

NAUTA

Calamintha sylvatica Bromf.

Calamintha ssp. *ascendens*
(Jordan) P. W. Ball.

NOMBRE-s VULGAR-es: Yerba
mujer.
Calamento. Névida.

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Se trata de una planta conocida de nuestros mayores, que conocen la medicina de las hierbas, como amiga de la feminidad, “*yerba mujer*”; pues puede recurrir a sus virtudes terapéuticas para sobrellevar los trastornos del vientre y del ánimo cuando mensualmente les aparece la menstruación.

Descripción

Herbácea de hasta no más de medio metro de altura; de tallos cuadrangulares, algo leñosos por la base; hojas opuestas, rugosas, con vellos diminutos, de color verde claro; flores pequeñas como copitas, de color blanco a rosa o purpúreas. Desprende un agradable olor a menta y a limón.

Origen y ecología

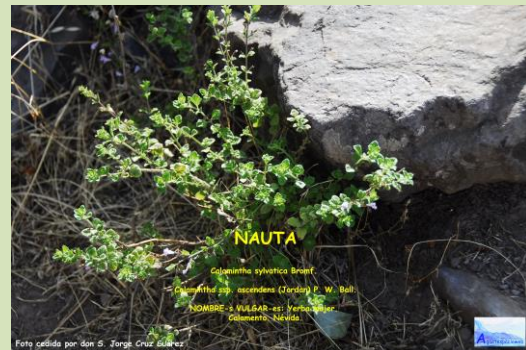
Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización

Crece silvestre en suelos húmedos y de cierta altura de nuestras islas: C, T, P, G, H.

En Agaete: en la subida a Tamadaba, de Berbique hacia

arriba se puede ver alguna planta en el camino, también ya en El Pinar en la cercanía de las fincas.



Parte utilizada

Hojas y sumidades

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: pulegona, mentona, pineno.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“Entre sus muchas virtudes, la nauta se caracteriza por ser una planta carminativa, tónica estomacal y antihistérica. Se recomienda masticar dos o tres hojas frescas para aliviar las molestias causadas por vómitos, náuseas y cólicos. Los dolores de la regla y de vientre se calman con infusiones calientes de nauta”. (Jaén Otero, José. 1984).

Pérez de Paz y Hernández Padrón en su obra “Plantas medicinales o útiles en la Flora Canaria” la catalogan como una planta

estimulante,
antiespasmódica,
antidepresiva, estomacal y
emenagoga.

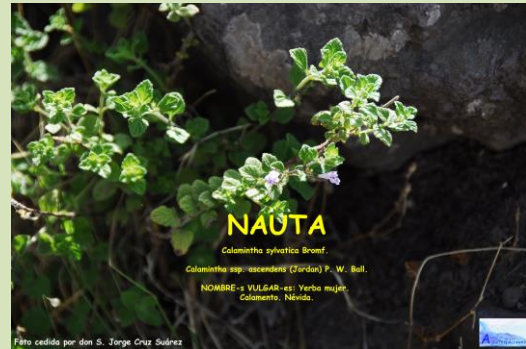
El lector podrá
percatarse que el conjunto de
las cualidades
tradicionalmente atribuidas a
esta planta atienden como
“horma al zapato” a
prácticamente todos los
síntomas presentes en los
trastornos menstruales de la
mujer.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**
- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni
estudios específicos clínicos o
farmacológicos sobre la toxicidad de
esta planta. Debe entonces
utilizarse con precaución.



Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de
las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de
hojas y sumidades secas de nauta,
para una taza de agua de 150 mls.,
verter el agua hirviendo sobre la
planta, dejar reposar tapada durante
5 a 10 mins., para después colar y
tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización

Mi amigo y maestro Enriquito
Cáceres, yerbero de la Montaña de
Gáldar recomendaba, como
remedio infalible de las molestias
menstruales, una infusión
compuesta por una mezcla de tres
plantas a partes iguales; eso con la
condición de empezar a tomarla
desde una semana antes a la fecha
prevista de inicio de la
menstruación...

- Nauta (*Calamintha silvática*)
- Menta (*Mentha x piperita*)
- Hierba huerto (*Mentha spicata*)

Tomar una cantidad alrededor de 3-5 grs. de la mezcla o una cucharada de las de sopa de 10 ml., verter agua hirviendo sobre las plantas a razón de una taza de agua de 150 mls., dejar reposar tapada durante 5 minutos par después filtrar y tomar. Tres veces al día.



S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Vega Rosario, “Có”:** *“Tiene casi el mismo olor del poleo”*
- **D. Honorio Dámaso Sosa:** *“Había otra mata también que se criaba en el pinar, la nauta era buena también para guisar agua, y huele un montón”.*
- **D^a Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“La raíz del perejil se utilizaba para evitar el embarazo o abortar, la nauta también se utilizaba”.*