo [51].

Sistema endocrino-metabólico

En Burguillos (Sevilla) se dice que sirve para controlar las subidas de **azúcar en sangre** [7].

Musculatura y esqueleto

En muchas regiones la infusión de hojas y flores, o de los botones florales, se ha tomado en ayunas para combatir el **reuma** [16,28,52]. En Jaén también se ha empleado de forma tópica, mediante lavados de las zonas doloridas [28]. En Ciudad Real y Córdoba se mezclaba jara con sal, vinagre y retama [*Retama sphaerocarpa* (L.) Boiss.], para hacer un emplasto que aplicaban con un trapo alrededor del pie en caso de **esguince** [12,23]. En caso de **golpes y contusiones**, en Toledo y Ciudad Real se daban friegas con un ungüento obtenido macerando en alcohol durante dos meses las ramas y brotes nuevos [19,23]. En la comarca de Tentudía (sur de Badajoz) se cocía junto con retama negra [*Cytisus scoparius* (L.) Link] y se ponía con una gasa, a modo de cataplasma, sobre los **golpes o torceduras** [6]. En Santa Elena (Jaén) como remedio **analgésico** se cocía en un perol grande romero, can-tueso [*Lavandula stoechas* L.] y jara, aplicando los vapores sobre la zona dolorida [28].

Piel y tejido subcutáneo

Para **fortalecer el cabello** y evitar su caída, en la Serranía de Cuenca y el Campo de Gibraltar (Cádiz) se aplicaba, después de lavarse el pelo, el agua resultante del cocimiento de la planta [2,42].

En Córdoba se usó contra las **grietas de los pies**; se desmenuzaba y después de hervida se metía en el calzado [12,22]. Allí también, los trabajadores del campo se lavaban los pies con el cocimiento, para endurecerlos y evitar que se les estropearan con el calor [22]. En la Sierra Norte de Madrid se usaba para suavizar la piel de los pies (**callos, durezas**, etc.). Se preparaba una decocción de ramas con hojas y se bañaban los pies en ella por la noche [40]. En la comarca de Tentudía, el agua de su cocción se ha utilizado como tratamiento para quitar el **mal olor de los pies**, lavándolos con ella una vez al día durante siete o nueve días [6].

En esta misma comarca extremeña, los brotes tiernos cocidos son usados para tratar los **eccemas y sarpullidos**; así como para quitar las **manchas de la piel**. Se moja un algodón en el agua de la cocción y se pasa por la zona afectada durante unos días [6].

Contra los **sabañones**, especialmente de las manos, en el oeste de Salamanca y Zamora se optó por la aplicación externa sobre la zona afectada del producto líquido que se obtiene hirviendo tanto las flores como las ramas [20,29,38].

En muchas zonas aseguran que para curar las **heridas superficiales y llagas** "la jara es lo mejor que hay". Se lavan las heridas todos

los días, hasta su completa cicatrización, con el agua de la decocción de ramas, hojas, e incluso de su corteza [1,2,11,12,19,20,23,28,39,41,48,53], o se aplican emplastos de los botones florales o de las hojas directamente (no es necesario vendaje) sobre la zona afectada [28]. En el caso de la limpieza de heridas infectadas se solía acompañar la jara de otras plantas y recursos de origen vegetal. Así, por ejemplo, en la comarca de Sayago (Zamora) se lavaban con la decocción de una mezcla de jara, romero y raíz de arzolla (*Centaurea ornata* Willd.) [54], en Castilla-La Mancha se cocían cogollos de jara, corteza de encina y romero [18,23,41], en Linares (Jaén) se preparaba una loción con jara, ajeno [*Artemisia absinthium* L.] y flores de romero [28], en los Campos de Nijar añaden olivarda [*Dittrichia viscosa* (L.) Greuter] [9] y en Toledo aplicaban ramas jóvenes maceradas en vino [18,23]. También se empleó como cicatrizante el ládano [p. ej. 22].

Para curar las **quemaduras** en Almería recomendaban un bálsamo preparado con sus tallos y hojas. Estos se hervían en agua y a continuación se freían en aceite de oliva. El aceite resultante se untaba una vez al día en las quemaduras hasta la completa curación [9,39]. Otra forma de aplicar la jara consistía en hervir la hoja y ponerla, a modo de emplasto, sobre la zona quemada, o también, lavar la quemadura con el agua que resulta de hervir sus hojas [9,39].

