

Remedios tradicionales canarios



Remedios tradicionales canarios

Colección: *Biblioteca ECCA de Verano (Tomo 5)*

Autoría: **Juana Rosa González Gopar**

Este manual de plantas medicinales ha contado con la colaboración y el asesoramiento científico de D. **S. Jorge Cruz Suárez**, licenciado en Medicina y máster universitario en Medicina naturista y Fitoterapia.

Ilustraciones: **Angélica González Gopar**

[Radio ECCA](#)

[Biblioteca ECCA de Verano](#)

Diseño, Fotomecánica, impresión y encuadernación: Talleres de Artes gráficas de Radio ECCA

ISBN: 978-84-690-7203-5

Depósito Legal: GC -704-2007

© ECCA

Canarias, 2007

Versión electrónica en epub: octubre de 2012

Remedios tradicionales canarios

Uso popular de las plantas medicinales en las Islas Canarias

Texto:

Juana Rosa González Gopar

(con la colaboración y el asesoramiento científico de S. Jorge Cruz Suárez)

Ilustraciones:

Angélica González Gopar

[Radio ECCA](#)

[Biblioteca ECCA de Verano](#)

DEDICATORIA

*En memoria de Juan Gopar,
Juliana Bello y de su hija Valentina,
que supieron darles a las plantas el
trato cordial y respetuoso que la
amistad exige.*

ÍNDICE

1. Presentación

2. Prólogos

3. Introducción

4. Un poco de historia

5. Las plantas medicinales en Canarias

6. Tipos de remedios

7. Dosificación

8. Algunos buenos remedios

- Colesterol
- Corazón

- Diabetes
- Dolores reumáticos
- Estados de debilidad y anemia
- Hígado
- Piel
- Problemas de tensión arterial
- Problemas digestivos
- Problemas respiratorios
- Problemas en los ojos
- Riñones
- Tendencias depresivas

9. Guía rápida

10. Correspondencia entre nombres populares y científicos

11. Breve catálogo de plantas medicinales canarias

12. Algunos términos útiles

PRÓLOGO A LA VERSIÓN ELECTRÓNICA

Hace cinco años, cuando este sencillo libro vio la luz, ya preconizaba un cambio de actitud ante algunas malas prácticas relacionadas con la recolección indiscriminada de plantas. El cuidado del medio ambiente fue, desde un principio, objetivo inseparable de esta publicación que se planteó la ambiciosa misión de rescatar y difundir parte del saber popular sobre las plantas medicinales de Canarias.

Creemos que esta edición digital, al prescindir del papel, supone un paso más en ese empeño institucional y personal de velar por el uso sostenible de los recursos naturales.

Esperamos que esta nueva edición corra la misma suerte que, en su día, tuvo la edición impresa y que el lector encuentre en él – a través de la tecnología presente y futura – un vínculo con sus ancestros.

PRESENTACIÓN

Remedios tradicionales canarios, volumen cinco de la [Biblioteca ECCA de Verano](#), nace felizmente para satisfacer dos anhelos: por una parte, el del alumnado de Radio ECCA que viene reclamando desde hace tiempo formación e información sobre el uso popular de las plantas medicinales de Canarias y, por otra, el deseo de comunicar a las personas adultas de Canarias el conocimiento y el amor que sobre estas tiene una de nuestras profesoras, Juana Rosa González Gopar (Nany).

Nuestra compañera Nany se erigió en portavoz del interés de nuestro alumnado al que tanto respeta, nos ilusionó con sus ideas y nos convenció, sin mucho esfuerzo, de que sus tareas profesionales - como responsable de Calidad de Radio ECCA y por su condición de filóloga - son perfectamente compatibles con su afición por las plantas medicinales. Estábamos acostumbrados en ECCA a otras producciones de Nany, digamos "más serias": recordamos la excelente *Antología de literatura canaria*, tan valorada por el alumnado de GES, o el exitoso método de español - *¡Comunícate!* - utilizado por tantos países e instituciones, o los módulos de Lengua y Literatura españolas para el Bachillerato de ECCA.

El rigor en las publicaciones de nuestra Responsable de Calidad, que siempre raya en la excelencia, está ampliamente demostrado; la aceptación y el aplauso del alumnado a quien se dirige siempre ha sido la respuesta habitual; para esta incursión suya en terrenos más "ligeros", pero con la seriedad que la caracteriza, ha compartido la autoría de los textos con S. Jorge Cruz Juárez y ha recurrido a su hermana Angélica González Gopar para que ilustre los primorosos textos que constituyen el libro.

Nany, filóloga de formación, amante-amiga de las plantas por afición, y espléndida profesora por vocación, es la responsable en Radio ECCA de que todos y todas pensemos que la excelencia puede ser una realidad... y en estos «*Remedios tradicionales canarios*», como siempre, nos reafirma en esa idea.

En esta ocasión, ha preparado con sus colaboradores un libro ágil, entretenido y útil... Sabe que los objetivos que perseguimos en ECCA con esta colección están más que cubiertos: entretener y formar en el tiempo de verano; y que los que persigue este libro concretamente, también, porque además de distraer, se usará como texto de obligada consulta al que sus lectores y lectoras volverán muchas veces.

Quienes conocemos y admiramos el trabajo de Nany sabemos que no es una casualidad el que haya elegido un fragmento de «*El nombre de la rosa*», del filósofo y novelista Umberto Eco, para iniciar este delicioso libro de remedios caseros, con el que – además de rescatar y difundir parte del saber popular sobre plantas medicinales de Canarias- pretende sensibilizar a la población sobre el buen uso de los remedios naturales y el cuidado que se le debe al medio ambiente.

