



AS  
GUÍAS DA

Mestra  
Lara

# HERBAS DE SAN XOÁN

*Irás ao abrente do día  
a auga fresca catar  
da auga do paxariño  
que saúde che ha de dar.*

*Corre, meniña,  
vaite lavar  
alá na fonte  
te has de lavar,  
e a fresca auga  
desta amañecida  
cor da cereixa  
che ten que dar.*

*Se arraiar,  
se arraiará  
tódalas meigas levará,  
se arraiou,  
xa arraiou,  
tódalas meigas levou.*

*Peladas eran  
peladas serán  
tódalas meigas  
que andan polo chan.*

—  
"Romance da Fror da auga"



# A noite de San Xoán

Na **noite de San Xoán** prodúcense distintas manifestacións de orixe máxica para celebrar o solsticio de verán e o inicio dunha estación que supuña a coroación do traballo campesiño e o premio ao seu esforzo: fogueiras para escorrentar os malos espíritos e atraer o favor das divindades, rituais de fertilidade nas praias (baño das nove ondas), esconxuros... Unhas manifestacións de orixe pagá que o cristianismo asimilaría baixo o nome de Día de san Xoán Bautista.

De todas estas manifestacións, a máis difundida de todas elas, a máis popular, era **a recollida das herbas máxicas e a preparación do Cacho**.

## A tradición do Cacho

O cacho é o **recipiente de boca ancha**, xeralmente unha tina, unha almofía ou unha tarteira de barro, **onde se poñen ao orballo da noite de San Xoán as herbas máxicas**.

Por extensión fálase de facelo cacho a todas as tradicións que van ligadas a ese evento como a procura de auga en certas fontes e a busca das distintas herbas, unha na horta propia ou da veciñanza, outras no monte ou nas veigas.

Tamén son propios de cada familia os diferentes rituais que se fan para que ningún trasno intervira no normal desenvolvemento desta tradición.

A finalidade é **lavar a cara a mañá o día 24 de xuño con esa auga para acadar así**, ao igual que co lume, **unha limpeza ou purificación para iniciar con forza e alegría o verán que comeza**. A orixe desta tradición é bastante antiga e dáse en moitos lugares de Europa sobre todo na zona atlántica. Ten que ver coas celebracións pagás do solsticio de verán e atribúe un poder máxico á auga e ás herbas empregadas para facer o cacho.

Nalgunhas familias, despois do lavado da cara para escorrentar o mal de ollo e as bruxas, resérvanse os ramos e sécanse colgándoos coa cabeza para abaixo nun lugar da casa fresco e á sombra. Estas herbas estarán a disposición durante o resto do ano para outros usos, uns medicinais e outros teñen que ver cos afumados para sandar da pezoña de certas picaduras "aires" que nos poidan afectar a saúde.

## Pasos a seguir

1 | **Ter un cacharro onde se porán as plantas ao sereno.**

2 | **Enchelo con auga a poder ser dunha fonte**, hai quen o fai de sete fontes. Se non hai fonte cerca, entón da traída que seguro terá auga de máis de sete fontes.

## Lista de herbas

---

### **Herba de San Xoán ou hipérico.** *Abeluria. Hypericum perforatum*

O hipérico é unha planta herbácea perenne de 25 a 90 cm, caracterízase por presentar un tallo erguido que leva follas oblongas con puntos transparentes e numerosas flores de cor brillante. O hipérico contén aceite esencial, taninos, hipericina, rurina e sustancias tánicas. Anestésico de queimaduras, calma a dor da ciática, a gota. No uso interno é dixestivo, e ten virtude antedepresiva e sedante, mais debe ser tomado baixo control médico.

### **Fento macho.** *Dryopteris filix-mas*

O fento macho é unha planta perenne con frondes pecioladas e dúas veces pinnadas. Ao principio do seu desenrolo parece un caiado cuberto con escamas marróns. O rizoma contén aspidinolficilina, florigucina, filmarón, almidón e taninos. Todas as partes son tóxicas. A decocción serve en uso externo para o coidado de feridas, máis debe realizarse baixo control médico.

### **Fiuncho.** *Foeniculum vulgare*

O fiuncho é unha planta melífera, entre anual e perenne, cun recoñecible perfume anisado. Contén aceites esenciais, albrima, azucres e mucílago. As sementes teñen un efecto espasmolítico, analxésico e carminativo. As tisanas a base de fiuncho axudan contra o estreñimento e diarrea, e contra as enfermidades do aparato urinario.

### **Malva ou malveira.** *Malva sylvestris*

A malva é unha planta herbácea bianual e melífera, que florecena primavera-verán. Pode superar nalgúns casos o metro de altura. A planta é rica en mucílagos, taninos, aceites esenciais e pigmentos. As tisanas de follas e flores, son expectorantes, axudan fronte os catarrose trastornos gástricos. Os cataplasmas das follas serven para o coidado de contusións.

### **Herba luisa.** *Aloysia citriodora*

A herba luisa é un arbusto perennifolio de follas lanceoladas con cheiro a limón e menta. Na primavera e verán presenta flores pequenas rosadas. Recolécense as follas que conteñen limoneno, citral, verbalina, xeraniol, verbenona, aldehídos e cetona. As infusións axudan ao sistema dixestivo e teñen efectos sedantes.

### **Romeu.** *Rosmarinus officinalis*

Pequeno arbusto de cor verde, con follas lineais e rixidas, as flores son labiadas e azuladas. As follas poseen alcaloides, saponina, ácidos orgánicos e aceite esencial. Ten propiedades antirreumáticas, calma os nervios, diurético e colagogo, mellora os procesos dixestivos. Pode ser tóxico especialmente en mulleres embarazadas.

### **Sabugueiro, bieiteiro.** *Sambucus nigra*

Tamén é unha planta medicinal que se colle para secar á sombra no minguante de agosto. Contén aceites esenciais, tómase en infusión para problemas estomacais e dor de cabeza.

### **Ruda.** *Rutha graveolens*

Axuda en casos de dores estomacais, reumáticos e de artritis. O aroma da ruda refresca a memoria e relaxa a mente. É abortiva.

### **Estraloque, dedaleira.** *Digitalis purpurea*

Os estalotes son planta bianual con tallo erguido rematado cun ramo de flores violetas. A planta é tóxica, Empregábanse as follas por ser ricas en glucósidos con acción cardíaca, que só deben ser emprgadas baixo control médico.

Tamén pódense empregar o fento real (*Osmunda regalis*), herbaboa, poexo, loureiro, codeso, carrasca de San Xoán, a ruda, a salvia, herba dos carpinteiros, trovisco, roseira, artemisa... e incluso a retama o xesta.

4 | Na mañá do 24 de San Xoán, lavalas cara con esa auga que nos protexerá contra tódolos males e nos deixará unha pel especial. Non se debe un secar.



“Herbiñas de San Xoán librádeme de todo mal”

Feliz noite!

- Estefanía Jacinto



## Bibliografía:

- “As herbas de San Xoán”. **Silvia Domínguez**
- “Herbas da noite”. **Dores Pereira, Paula Lago**
- Artigo “As sete herbas de San Xoán”. **Amancio Castro**
- Eco-ideas. **Adega**