En Aldeaquemada (Jaén) se realizaban lavados con la infusión de la parte aérea cuando se clavaba una **espinas en la piel** [28].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

En Cáceres el ládano se usaba contra el **nerviosismo** y la **ansiedad** [51]. En las Islas Canarias se usó en infusión como relajante y para estabilizar el sistema nervioso, siendo muy apropiada para todos aquellos que sufrían de espasmos digestivos [25]. Como sedante e inductor del sueño en casos de **insomnio**, en Gátova (Valencia) se tomaba, antes de acostarse y durante dos días seguidos, una infusión preparada con siete hojas y endulzada con miel [45]. En Murcia las hojas se utilizan en el tratamiento de **neuralgias** [16].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

En Valencia del Mombuey (Badajoz) la ingesta de la decocción de las flores fue un remedio empleado para aliviar las **fiebres palúdicas** [33].

Enfermedades tumorales

El ládano, mezclado con corteza de encina, se aplicó de forma tópica contra el **cáncer** en la ciudad de Córdoba [12,22].



Capullos florales. Cistus ladanifer. José Antonio González



Síntomas y estados de origen indefinido

En la localidad cordobesa de Posadas se ha empleado para elaborar unos supositorios antipiréticos, es decir que reducen la **fiebre** [12,22].

VETERINARIA

Musculatura y esqueleto

Las ramas se han empleado para entablillar o “encanillar” las **patas rotas** en el ganado ovino y caprino [10,13,20,21,26,29,37,40]. Después de colocar el hueso fracturado en su sitio, se colocaban las ramas en la pata (quedando pegadas por acción del lédano), se entablillaba y se ataba con una cuerda (en algunas ocasiones improvisada con la corteza de torvisco). En Albacete entablillaban la pata rota con cañas (*Arundo donax* L.), y entre la piel del animal y la caña metían un relleno de cogollos de jara [18,23].

En el País Vasco elaboraban emplastos con lédano para curar las **contusiones** en el ganado, previo lavado con infusión de jara [55].

Piel y tejido subcutáneo

Ha sido principalmente usada en la limpieza y desinfección de **heridas** y **rozaduras** provocadas por los aparejos en los animales de tiro. Según dicen, “para las heridas de los animales es lo mejor que hay; en dos días están curadas”. Con este fin se ha empleado el líquido resultante de la decocción de sus ramas, hojas o cogollos, lavando las heridas todos los días, hasta la completa cicatrización [2,11,18–23,27,28,30,37,39,41,42,54]. En algunas zonas se ha mezclado con romero [18,23,42] o zahareña [*Sideritis pusilla* (Lange) Pau] [9]. También se usaron como remedio veterinario las cataplasmas de hojas [17] y el lédano [12,22].

Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

El agua del cocimiento se empleó para combatir el **ectima contagioso**, enfermedad de origen vírico denominada popularmente boquera que provoca una dermatitis pustulosa con llagas y costras en la boca de ovejas y cabras [10,22,40].

En los Montes de Toledo, el agua de cocer cogollos de jara se usó para curar la “pera de las cabras”, es decir, la infección bacteriana conocida como **pedero** o cojera y que provoca graves deformaciones de las pezuñas en estos animales [18,23,41].

Para quitar de forma mecánica las larvas de mosca características de la **miasis cutánea**, en Santa Olalla del Cala (Huelva) fabricaban un pincho, afilando una rama, con el que las extraían de la piel del animal infestado [21].

En la Serranía de Cuenca la **sarna** de las ovejas se remedió lavando a los animales enfermos con un cocimiento, a partes iguales, de cogollos de jara y romero [23,42].

Otros usos veterinarios

En el entorno de las Tablas de Daimiel se favorecía el consumo de flores de jara por las cabras, pues actúa aumentando la **producción de leche** [27].

Los pastores de los Montes de Toledo utilizan ramas de jara para “ahijar” las crías de ovejas y cabras, modificando la identificación individual por el olfato. Para ello frotan las paredes de la vagina de la hembra que haya perdido a la cría en el parto con una rama, que luego restriegan sobre la piel de una cría ajena para que esta la reconozca como propia y no la rechace, dejándola mamar. La razón de esta práctica es que la jara tiene un efecto fijador de las sustancias aromáticas (feromonas) de la vagina de la hembra [18,23].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Trampas atrayentes

Debido a su olor penetrante, se cuelgan sus ramos del techo de las cocinas y cuadras para atraer a las **moscas** y capturarlas. El resultado final recuerda a las trampas adhesivas comerciales [36,39]. También se esparcen manojos de ramas por el suelo de las cuadras y gallineros para que se peguen en sus pringosas hojas las **pulgas** y los **piojos** de las gallinas [13,18,20,23,40,42].