Ambiciosos objetivos estos para una obra tan breve, pero está tan bien escrito el libro y es tan entretenido, que su lectura resulta deliciosa. No le falta de nada a estos "Remedios" y, después de una primera y entretenida lectura, que nos arrancará más de una sonrisa por el suave humor y la sutil ironía que el texto encierra, volveremos una y otra vez a releerlo, buscaremos en sus páginas las virtudes de tales o cuales plantas para que nos ayuden a resolver esos pequeños problemas que "no son para ir al médico".

Gracias Juana Rosa González Gopar – nuestra Nany -, gracias Jorge Cruz, gracias Angélica González, gracias a la Consejería de Medioambiente, gracias a los colegios de farmacéuticos de Las Palmas y Santa Cruz de Tenerife, gracias al equipo ECCA de Diagramación, Impresión, Distribución y docente... Gracias, en fin, a todas aquellas personas que han contribuido a poner en marcha este libro-regalo hecho para quienes constituyen nuestra razón de ser: para el alumnado de Radio ECCA.

M^a Carmen Palmés Pérez

Directora de Radio ECCA

LOS DOCTORES DEL REINO VEGETAL

La increíble capacidad de las plantas para sanar el cuerpo y hasta para aliviar las dolencias del alma me asombra y maravilla a partes iguales. No hay prácticamente malestar cuyos síntomas no puedan calmarse con la medicina natural.

Con esta premisa, es lógico el creciente interés por recuperar el botiquín verde de nuestros antepasados, y además es un hecho que, más allá de las modas, numerosos estudios científicos corroboran hoy lo que ya sabían de sobra nuestros abuelos sobre estos remedios caseros que regulan el sistema digestivo, combaten la anemia y el insomnio o previenen el envejecimiento. Que curan al tiempo que respetan el equilibrio natural del organismo, que son fáciles de conseguir... y económicos. ¿Qué mejor publicidad puede tener una medicina?

Esta piedra filosofal de la salud en nuestros días, en el legítimo deseo de convivencia armoniosa entre las nuevas formas de vivir de la sociedad y la naturaleza, es también la alquimia tras la que se encuentra el compromiso profundo y activo de las personas que formamos parte del Gobierno de Canarias, en la búsqueda de unas condiciones de presente y futuro adecuadas que propicien una calidad de vida digna y saludable para las personas, y compatibles con el desarrollo.

Es éste el camino más natural hacia la salud, en el que muchas familias canarias, por cierto, han basado tradicionalmente parte de su alimentación cotidiana. El anís, la hierbaluisa, la miel, el comino o el ajo son, además de medicinas esenciales, ingredientes básicos de toda la vida de la gastronomía de nuestra tierra. Deliciosas esencias naturales que, junto a la melisa, la ruda, la manzanilla, el aloe vera o la cola de caballo, por citar unas pocas, configuran el grueso de las plantas amigas que dan sabor y esencia a este magistral tratado que tienen ahora en sus manos sobre la impresionante riqueza biológica y genética que ofrece la flora medicinal de Canarias.

Domingo Berriel Martínez

Consejero de Medio Ambiente y Ordenación Territorial

PRÓLOGOS

Desde el principio de los tiempos la humanidad ha sido capaz de adaptarse a su entorno y obtener de él todo lo necesario para sobrevivir. Alimentos, objetos y útiles para su vida cotidiana los ha tenido a su alrededor y de ellos ha sacado el máximo provecho. Lo mismo ha ocurrido con la obtención de las sustancias necesarias o principios activos obtenidos de las plantas, animales e incluso minerales para curar y sanar las enfermedades que siempre la han acompañado a lo largo de su existencia.

El conocimiento de las propiedades curativas de esos principios se trasmitía de unos a otros y con el paso del tiempo se fue enriqueciendo con las nuevas aportaciones, muchas de ellas conocidas a través de las diferentes conquistas, guerras y largos viajes realizados por insignes personajes de la historia.

Fue a raíz del desarrollo industrial cuando empezó a caer en desuso todo ese conocimiento, no parecía necesario obtener de manera laboriosa unas sustancias, por muy medicinales que fueran, que la industria nos podía facilitar de forma sencilla, envasada y estandarizada.

No quiere esto decir que no tengamos la curiosidad por seguir conociendo lo que nos ofrece el rico entorno en que vivimos y por ello hay que dar la bienvenida a este texto, que no cabe duda que nos facilitará un conocimiento más profundo de las *plantas medicinales de Canarias* y que, además, estimulará nuestra curiosidad por conocerlo más profundamente.

Hoy por hoy y dada la tecnificación en que vivimos, no parece que necesitemos de nuestro entorno para sobrevivir; pero sí que es cierto que viviremos mucho mejor si lo conocemos con mayor profundidad, y más cierto aún es que nuestros descendientes nos agradecerán el que les trasmitamos ese conocimiento y que les leguemos nuestra tierra dañándola lo menos posible a nuestro paso por ella.

Guillermo R. Schwartz Calero

Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife

Hola Soledad, buenos días o no sé si buenas tardes, dijo Conchita al entrar en casa de Lolita, en la que habían quedado, como todos los miércoles, para tomar una infusión, y de paso hablar un "ratito" de unas varias horas.

De esta manera, poco más o menos, se reunían en todos los pueblos, barrios, lugares y pagos de cualquier parte de la geografía local, provincial, nacional e incluso universal.

Estas reuniones eran, además el periódico oral comentando y retocomentando cualquier noticia que circulara, fuese o no de última hora.

El motivo era, fundamentalmente, el descargar los efectos negativos acumulados por la rutina diaria por medio de una o varias tacitas de agua elaboradas con las indicaciones y sugerencias del "hierbero" o "hierbera" más o menos experimentado.

