

La Farmacia de Al Ándalus: El Miswak I

Usa el Miswak del árbol de Olivo. Es el Miswak de un árbol Mubarak (gracioso o auspicioso)

15/12/1999 - Autor: Habibullah Casado - Fuente: Verde Islam 12

El *Miswak* es un palillo de color canela, de un palmo de longitud y del grosor de un dedo, que se usa desde tiempo inmemorial para el cuidado de los dientes y la higiene bucal.

Conocido en Oriente Medio y Asia desde épocas remotas, se usaba para cepillar y limpiar los dientes mucho antes de la llegada del Islam. En verdad, los Hadices de nuestro amado Nabi Muhammad indican que el *Miswak* fue una *Sunna* o práctica de todos los *Ambiya* (Mensajeros de Allah).

En la actualidad, los supermercados y farmacias de la mayoría de los países islámicos no venden el *Miswak*, pero puede encontrarse en la mayoría de las tiendas islámicas de suministros, entre los vendedores callejeros de los zocos o frente a las mezquitas.

El uso del *Miswak* parece estar totalmente limitado al hombre, por razones no muy claras, y también es más popular en la generación antigua que entre los jóvenes.

El *Miswak* tiene numerosas ventajas sobre otros medios más convencionales de higiene oral. Por su contenido en antisépticos no necesita limpieza, y debido a que sus fibras son paralelas al mango (y no perpendiculares como las de un cepillo dental), se pueden introducir más fácilmente entre los dientes que un cepillo de dientes convencional. También, en contraste con éste, puede usarse en cualquier momento y lugar, y permite prescindir completamente de la necesidad de usar pastas dentífricas, llenarse la boca de agua y escupir.

Características externas del Miswak

El *Miswak* no debe ser más largo de un "palmo" (unos 15-20 cm), es decir, la distancia entre la puntas del dedo pulgar y el meñique con la mano completamente abierta, y no debe ser más grueso que la anchura de un dedo.

El *Miswak* debe ser lo más recto posible, y no demasiado rugoso. El *Miswak* no debe estar demasiado duro (seco) ni demasiado blando. Si está muy seco se debe sumergir varias horas en agua (o mejor aún en agua de rosas) antes de usarlo.

Preparación del Miswak

Después de adquirido se debe remojar unas cuantas horas en agua para ablandarlo. Una vez blando se separan unos 2cm de corteza de uno de sus extremos con un cuchillo afilado, exponiendo la médula blanca interior. A continuación se mastica ésta hasta que sus fibras se separen y se vuelvan suaves como un cepillo.

Modo de empleo

- 1- *Niyyat* (intención)
- 2- Enjuagar tres veces la boca antes de usarlo
- 3- Lavar el extremo del *Miswak* bajo agua corriente
- 4- Sujetar el *Miswak* horizontalmente con la mano derecha, de tal manera que el meñique y el pulgar estén debajo y los demás dedos en la parte superior
- 5- Comenzar cepillando los dientes superiores, desde el lado derecho hasta el lado izquierdo de la boca. Cepillar después los dientes inferiores en el mismo orden. Las caras externas primero, luego las internas y por último las superficies oclusales (cara superior). Un total de 3 veces en cada zona de los dientes, y entre cada una de ellas (y al final) limpiar el *Miswak* con agua.

Las piezas dentarias se limpian frotando el *Miswak* desde el borde de las encías hacia el filo cortante de los dientes. La lengua se debe frotar a lo largo y en toda su extensión.

Una señal de que los dientes han sido bien limpiados es cuando "*chirrían*" al frotarlos con el *Miswak*.

- 6- Al final lavar el *Miswak* con agua y guardarlo en posición vertical, con el extremo del cepillo hacia arriba.

Adab (cortesía) y recomendaciones para el buen uso del Miswak

- 1- El *Miswak* no debería usarse estando acostado, excepto en caso de necesidad.
- 2- El *Miswak* no se debe chupar.
- 3- El *Miswak* no debe ser arrojado al suelo.
- 4- El *Miswak* no se debe utilizar por ambos extremos.
- 5- El *Miswak* no debe hacerse de un árbol desconocido o que pueda ser venenoso.