Tóxicas para humanos o animales

Los pastores y cabreros de muchas zonas advierten que si los animales comen sus flores o frutos en abundancia pueden “enfermar de pelo” (mamitis) o, incluso, llegar a morir [26,39,40,48]. En Añora (Córdoba) cuentan que cuando las ovejas comen este arbusto se ponen “modorras” [22].

En las montañas de Jaén dicen que “si te pinchas con su madera siempre se infectará la herida” [11].

USO COMBUSTIBLE

Leñas

La **leña** es de gran poder calorífico; arde con mucha facilidad, desprende intensa llama y hace ascender rápidamente la temperatura. Se ha utilizado, y en algunas regiones sigue usándose, para calentar los hornos de pan [7,10,12,13,15,20,22,24,26,27,29,34,39,41,46,48,49,51,56,57]. Algunos informantes aseguran que se quemaba para aromatizar estos hornos [12,22]. También se usó como combustible de las estufas de los hogares [43] y en las caleras, hornos de fabricación de cal [15,43,46].

Encendido o leña fina

Las ramas más finas (“chasca”) se cortan, se almacenan en pequeños haces y se utilizan en el **encendido** de lumbres caseras en invierno [13,19,20,40,56].

Carbón

Con los tallos y ramas se elaboró de forma tradicional **picón** o **cisco** de alta calidad para los braseros del hogar, así como **carbón** para las fraguas [7,12,13,15,19,20,22,24,34,40,41,43,46,48,51,56].

Para chamuscar

En Cabañeros sus ramas son uno de los recursos vegetales usados para **chamuscar** el cerdo en la matanza [41].

Para ahumar

En Bustarviejo (Madrid) **ahumaban** los quesos quemando haces de ramas de jara en el local donde estaban curándose, para secarlos y conservarlos [40], y en Cáceres curaban de igual manera las chacinas por el aroma que les confiere [51].

CONSTRUCCIÓN

Casas, edificios e instalaciones agropecuarias

La jara pringosa ha sido un recurso vegetal muy importante en la arquitectura tradicional. Sus ramas se disponían en haces continuos entre el entramado de vigas y “cabrios” o costaneros y las tejas; una capa intermedia de relleno que hacía de soporte de estas. Este **techado** bajo teja, conocido como “ripio”, “ripia”, “tillo” o “lata”, formaba el verdadero revestimiento que cubría y aislaba el interior de las construcciones [13,15,

19,20,27,35,41,43,46,48,54]. Aún hoy en día se utiliza en las techumbres de determinadas construcciones agropecuarias [13,35,41,49,54].

En algunas regiones el **chozo** pastoril se construía con un armazón de palos bien derechos, procedentes de diferentes especies según la zona geográfica y disponibilidad. Sobre dicho armazón se colocaban varias capas imbricadas de haces de jara, que se iban atando muy apretadas formando una cubierta densa que recubría la estructura de madera [26,27,41–43,48].

Cercas, tapias y vallas

Constituidos por una o dos varas de eucalipto colocadas longitudinalmente, y a las que se les ataban fuertemente ramas de jaras, los “**bardos**” eran tabiques que se disponían en Doñana para separar un corral de otro [24]. En Toledo, cuando los pastores debían realizar el ordeño en el monte, preparaban con jara unos pasillos para ordeñar al ganado de forma ordenada [43].

INDUSTRIA Y ARTESANÍA

Cosmética, perfumería y limpieza

La industria de la **perfumería** y la **cosmética** utiliza tanto el ládano como sus subproductos, en especial como fijador natural de aromas [51]. Para obtenerlos se recolectaban las sumidades o brotes tiernos de la planta cuando está a punto de florecer y se destilaban o cocían en calderas especiales [10,11,15,19,24,27,29,34,45,51]. En España llegaron a existir numerosas fábricas dedicadas a la extracción de esencia de esta jara, hoy desaparecidas, abandonadas o en clara decadencia; por ejemplo las de Carbajales de Alba (Zamora) [29], Aldequemada (Jaén) [28] o El Real de la Jara (Sevilla) [6].