Cuando a cualquier persona del entorno le venía un mal, fuese del tipo que fuese, por motivos conocidos o desconocidos, como por ejemplo depresión post-parto, angustia, tristeza, aflicción, etc., etc. no había en la mayor parte de los casos ni médico ni facultativo acreditado para estos menesteres, y menos aún los medicamentos usados actualmente como la paroxetina, fluoxetina, duloxetina y otros muchos más.

Las reuniones cotidianas, tan abundantes en otros tiempos y tan escasas y obsoletas hoy, por la vida tan ajetreada que tenemos, eran una balsa de salvación para una gran cantidad de personas, principalmente en las zonas rurales.

Con este pequeño relato, queremos dejar claro que todo "remedio" bien utilizado es siempre positivo, si se usa de forma adecuada. Cada una de las partes de una planta medicinal o curativa tiene sus propiedades, las cuales debemos usar correctamente y sacarles mayor beneficio para nuestro bienestar.

José Luis Morales Doreste.

Presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Las Palmas

INTRODUCCIÓN

Como ya te he dicho, con muchas de estas hierbas, debidamente preparadas y dosificadas, podrían hacerse bebidas y ungüentos mortales. Ahí tienes: datura stramonium, belladona, cicuta... pueden provocar somnolencia, excitación, o ambas cosas. Administradas con cautela son excelentes medicamentos, pero en dosis excesivas provocan la muerte.

El nombre de la rosa

Umberto Eco

En nuestras Islas se está produciendo un fenómeno paradójico. Por un lado, las ideas nacionalistas resurgen con fuerza; por otro, las personas más jóvenes parecen haber olvidado el legado de sus mayores. Mientras en otras partes de Europa se les otorga cada vez más reconocimiento a las medicinas alternativas; en Canarias hemos descuidado, no sólo el saber popular, sino también nuestro patrimonio natural, hasta el punto de que muchas de sus privilegiadas especies vegetales se hallan amenazadas o en peligro de extinción.

Así pues, los objetivos que Radio ECCA persigue a través de la publicación de este nuevo volumen de su *Biblioteca de Verano* son, básicamente, dos:

- Rescatar y difundir parte del saber popular sobre las plantas medicinales de Canarias para que este patrimonio intangible no desaparezca.
- Sensibilizar a la población sobre el buen uso de los remedios naturales y el cuidado del medio ambiente.

No obstante, pecaríamos de negligentes si no hiciéramos desde el principio las correspondientes advertencias: Este libro no es ningún manual de Medicina. Los consejos y remedios que en él se proponen no deben servir de excusa para prescindir del diagnóstico de un profesional médico o para retrasarlo.

Las plantas suponen una buena alternativa al exceso de fármacos que hoy en día consumimos, pero su uso también precisa del consejo de un especialista y del conocimiento de las dosis adecuadas.

Precisamente, comenzábamos este apartado con un fragmento de *El nombre de la rosa*, donde Severino, el monje herbolario, advierte a Guillermo de Baskerville de los efectos nocivos que las dosis extremas de plantas medicinales pueden tener sobre la salud humana.

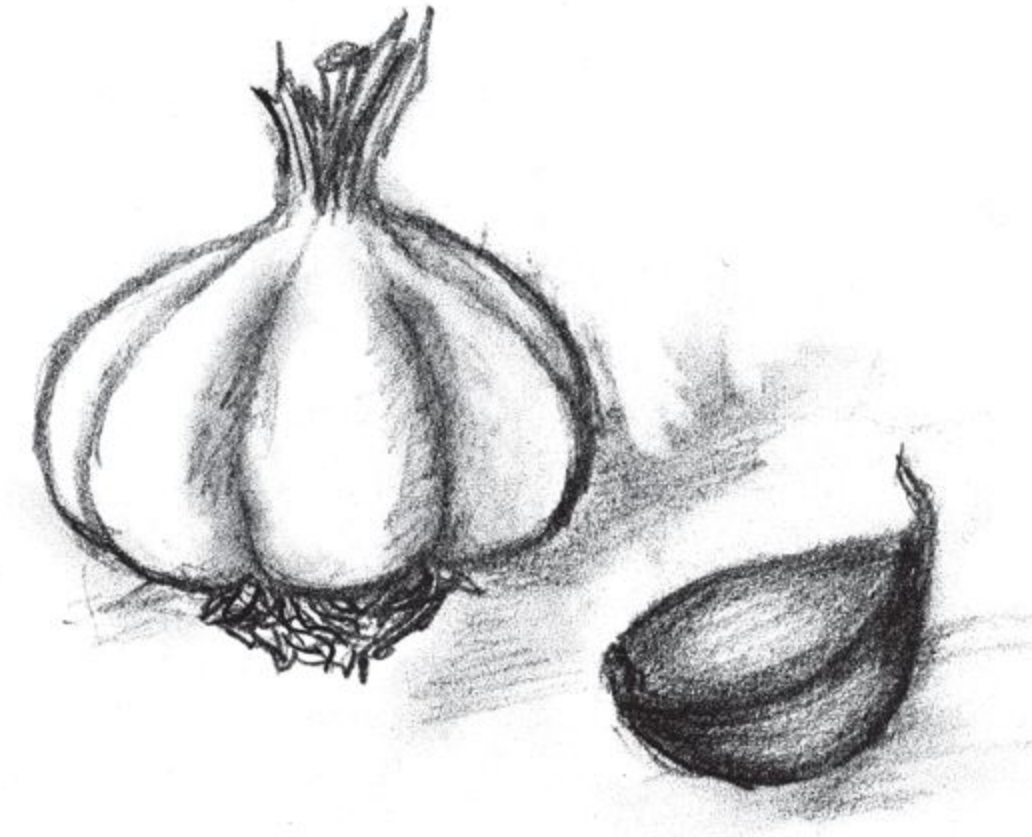
Y es que, en el mundo de las plantas medicinales, se confirma especialmente la máxima aristotélica de que "en el justo medio está la virtud".