Composición y propiedades

Los análisis químicos del *Miswak* extraído del árbol Arak (*Salvadora persica*) revelan que contiene un total de 19 sustancias que son beneficiosas para la salud dental. Entre ellas se encuentran:

- 1) Antisépticos naturales de acción bactericida que destruyen los micro-organismos perjudiciales de la boca, los cuales si no se controlan favorecen la formación de placa dental, aparición de sarro y caries.
- 2) Ácido Tánico, con cualidades astringentes que refuerzan las encías y las protegen de enfermedades como la gingivitis (inflamación) y la eventual formación de abscesos bajo las raíces de los dientes careados.

- 3) Aceites esenciales aromáticos que incrementan la salivación, lo cual ayuda a limpiar la boca (y de esta forma prevenir la caries) y al proceso de la digestión.
- 4) Trimetil-amina.
- 5) Alcaloide Salvadorina.
- 6) Vitamina C.
- 7) Sales minerales: cloruros y fluoruros.
- 8) Minerales: Azufre, Fósforo, Calcio y, sobre todo, Silicio.
- 9) Cantidades variables de saponinas, flavonoides y esteroides.

Beneficios bucales

- 1- Limpia la boca y los dientes, mecánica y microbiológicamente.
- 2- Previene la caries, y la extensión de las que ya estén establecidas.
- 3- Fortalece las encías, les da firmeza y solidez.
- 4- Remueve eficazmente la placa dental y previene su formación.
- 5- Blanquea los dientes (les quita el color amarillento).
- 6- Elimina el mal aliento.
- 7- Mejora el sentido del gusto.
- 8- Aclara la voz.

Beneficios Fisiológicos

- 1- Ayuda a la digestión.
- 2- Mejora la vista.
- 3- Agudiza la memoria y la inteligencia.
- 4- Cura ciertos dolores de cabeza.
- 5- Mejora la salud en general y da buen color al rostro del que lo usa con regularidad.

Sustitutos del Miswak

En el caso de no disponer de *Miswak* se puede sustituir por:

- 1) Los dedos. Los dedos índice y pulgar de la mano derecha se pueden utilizar para limpiarse los dientes. Este método sirve en caso de necesidad al propósito del *Miswak* en cuanto a la recompensa (*Sawaab*) se refiere, siempre que sea precedido por la *Niyyat* (intención).

Imam Tahtaawi dijo: "*La recompensa prometida puede obtenerse en el caso de no estar disponible el Miswak, pero no en el caso de su disponibilidad*".

"Cepilla los dientes con el dedo índice y el pulgar" (Muheet)

- 2) Un trozo de Tela . Una pieza de tela ordinaria (bien limpia) puede usarse en caso de no disponer de *Miswak*. Los que no tengan dientes también pueden usar los dedos o una tela como sustitutos del *Miswak* y de esta forma obtienen el *Sawaab* (recompensa). Pero para

ello deben realizar el *Niyyat* (intención).

3) Cepillo de dientes . Si el cepillo de dientes está hecho de cerdas (pelo de cerdo o jabalí) su uso no está permitido. Si es de fibras sintéticas es aceptable. No obstante, el cepillo de dientes no sirve como un sustituto en el caso de que el *Miswak* esté disponible. Lo mismo se aplica a la pasta dentífrica y a cualquier otra manera de limpiarse los dientes. Esto es así, entre otras cosas, porque ya en tiempos de nuestro Profeta existían sustitutos de este tipo, pero él nunca los equiparó con el *Miswak*.

Clases de Miswak

Está permitido hacer un *Miswak* con cualquier tipo de árbol excepto de aquellos que sean dañinos o venenosos. En la tradición islámica por ejemplo se citan las siguientes plantas como no aconsejables para el Miswak: Granado, Arrayán, Bambú y Jasmín.

Por el contrario los siguientes tipos de árboles son los más recomendados (en orden de importancia):

- *Salvadora Pérsica*. Conocida con los nombres de: Arak, Lirak, Siwak (lengua Árabe); Pilu (en Urdu, en India y Pakistán); Aferchi (en el Sahara, Mauritania sobre todo); *Toothbrush tree* (en lengua inglesa)
- *Olea europea* (Olivo)
- *Azadarachta Indica* (Bitam, Nim, Margosa)
- *Juglans Regia* (Nogal, Djouz, Gerga, Sowak)
- *Maerua crassifolia* (Sarkh, Sarha, Sarah). Del Sahara occidental.
- Cualquier árbol de sabor áspero (astringente) o amargo.