En Doñana siempre se recogía la ceniza de los hornos de pan calentados con este arbusto, pues era la más apreciada para hacer lejía con la que blanquear la ropa [24].

Curtientes

Las ramas viejas y la corteza cocidas se utilizaron para **curtir** pieles [12,19,22,23].

Herramientas y utensilios

Con palos de jara se hacían los dientes del **biello** (“briendo”, “bielga”), apero de labranza para aventar la mies [30,41]. En los huertos de la Serranía de Cuenca, las varas finas y alargadas son aprovechadas como **tutores** para las judías [42].



Clavos de jara (Cistus ladanifer) para fabricar astenios de corcho. José Fajardo

Entre la diversidad de maderas que se han empleado para hacer los **badajos** de los cerceros del ganado, es la de las cepas y raíces de la jara la considerada como mejor para este fin, por su gran dureza [4,30,41,43]. En Extremadura se elaboraban con madera seca de jara unos palos de la medida de la boca de los cabritos, denominados “**betijos**” o “**bozos**”, que se les ponía para que no mamaran y poder así ordeñar a las cabras [15,30,46].

Dada su dureza, los tallos secos se usaban para la fabricación de los **clavos** (conocidos como “**viros**” o “**trenques**”) empleados para unir las piezas o clavar la tapa de corcho de las colmenas tradicionales [12,15,19,22,30,41,43,46]. En las colmenas de corcho la madera de jara jugaba un papel fundamental, gracias a su abundancia, dureza y el hecho de ser una madera que no se apollila. Se usaban palos secos, denominados “**tranquillas**”, cruzados de dos en dos en forma de aspa, para sujetar los panales [46]. Estos clavos se siguen utilizando en la elaboración de objetos artesanales de corcho [p. ej. 19].

En Salamanca se hacían **escobas** duras y resistentes para barrer las calles con las ramas secas [13].

Con ramas muy rectas (“**varetas**”) y lazos de crin de caballo se fabricaban unas trampas o “**perchas**” para capturar conejos y perdices [*Alectoris rufa* (Linnaeus, 1758)]. Además, como se sabe que sus semillas son muy apetecidas por estas aves, se usaban de cebo [15,26,41,46].

De los tallos de jara se elaboraban **punzones** para hacer agujeros y **agujas** para coser diferentes aparejos y utensilios [15,24,41,46]. También se fabricaron con ellos las agujas para hacer ganchillo, ruecas, husos [41] y encajes de bolillos [19,46].

Juguetes e instrumentos deportivos y musicales

Con los frutos se hacían unas ingeniosas **peonzas** para que pudieran jugar los niños; peonzas con nombres tales como “**trompiscos**”, “**bailarines**”, “**pirindolas**” o “**tarambusas**” [13,15,26,48,49].



Fabricación artesanal de un taburete de corcho con clavos de jara (Cistus ladanifer). José Fajardo



Mobiliario y enseres domésticos

Los clavos para unir las piezas de los “corchuelos”, populares taburetes de corcho, eran siempre de jara [15,30,41].

En Extremadura la cama de campo de los pastores se hacía habitualmente con cogollos de jara [15,30,46].

Otros usos industriales y artesanales

En el proceso de obtención del ládano aparecía una espuma que se iba recogiendo con una paleta. Cuando se enfriaba, con ella se hacían unas bolas negras que se utilizaban como alquitrán para las carreteras [13,15].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Mejora del suelo

En la ciudad de Córdoba se echa en las macetas como abono [12,22].

En las Arribes del Duero (Salamanca-Zamora) las ramas frescas se han usado en invierno como cama para las caballerías y el ganado ovino, pues es considerada como planta “que proporciona abrigo a los animales” [37].

Bioindicadores

Es ampliamente conocido que la planta parásita conocida como colmenitas [*Cytinus hypocistis* (L.) L.], aprovechada como golosina por el sabor dulce de sus flores, crece sobre sus raíces [13,15].

Predicción del tiempo

Esta especie de jara ha servido para predecir el tiempo atmosférico. En invierno, cuando se ponen blancas las hojas, significa que va a nevar [19,26].