UN POCO DE HISTORIA

La denodada lucha del ser humano contra el dolor y la enfermedad ha encontrado en la naturaleza poderosos aliados. Así, el uso de las plantas con fines medicinales data de los tiempos más remotos. Numerosos hallazgos arqueológicos en Europa y el Norte de África confirman esta práctica entre diversas culturas de la Edad de Piedra y de Bronce.

China posee una tradición milenaria en la utilización terapéutica de las plantas. Entre los textos más antiguos figura el *Pen Tsao*, del año 2.800 a.C., en el que ya se habla de las propiedades de algunos vegetales tan conocidos como el ginseng o el alcanfor.

En el famoso *Código de Hammurabi*, uno de los primeros conjuntos de leyes de la historia, escrito en Babilonia hacia el 1.600 a.C. bajo el mandato del rey que le da nombre, se hacen también algunas indicaciones al respecto.



El *papiro de Ebbers*, de antigüedad similar al anterior, cita unas setecientas plantas usadas con fines medicinales en la civilización egipcia, como el ajo, que se usaba para proteger de las *pestilencias*¹ a los esclavos que construían las pirámides.

Los griegos fueron los primeros que sistematizaron en Occidente el estudio de las plantas medicinales.

Pitágoras nos dejó las primeras indicaciones acerca de la influencia de estas en la salud. Con frecuencia, se recurre a la anécdota de su muerte para referirse al curioso comienzo de la *Fitoterapia*². Se cuenta que, cuando era perseguido por sus enemigos, Pitágoras se negó a cruzar un campo de habas.

La razón no fue otra que el terror que le producía una posible reacción alérgica. ¡Mayor aún que el de ser asesinado! Hay que reconocer que sus vastos conocimientos no le fueron de gran ayuda al filósofo para salvar la vida.

Aristóteles y Platón también aportaron sus investigaciones; pero será su discípulo Teofrasto el que realice las aportaciones más importantes a la ciencia botánica a través de dos completos tratados sobre la materia.



Hipócrates, el padre de la Medicina, dedicó gran parte de su actividad al estudio de los tratamientos con especies medicinales y a su aplicación práctica.

Dioscórides, médico de la armada romana en tiempos de Claudio y Nerón, nos dejó el primer libro completo sobre plantas medicinales en el siglo I d. C.

El estudioso latino Plinio *el Viejo*, coetáneo del anterior, dedicó varios tomos de su *Historia natural* a describir los beneficiosos efectos de algunas plantas sobre la salud humana.

Galeno (s.II d.C.) creó una *farmacopea*³ con 473 especies vegetales y sus libros se estudiaron en todas las facultades hasta bien entrada la Edad Media. Se lo considera el padre de la Farmacia.

En Occidente, la Edad Media fue un período pobre en este campo. Serán los árabes quienes tomen el relevo. Los estudios de Avicena y Baithar sobre la naturaleza de la *alquimia*⁴ supusieron un avance en la utilización de remedios elaborados con plantas medicinales.

A principios del Renacimiento, el alquimista suizo Paracelso puso en jaque los conocimientos aceptados universalmente hasta entonces. Se le considera el precursor de la homeopatía, pues aseguraba que "lo parejo cura lo parejo". Según su curiosa teoría de las firmas, Dios puso en cada ser natural las señales necesarias para que, desde el principio, se conozcan sus virtudes terapéuticas. Así, por ejemplo, la nuez serviría para curar las afecciones de la cabeza, debido a la similitud entre sus semillas y el cerebro humano; igualmente, el trébol común sería adecuado para tratar las cataratas por las manchas blancas de sus hojas. A partir de esta teoría se les dio nombre a muchas plantas. Sus aportaciones fueron, en unos casos, muy acertadas; en otros, muy peregrinas y han quedado desestimadas.

En el siglo XVI, destaca la figura del español Andrés de Laguna, traductor al castellano de la obra de Dioscórides, a la que añadió sus comentarios y observaciones. Fue famoso en la época por curar la peste con infusiones a base de camaleón blanco.

Al naturalista sueco Linneo (s. XVIII) le debemos las bases de la *taxonomía*⁵ moderna.

A partir del siglo XIX, "con el desarrollo de la era industrial y de ciencias como la Química, el estudio de las plantas medicinales se vuelve científico en el sentido que le damos hoy en día: el estudio y aislamiento de los componentes químicos, así como la descripción exhaustiva y sistemática de sus características."⁶

A través de este panorama sucinto que acabamos de trazar, podemos observar que la historia de la Fitoterapia y de la Medicina convencional no son tan diferentes. Es más, en algunos momentos corren paralelas y llegan, incluso, a ser coincidentes. Sin duda, las implicaciones mágico religiosas que la sanación a través de las plantas ha padecido en algunos momentos de su historia ha contribuido al descrédito de la primera frente a la segunda. Si a ello se une la falta de escrúpulos de quienes intentan ejercer como profesionales de la Medicina naturista sin disponer de la titulación y conocimientos adecuados, será fácil entender por qué aún hoy, en pleno siglo XXI, existe tan poca sensibilidad hacia las medicinas alternativas entre la población actual.



Notas a pie de página:

1. **Pestilencia:** Enfermedad grave, contagiosa o no, que causa gran mortandad.
2. **Fitoterapia:** Ciencia que estudia la utilización de las plantas con finalidades terapéuticas.