Miswak de Arak (Salvadora Persica)

"Y el mejor de los Miswaks es el de Arak, después el de Olivo" (Kabiri)

El mejor tipo de Miswak es el que está hecho del árbol Arak. En el libro *"Ta-hilul Mana-fi"* se dice que el Miswak de Arak es excelente para dar brillo y resplandor a los dientes.

En el libro *"Mawahib"* se expone que los compañeros del Imam Shafi llegaron al consenso de que el hecho de usar el *Miswak* de Arak es *Sawab* (recompensa) si se mantiene.

Abu Hanifa dijo: *"es el mejor de los árboles cuyas ramitas son usadas para cepillarse los dientes"*.

Abu Ziyad dijo: *"de él se hacen los palillos de dientes, y la mejor parte es de las raíces"*.

Ibn Shamil dijo: *"el Arak es un árbol alto y delgado con muchas ramas y hojas, de madera floja, que crece en depresiones y hondonadas. Los Miswaks se hacen de él, y es uno de los árboles agrios"*. (Lisan-al-Arab, 268)

Descripción botánica

Es un árbol pequeño o un arbusto grande, de 1 a 3 metros de altura, tronco encorvado rara vez de más de un pié de diámetro, corteza rugosa y agrietada, blanquecina, con ramas descendentes. Se agrupa a menudo formando matorrales. Hojas de 2-5 x 1-2 cm, elípticas o lanceoladas, naciendo en parejas (opuestas). Flores pequeñas, de 3 mm de diámetro, agrupadas en panículos racemosos en el extremo de las ramas, aromáticas. Fruto globoso, de 4-6 mm de diámetro, carnoso, de color rojo en su madurez. La corteza de la raíz es de color castaño claro y en su superficie interior blanca, de olor similar al Berro y sabor fresco y picante.

Dónde se encuentra

En una franja geográfica que podemos dividir en tres zonas bien definidas:

- Zona Sahariana (N. de Africa): Mauritania, Argelia, Chad, Libia, sur de Egipto y Sudán.
- Oriente Medio (Arabia Saudí, etc...).
- Asia: desde Persia (de donde toma nombre la especie) hasta las zonas occidentales de la India (la variedad *S. indica*).
- Prefiere las arenas de la costa y las depresiones de los wadis (ríos secos del interior).

Para hacer *Miswak* se utilizan sus ramas y raíces más delgadas, frescas o semisecas. Las raíces se consideran lo mejor.

Miswak de Olivo

Rasulullah tuvo en gran aprecio el *Miswak* hecho con este árbol. El siguiente Hadiz nos muestra la importancia de este *Miswak*: "*Usa el Miswak del árbol de Olivo. Es el Miswak de un árbol Mubarak (gracioso o auspicioso). Purifica y hace saludable la boca. Y remueve la capa amarillenta de los dientes. Él es mi Miswak y el Miswak de los Ambiya (Profetas) que vinieron antes de mí*" (Muntakhab)

Corteza de Nogal

En Marruecos y otros países se utilizan cintas de corteza (de la raíz o parte inferior del tronco) de Nogal para limpiar y blanquear los dientes, enrojecer los labios y encías, combatir el mal aliento, la gingivitis y la piorrea.

La corteza se remoja en agua y se frota sobre los dientes y encías para limpiarlos. Ello confiere un tinte rojizo a los labios y encías que los hace atractivos, además de blanquear eficazmente los dientes.

La corteza se llama *Bambar* en Arabia Saudí y *Dandasa* en Pakistán. En Marruecos recibe el nombre de *Sowak*.

Y con esto acabamos la primera parte de este artículo dedicado al *Miswak*. En el siguiente profundizaremos en su aspecto religioso vinculado al Islam, en los numerosos hadices y

tradiciones que tratan de él, en definitiva, trataremos de aquellos aspectos más íntimos para los musulmanes y que por falta de espacio no he podido tocar aquí. Espero que no falten a la cita.

Webislam