USO ORNAMENTAL

Patios, huertos y jardines

Es cultivada como ornamental en muchos jardines, por ejemplo en Gátova (Valencia) [45]. Es muy frecuente el empleo de variedades híbridas, que ofrecen mayor combinación de colores [46].



Detalle flor. *Cistus ladanifer*. Emilio Laguna

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Rituales del ciclo anual

En Extremadura ha sido usada en múltiples facetas de la vida humana, incluso como reclamo turístico. Por ejemplo, en Valencia del Mombuey se celebra la “fiesta de la jara en flor” y en Valdecaballeros el “día de la jara”, entre otras muchas actividades lúdicas o turísticas asociadas a la jara y los jarales [46].

En Córdoba se utiliza para adornar la imagen de Cristo y los belenes [22].

Literatura oral popular

En Ciudad Real se dice “hasta los trompillos (frutos) de jara te vas a comer del hambre que vas a pasar” [19].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

Las hojas y virutas secas de la corteza de los tallos se fumaron cuando escaseaba el tabaco, o jugando los niños a ser adultos [13,23,26,41].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

A algunas plantas se les atribuye el apelativo “macho” o “hembra” en función de características morfológicas que no tienen nada que ver con su parte reproductora. Esto ocurre con esta especie. En varias zonas se denomina “macho” a las jaras que tienen flores con manchas purpúreas en la base de sus pétalos, y “hembras” a las que carecen de ellas [20,29,40]. Estas manchas aparecen aleatoriamente en muchas flores y nada tienen que ver con esta circunstancia, de hecho, es una flor hermafrodita.

En Cáceres llaman “jara de las cinco llagas” a la variedad que presenta manchas de color púrpura oscuro y algunas personas dicen que son las llagas de Cristo [30,46].

Hábitat

Es popularmente conocida la preferencia de esta especie pirófila por los terrenos aclarados por incendios cíclicos y su gran capacidad colonizadora [15,20,27,46,51]. Incluso se cuenta, como curiosidad, que en las zonas donde se hace picón y se quema la jara, después crecen nuevas matas a partir de las semillas que quedan en el suelo [43]. Asimismo, se asocia la presencia de esta especie a ambientes cálidos, de solana, y se distingue con meridiana claridad de otras especies de jara [34,40].

Son numerosos los topónimos referentes a este arbusto, por ejemplo el “Reguero Jarosilla” en el Parque Nacional de Cabañeros [41], la localidad sevillana ya mencionada de El Real de la Jara [6] o la comarca toledana de La Jara, con sus pueblos Alcaudete de la Jara, Belvís de la Jara, Torrecilla de la Jara, Sevilleja de la Jara o El Campillo de la Jara.

MANEJO DE LAS ESPECIES

Cultivo

En Badajoz aseguran que, si viene el otoño lluvioso, los esquejes puestos por el día de Todos los Santos (1 de noviembre) prenden con facilidad [15].

Otras actividades de manejo

En la sierra de Madrid cada cierto número de años rozaban el monte de jaras para ponerlo en cultivo un año y después tener buenos

pastos para el ganado. Hoy en día esta práctica se ha abandonado y los jarales ocupan grandes extensiones [10].

Comercialización

En Valdemanco (Sierra Norte de Madrid) los haces de jara se llevaban a vender a El Molar, junto con leña de todo tipo [40]. En la comarca de Sayago (Zamora) llamaban "jariegos" a las personas que vendían jara para los hornos [54].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Las jaras, jaguarzos o estepas han sido conocidas desde la Antigüedad. Teofrasto (siglos IV-III a.C.) se refirió a dos de las especies importantes del Mediterráneo oriental, *Cistus creticus* L. y *C. salviifolius* L., a las que denomina, respectivamente, jaras macho (con sus flores púrpura) y hembra (de flores blancas) [58].

Dioscórides (siglo II), en el capítulo 10 del Libro I, habla también de las jaras, destacando sus virtudes medicinales, y diferencia las jaras macho y hembra, posiblemente las dos de Teofrasto, junto a una tercera que parece tratarse de la más occidental, *Cistus ladanifer*, que denomina *ledon*, y de la que se recoge el ládano [59]. No obstante, advierte que el mejor es el que viene de Chipre (probablemente de *C. creticus*). Plinio (siglo I) también alaba este mismo ládano, especie y procedencia [60]. Laguna, en su traducción de la obra de Dioscórides en el siglo XVI, amplía los comentarios y utilidades de *C. ladanifer*.