3. **Farmacopea:** Libro en el que se expresan las sustancias medicinales que se usan más comúnmente, y el modo de prepararlas y combinarlas.
4. **Alquimia:** Conjunto de especulaciones y experiencias, generalmente de carácter esotérico y relativas a las transmutaciones de la materia, que influyó en el origen de la ciencia química. Tuvo como fines principales la búsqueda de la piedra filosofal y de la panacea universal.
5. **Taxonomía:** Ciencia que trata de los principios, métodos y fines de la clasificación. Se aplica en particular, dentro de la Biología, para la ordenación, jerarquizada y sistemática, con sus nombres, de los grupos de animales y de vegetales.
6. **BERDONCES I SERRA**, *Gran enciclopedia de las plantas medicinales*, Madrid, Tikal Ediciones, 1996.

LAS PLANTAS MEDICINALES DE CANARIAS

Numerosos vestigios vegetales encontrados en yacimientos arqueológicos prehispanicos testimonian el uso de diferentes plantas autóctonas con fines culinarios, medicinales o mágico-religiosos en las Islas.

Para los aborígenes canarios, el drago tenía propiedades mágicas, quizás porque era capaz de "sangrar"; ya que su savia se vuelve roja en contacto con el aire ("sangre de drago"). Este árbol milenario era un elemento *totémico* ¹. En torno a él se reunía el Consejo de ancianos y el pueblo conmemoraba las festividades religiosas.



A este carácter benéfico se asocian, sin duda, las propiedades curativas que nuestros aborígenes le otorgaban al drago, que eran muchas y diversas. Usaban su savia para tratar los males de estómago, especialmente para cortar las diarreas, por sus efectos astringentes. También, en forma de cataplasmas para calmar todo tipo de dolores. Además, parece ser que conocían el poder febrífugo (de bajar la fiebre), antiinflamatorio y

cicatrizante de esta sustancia. La madera de drago, por otra parte, se utilizaba, a modo de cepillo, para limpiar los dientes.

Los guanches también conocían las propiedades de otras especies vegetales como la tabaiba y el cardón, que usaban como purgantes.

Pero las plantas no sólo estaban al servicio de los vivos. Los antiguos moradores de las Islas tenían la costumbre de momificar los cadáveres, y para ello se servían de hojas de granadillo, pino y brezo.

Tras la conquista, gran parte de esta medicina primitiva se perdería, sin duda por sus vínculos mágico-profanos, que fueron mal vistos por la cultura cristiana de los españoles. A partir de ahí también comenzó el deterioro de nuestros bosques.

El *Diccionario natural de las Islas Canarias* del tinerfeño Viera y Clavijo marcará el comienzo de una nueva etapa; pero será a partir del siglo XIX, y gracias al alemán Leopold von Buch que publicó el primer catálogo de plantas de las Islas, cuando empieza a resurgir el interés por nuestra flora y sus propiedades curativas.

Otro hito importante en este campo será la aparición de la *Historia natural de las Islas Canarias* de Webb y Berthelot; el uno de nacionalidad inglesa y, el otro, francés.

En la actualidad, empiezan a proliferar estudios de todo tipo. Especial relevancia merece la labor divulgativa realizada por el ya fallecido José Jaén.

Notas a pie de página:

1. **Tótem:** Objeto de la naturaleza que en la mitología de algunas sociedades se toma como emblema protector de la tribu o del individuo.

TIPOS DE REMEDIOS

Hay distintas clases de remedios. Pueden tomarse por vía oral (infusiones, decocciones, maceraciones, tinturas, gárgaras, jarabes, jugos...); rectal y vaginal (enemas, supositorios...) o ser de uso tópico (ungüentos, cataplasmas, lociones, cremas...).

A continuación, explicaremos cómo se preparan los remedios más habituales.

Infusión o tisana

Se corresponde con la tradicional *agüita guisada* de nuestras islas. Es el tipo más común de preparado y, también, el procedimiento ideal para obtener, de forma casera, los principios activos de las partes delicadas de las plantas: hojas, flores, *sumidades*¹ y tallos tiernos. Se realiza echando agua hirviendo sobre una proporción de planta adecuada. Luego, se deja reposar tapada entre 5 y 10 minutos para, finalmente, colar y tomar.



Decocción

Algunas partes de las plantas requieren un método de extracción más potente que la tisana. La decocción es el método idóneo para las partes duras: tallos, cortezas, semillas, raíces y rizomas².

La proporción adecuada de planta se pone cuando el agua comienza a hervir, manteniendo la cocción entre 3 y 15 minutos. Luego, se deja reposar, siempre tapada, de 5 a 10 minutos.

Maceración

Consiste en sumergir la planta, en la proporción adecuada, en el disolvente elegido (agua, aceite, alcohol o aguardiente), dentro de un recipiente opaco a temperatura ambiente. Así semantendrá en reposo durante un período que puede oscilar desde unas pocas horas o días hasta varias semanas, según el caso. Muchas veces, conviene que la planta esté triturada para facilitar la extracción de principios activos.



Jugo o zumo

Se obtienen mediante la trituración de la planta fresca en un mortero, con o sin agua, seguida de filtración. También puede hacerse con una licuadora eléctrica. Al añadir azúcar moreno o miel a una infusión, decocción, maceración o jugo, se obtiene un jarabe. Sirve para disimular el sabor de algunas hierbas, por lo que este tipo de preparado suele usarse cuando hay que administrar alguna medicación a niños. También resulta muy útil en el tratamiento de las afecciones broncopulmonares.

Tintura

Consiste en la maceración de una planta seca y triturada en alcohol de 60 a 70 grados y posterior decantación, expresión y filtrado. Tiene la ventaja de que el alcohol actúa como conservante y mantiene sus propiedades durante dos años. El vodka es ideal, pero pueden usarse otros alcoholes, siempre que no sean tóxicos. Nunca debe utilizarse alcohol de quemar. Un poco de miel o jugo de frutas mejora el sabor.