En al-Andalus, *šakūs* –con la variante *šaqwās*– era el nombre vulgar empleado para designar a varias cistáceas, especialmente jaguarzos [61]. No obstante, los términos más empleados fueron *istibb* (del latín *stipa* = estepa) y *qistūs* –y variantes– (del griego *qissós*). Ambos se aplicaron de forma genérica a esta amplia familia, aunque con frecuencia quedaban restringidos a una especie concreta como refiere la '*Umda*, por lo que en ocasiones no resulta nada fácil determinar de forma precisa la especie citada por los autores árabes [62].

La jara o, mejor las jaras, aparecen citadas en Ibn al-'Awwām [63]. El autor recoge comentarios de Abū l-Jayr que parecen corresponder a dos especies de *Cistus*, ninguna de ellas *Cistus ladanifer*. Efectivamente, la especie de flores rosas y hojas blanquecinas y polvorientas es identificable como *Cistus albidus*. La segunda, de hoja más pequeña, muy verde y áspera, entre larga y redonda y flores blancas, podría ser *Cistus salviifolius*. La '*Umda* habla de bastantes más especies, pudiéndose identificar al menos seis especies de *Cistus* (*C. ladanifer*, *C. monspeliensis* L., *C. salviifolius*, *C. albidus*, *C. clusii* y *C. crispus*) y dos de *Halimium* [62].

De los siglos XVIII y XIX se conserva documentación que demuestra cómo farmacéuticos ilustres como Félix Palacios y Juan de Loeches, incluían en sus preparaciones galénicas el ládano de *C. ladanifer* y otras jaras como ingrediente esencial de emplastos para el tratamiento de heridas, llagas y contusiones [64].

■ VALORACIÓN

Actualmente el uso más extendido de esta especie es en perfumería, donde el ládano se usa como fijador de aromas. También destaca su empleo generalizado como planta melífera y un incremento de su venta como ornamental en viveros. Persiste la tradición de comer sus semillas durante los paseos por el campo en algunas zonas de nuestro país, y sus ramas siguen siendo utilizadas como forraje, para fabricar picón y ahumar chacinas.

El uso medicinal vigente de la jara pingosa presenta una tendencia característica. De tal forma que entre un conjunto de prácticas perdidas, se conservan todavía usos medicinales que han quedado restringidos a contextos muy locales, y que contrastan con prácticas que tienden a expandirse. Así, su empleo en el tratamiento de golpes y contusiones, su aplicación como antihemorroidal y tónico venoso, su uso en cosmética y afecciones dermatológicas, para bajar la fiebre o para el tratamiento del insomnio son claros ejemplos de usos muy localizados. No obstante, llama la atención la recuperación de remedios que aprovechan sus propiedades revulsivas y antiespasmódicas puesto que, además, se ha comprobado su acción espasmolítica [65]. Actualmente son muy usadas infusiones para el tratamiento de gastritis y úlceras pépticas o más localmente frente a otros trastornos del sistema digestivo como diarreas. También se encuentra en expansión su empleo para aliviar los dolores propios de reumatismos y neuralgias, y en muchas zonas persiste la creencia en torno a su eficacia como remedio para tratar heridas.

Finalmente, cabe destacar la actitud de rechazo existente hacia la jara por parte de agricultores y ganaderos debido a su carácter invasivo y su difícil erradicación, que ha ocasionado pérdida de pastizales. Sin embargo, frente a una idea exclusiva de aprovechamiento cinegético, esta especie podría contribuir al desarrollo rural en el suroeste de nuestro país como un recurso natural para industrias y pequeños autónomos (industria farmacológica, alimenticia o química) [51].



Cistus ladanifer. Eugen Sierra (tomado de Flora Iberica 3)

OBSERVACIONES

Las jaras han sido conocidas desde la Antigüedad por el ládano que producen, resina utilizada en perfumería como fijador de esencias. Como medicamento, el ládano, extraído principalmente de *C. ladanifer* en el occidente mediterráneo, de *C. creticus* L. más al oriente de esta región, y secundariamente de otras como *C. salvifolius* L., *C. clusii* Dunal in DC. y *C. albidus*, L. tienen muy variadas aplicaciones medicinales: cicatrizante, tranquilizante, como antitusígeno, para el tratamiento de gastritis, etc. También las semillas se han empleado en algunas culturas, tiempos y lugares como alimento y condimento.