Cataplasma

Se utilizan hojas, raíces e, incluso, frutos de plantas frescas que se machacan en un mortero hasta obtener una papilla que se extiende sobre un paño para aplicar fría o caliente, según el caso.

Notas a pie de página:

1. **Sumidad:** Parte distal de la planta que agrupa tallos tiernos y flores.
2. **Rizoma:** Tallo subterráneo que acumula sustancias de reserva.

DOSIFICACIÓN

- Para las **infusiones** se utilizan de 20 a 30 gramos de planta seca por litro de agua, lo que equivale a una cuchara de postre (2 g) para una taza de agua (150 ml); resultando una proporción estándar al 2 ó 3 por ciento.
- En las **decocciones** y **maceraciones** – cuando se destinan al uso externo en forma de gargarismos, lavados, etc.– se utilizan de 30 a 50 gramos de planta seca por litro de agua (3-5%).

"Cuando se utiliza la planta fresca, hay que emplear una cantidad tres o cuatro veces mayor para obtener el mismo efecto".



Todas las dosis mencionadas son para personas adultas. Siempre deberá tenerse en cuenta la siguiente tabla de equivalencias:

Características	Dosis
Personas adultas entre 60 y 80 Kg Δ	Dosis estándar
Personas adultas entre 80 y 100 Kg	Entre $\frac{5}{4}$ y $\frac{6}{4}$ de la dosis estándar
Niños/as alrededor de 30 Kg	$\frac{1}{2}$ de la dosis estándar
Niños/as de menos de 20 Kg	$\frac{1}{3}$ de la dosis estándar
Niños/as de menos de 10 Kg	$\frac{1}{8}$ de la dosis estándar

MUY IMPORTANTE: *Las personas ancianas necesitan dosis menores, dado que su metabolismo es más lento. Es conveniente reducirlas a la mitad si son muy mayores o se encuentran especialmente débiles. Asimismo, las embarazadas deben evitar cualquier medicación en los primeros tres meses de gestación y deben consultar a un profesional antes de tomar cualquier remedio casero, ya que algunas hierbas resultan perjudiciales.*

ALGUNOS BUENOS CONSEJOS

COLESTEROL

Según estudios recientes, más de la mitad de la población adulta del mundo desarrollado tiene niveles de colesterol por encima de lo deseable. Las prisas a la hora de comer; los hábitos alimentarios erróneos; las grasas hidrogenadas presentes en los alimentos precocinados, en los aperitivos y en la bollería industrial; el sedentarismo y el sobrepeso son algunas de las causas de esta «pandemia» del siglo XXI, que empieza a extenderse de forma alarmante entre niños y jóvenes de ambos sexos.



El mejor remedio para bajar los índices de colesterol o prevenir su aparición es, sin duda, llevar una dieta equilibrada, evitando el consumo excesivo de carnes rojas, y practicar ejercicio físico de forma regular. El alcohol y el tabaco también deben eliminarse, pues son factores que inciden directamente en la subida del llamado "colesterol malo". Ahora bien, las plantas siempre pueden ayudarnos.

En la bibliografía que existe del tema, se observa claramente que, en el pasado, este mal no estaba tan extendido; pues, en muchas ocasiones, los

remedios que nos brindan nuestros yerberos y yerberas no son demasiado específicos.

En la mayoría de las ocasiones, ofrecen una relación de plantas depurativas que no siempre resultan tan eficaces en la lucha contra el colesterol; y es que los fuertes cambios en el modo de vida de las Islas a lo largo de las últimas décadas han traído aparejados nuevos problemas de salud.



José Jaén, en su *Manual de Medicina popular canaria*¹, nos aconseja el caldo de **alcachofas** o **cardos** para librarnos del colesterol. También recomienda infusiones, por separado y en dosis moderadas, de **corteza de nogal**, **retama negra**, **pampina**, **romero** y **diente de león**. Muchos de nuestros yerberos y yerberas se decantan por la toma de una infusión de **brezo** cada mañana, tras el desayuno. Juan Gopar, hombre polifacético y yerbero aficionado, recomendaba tomar **alpiste** para tratar esta dolencia. En la época – hablamos de los años 60 – muchas personas se mostraban escépticas. Entonces, él, en tono bromista, preguntaba: "Vamos a ver, ¿pero tú has visto alguna vez un pájaro con colesterol?" Luego, si alguien se

paraba a escucharlo, podía conocer su historial de siete trombosis, de las que resultó indemne en todas las ocasiones. Esta enfermedad no se le repitió en sus últimos veinte años de vida, gracias – según él – a las **agüitas de alpiste y cebolla** que le mantenían a raya "las grasas malas". A continuación, aparece la receta, tal y como Juan Gopar la preparaba:

- Poner un caldero mediano de agua destilada al fuego.
- Cuando empiece a hervir, echar una cucharada sopera de alpiste y media cebolla.
- Mantener a fuego lento durante 10 minutos.
- Luego, dejar reposar tapada otros 10 minutos, colar y tomar 3 tazas al día, preferentemente antes de cada comida principal.



Hoy sabemos que sus ideas no eran desacertadas, pues la ciencia nos confirma que el alpiste baja, efectivamente, las tasas de colesterol. Asimismo, la acción preventiva del consumo de cebolla frente a las enfermedades cardiovasculares ha sido probada clínicamente. Una variante de esta fórmula cambia la cebolla por una berenjena mediana y añade el zumo de un limón. Se recomienda tomar medio vaso cada día en ayunas.

Con este último remedio deben tener especial cuidado las personas de estómago delicado.