En *Cistus ladanifer* se han identificado hasta 72 terpenos y 43 fenilpropanoides [65]. Su oleoresina contiene ladaniol, ésteres y sustancias con estructura sesquiterpénica, flavonoides, α -pineno, resinas y terpenos de naturaleza tóxica [66]. Todos estos componentes forman una resina conocida como ládano, con un aspecto y unas propiedades organolépticas muy características. Ha sido descrita como una masa pastosa más o menos endurecida de color pardo oscura o verdosa, que con calor suave se ablanda fácilmente, de olor aromático y sabor suave [67].

Estudios realizados sobre extractos de las jaras demuestran que estas plantas presentan acción antioxidante, antibacteriana, antifúngica, antivírica y anticancerígena [65]. Más concretamente en *C. ladanifer* se ha descubierto actividad antibacteriana contra *Escherichia coli*, y los compuestos fenólicos presentes en los extractos de sus partes aéreas han mostrado actividad antifúngica frente a *Candida* [68]. Por ello, los remedios tradicionales para tratar infecciones (bucales, urinarias, vaginales, en los pies), resfriados, diarreas, y heridas o quemaduras infectadas estarían justificados científicamente. Por otra parte, en experimentos con animales se ha comprobado que presenta efectos analgésicos, lo cual explicaría su empleo para calmar los dolores musculoesqueléticos o reumáticos y las neuralgias. En general, podemos observar que una gran parte de los remedios tradicionales basados en *C. ladanifer* están justificados científicamente, e incluso algunos usos como el anticancerígeno, no testado en esta especie, sí ha sido comprobado en otras especies del género [65]. Asimismo, esta especie aparece en vademécums de fitoterapia y se prescribe como producto tradicional para la ansiedad, el insomnio, las úlceras gastroduodenales, las contracturas musculares o las neuralgias [69]; si bien está incluida en el catálogo de plantas medicinales del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos [70].

ESPECIES RELACIONADAS

Cistus chinamadensis Bañares & P. Romero

GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: subespecie *chinamadensis* (EN); subespecies *gomeræ* Bañares & P. Romero y *ombriosus* Demoly & M. Marrero (CR)

RD 139/2011: LESRPE

Catálogos autonómicos: subespecies *chinamadensis*, *gomeræ* y *ombriosus* (CN)

Directiva Hábitats: II, IV

NOMBRES VULGARES

Castellano: jara rosada (CN) [71].

DESCRIPCIÓN / HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Arbusto hasta de 1 m, de color castaño, por arriba blanquecina debido a su indumento de pelos hasta de 2 mm, con hojas lanceolado-elípticas, algo tomentosas, con flores grandes de pétalos rosas y cápsula pelosa. Forma parte del matorral, entre 500-900 m. Es exclusiva de las islas de Tenerife, La Gomera y El Hierro.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

Solo se ha recogido el nombre de jara rosada en la isla canaria de El Hierro, pero ningún uso.

Cistus symphytifolius Lam.

GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

-



Cistus symphytifolius. Arnaldo Álvarez Escobar

NOMBRES VULGARES

Castellano: jara (CN) [72,73].

DESCRIPCIÓN / HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Arbusto de 1 m, con hojas anchamente lanceoladas u ovadas, de superficie rugosa, pelosas, con nervios prominentes por el envés; flores con pétalos hasta de 2,5 cm, rosados, y penacho de estambres amarillos; cápsula de color marrón. Se encuentra sobre todo en pinares, entre 800-1800 m. Es exclusiva de las Islas Canarias, salvo de las dos orientales.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

Ha sido empleada en la medicina popular de la isla de Tenerife contra las caries, para calmar el dolor de muelas, como antiinflamatorio, colocando ramos en los pies, y como emenagogo, poniendo una rama caliente sobre el vientre de la mujer. Entre los usos veterinarios, este arbusto, considerado tóxico para el ganado, ha sido empleado para curar las rozaduras y llagas de los animales y las heridas, cuando se capaban las caballerías. Su madera es una de las preferidas para confeccionar los "frenos" o "frenillos" empleados para destetar a los corderos, madera que también se aprovecha para ahumar el queso, al que aporta aroma y un característico color amarillento dorado, y para fabricar badajos. Asimismo, se usa como cama para animales