En Canarias, el alpiste también se usa como *aperitivo*² y *diurético*³. Su agua constituye un buen tónico para refrescar el organismo en las temporadas de mucho calor. Igualmente, sirve para tratar los cálculos renales.

Notas a pie de página:

1. JOSÉ JAÉN, Manual de Medicina popular canaria. Los secretos de nuestros viejos yerberos, Tenerife, CCPC, 1996.
2. *Aperitivo*: Que abre el apetito.
3. *Diurético*: Que aumenta la excreción de orina.

CORAZÓN

En la introducción ya dejamos claro que el uso de remedios a base de plantas jams debe retrasar el diagnóstico médico. Es más, en caso de problemas cardíacos, debe consultarse al especialista antes de poner en práctica cualquier fórmula.



La salud cardiovascular depende, en muchas ocasiones, de la dieta. Por lo tanto, antes de ponerse a probar diferentes recetas, habrá que intentar comer sano. Un conocido refrán canario dice: "*Sándara, miel y limón ayudan al corazón*". En efecto, la **alsándara, sándara o menta acuática** es una hierba aromática usada, en muchos de nuestros pueblos, para reanimar a aquellas personas que se desmayaban en duelos alsándara y funerales. De

ahí, que – radicionalmente – se haya considerado como un potente tónico cardíaco. Sin embargo, no debemos confundirnos, pues su aplicación actúa sobre el "corazón emocional" y no sobre el corazón como órgano físico.

La ciencia moderna avala las propiedades cardiotónicas, cardioprotectoras, antiarrítmicas, y hasta sedantes, del **espino blanco**, recomendado en la medicina popular para prevenir el infarto. Se aconseja beber infusiones de esta planta después de cada una de las tres comidas principales. Puede tomarse durante períodos prolongados. Aún así, insistimos en la necesidad de un diagnóstico especializado antes de comenzar ningún tratamiento.

Las tisanas de flores de **albahaca**, por sus efectos relajantes, resultan útiles para calmar a las personas muy nerviosas en aquellos casos en los que "parece que el corazón se les va a salir por la boca".

DIABETES

Los estudios sitúan a Canarias como una de las zonas con mayores cifras de incidencia de diabetes. Hay quien afirma que, en gran medida, este problema se debe a la herencia de unos malos hábitos alimentarios, marcados por una fuerte inclinación hacia los alimentos dulces y la repostería.

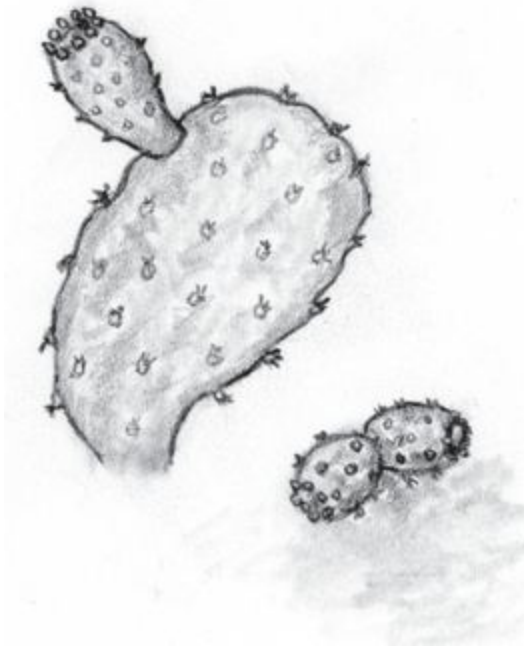
Afortunadamente, sin embargo, nuestras islas son generosas en plantas medicinales que resultan útiles para combatir esta dolencia.

Las hojas de **olivo** o **acebuche** en infusión dan excelentes resultados, al igual que las de **eucalipto**.

Las tisanas de hojas secas de **salvia canaria**, tomadas diariamente después de cada una de las tres comidas principales, son también un remedio muy efectivo.

José Jaén, en la obra anteriormente citada, recomienda el uso combinado de hojas de **nogal**, **abrepuño** y **algáfito** o **pimpinela**, tomadas en infusiones diarias en ayunas durante un mínimo de tres semanas.

Algunos yerberos y yerberas aconsejan el **marrubio** para tratar la diabetes. Sin embargo, estudios recientes no consideran muy relevantes las propiedades hipoglucemiantes de esta planta.



Lo mismo ocurre en el caso de la **pampina** o **pamplina**. A pesar de su uso popular en Canarias como antidiabética, a esta planta – originaria de otras zonas más húmedas de Europa – no se le reconoce dicha propiedad, que tampoco se ve confirmada por los estudios farmacológicos. Probablemente, estemos ante un error en el uso tradicional, propiciado, sin duda, por la acción depurativa general que ejerce sobre el organismo humano. De hecho, esta planta mejora notablemente la función de la vesícula biliar y posee beneficiosos efectos ante alteraciones inflamatorias de la piel. En cualquier caso, conviene limitar su ingesta a períodos intermitentes.

La **tunos indios** y los **chochos** o **altramuces** son considerados alimentos beneficiosos para regular los niveles de azúcar en sangre.

Las personas diabéticas que tomen fármacos o se administren insulina pueden sufrir descompensaciones si utilizan conjuntamente las plantas medicinales sin control adecuado.

DOLORES REUMÁTICOS

Según los datos emitidos por la OMS en el año 2000, el 30% de la población sufre de dolor crónico; y el 35% de las consultas de atención primaria están relacionadas con enfermedades reumáticas, artrosis y lumbalgias. Sin embargo, no existen tratamientos farmacológicos eficaces sin efectos secundarios adversos para tratar el dolor. Por eso, la propia Medicina convencional observa en las plantas un poderoso aliado en la lucha contra este mal.



En la actualidad, se considera que el **harpagofito** o **garra del diablo**, originario del sur de África, es la planta medicinal más útil en el tratamiento de los procesos reumáticos e inflamatorios; y, aunque no se trate de una planta propia de nuestra flora, desde estas páginas aconsejamos vivamente su uso a aquellas personas con dolores musculares o articulares de origen

osteo-artrítico o con fibromialgia. Hay que harpagofito advertir, no obstante, que tiene un suave efecto laxante, si bien este desaparece a los pocos días.

La parte activa de esta planta es su raíz, que debemos adquirirla en herbolarios o farmacias en forma de comprimidos o gotas, pues no nos llega en forma en que podamos hacer infusiones. En nuestras islas, para tratar el reuma, se ha utilizado tradicionalmente la **cola de caballo**, una planta que tiene la capacidad de actuar sobre todo el organismo equilibrándolo. Por su efecto remineralizante, actúa como protector del tejido conjuntivo, ejerciendo una acción antiinflamatoria en las articulaciones que alivia los dolores reumáticos. Asimismo, las infusiones de cola de caballo resultan idóneas para quienes sufran de osteoporosis, artrosis o debilidad en el tejido óseo; pues, por lo general, estas personas centran su atención en el aporte de calcio, olvidando otros minerales y oligoelementos de vital importancia que esta hierba proporciona. Cuando se utilice durante períodos prolongados, se tomará en pequeñas dosis y siempre con la precaución de vigilar su efecto diurético.

La **ortiga** y el **oroval** (u **orobal**) son, asimismo, plantas comúnmente usadas en la tradición canaria para tratar el reuma. La primera se toma en infusión y es mineralizante y depurativa. La segunda también puede aplicarse a través de baños o compresas.

La **ortiga**, según estudios clínicos documentados, se ha mostrado eficaz para aliviar el dolor localizado de origen artrósico mediante *urticación*¹ de la zona dolorosa durante treinta segundos cada día a lo largo de una semana.

Notas a pie de página:

1. **Urticación:** Flagelación con ortigas.

ESTADOS DE DEBILIDAD y ANEMIA

En los casos de anemia por deficiencias vitamínicas o minerales, se recomienda tomar **alfalfa**. Sus brotes tiernos pueden comerse crudos, en ensalada, o hervidos; asimismo, beber un vaso de jugo fresco de este vegetal por las mañanas evita los estados de decaimiento. También puede usarse en infusión, hasta cinco tazas al día.

El jugo de **berros** es igualmente beneficioso en estos casos. La costumbre canaria de comerlos en ensalada constituye una práctica saludable.

La **ortiga** es una de las mejores plantas que tenemos a nuestro alcance. Ya vimos su utilidad para tratar dolencias reumáticas. Ahora, hablaremos de su portentosa composición. Contiene vitaminas A, B₂, C, K, ácido pantoténico y fólico, calcio, hierro, silicio, magnesio, sodio y azufre, además de otras numerosas sustancias. Todo esto la convierte en un poderoso reconstituyente para el organismo humano.



Nuestros yerberos y yerberas le otorgan al **nogal** cualidades reconstituyentes. Juliana Bello, la mujer de Juan Gopar, compartía con su marido la fe en los remedios naturales. Enteca por naturaleza, se mantenía firme en la convicción de que uno de los factores más importantes para conseguir la longevidad era la parquedad en el comer. "Lo importante" – solía decir – "es alimentarse bien". Debía de tener razón, pues murió cinco días antes de cumplir los 100 años. Su sustento diario consistía en poco más de dos tazas de agua de nogal, con gofio y queso (en cantidades moderadas). El ejemplo de Juliana no supone, sin embargo, ninguna excepción a las recomendaciones de este libro y, por lo tanto, tampoco debe abusarse de esta planta.

Otro posible mito que circula en la bibliografía específica, es aquel que afirma que el **diente de león** es la especie vegetal que contiene mayor cantidad de hierro. Hasta el momento, no existe ningún estudio fiable que lo confirme.

Y no queremos cerrar este capítulo sin hacerles una advertencia a los amantes del té y el café. El té verde es una de las plantas con más contenido en hierro. No obstante, la presencia de taninos – que bloquean la absorción de este mineral – desaconseja su uso para las personas anémicas. Lo mismo ocurre con el café, el tomillo, la salvia y el poleo. En períodos de astenia, es mejor dejar pasar una hora después de la comida para tomarlas.

HÍGADO

El hígado es el órgano que filtra nuestra sangre, por lo que su correcto funcionamiento asegura la salud de nuestro cuerpo.

En la tradición popular, siempre que se sospechaba de un mal de hígado, se acudía al **cardo mariano**. Hoy se ha demostrado que esta planta potencia la capacidad de regeneración del hígado, es antioxidante y digestiva. Estudios recientes señalan que puede resultar eficaz para ayudar a combatir los efectos destructivos que los medicamentos contra el virus del sida ejercen sobre el hígado. La parte útil son sus frutos o semillas. Puede tomarse en infusión, sola o acompañada de **menta piperita**.



Otro de los remedios más recomendados por nuestros yerberos y yerberas para tratar los problemas hepáticos es el jugo de **tuno** indio, tomado en ayunas durante quince menta piperita días. Es recomendable colarlo para evitar el estreñimiento que provocan sus pipas. Puede rebajarse con agua, en el caso de tener un estómago delicado.

El **diente de león** es un buen tónico hepático y digestivo. Tiene propiedades diuréticas. Las hojas de **alcachofa** son igualmente beneficiosas para el sistema hepático.

PIEL

La salud de la piel depende, en muchas ocasiones, de la dieta. Comer las cantidades diarias recomendadas de fruta y verdura, beber suficiente agua y mantener una buena higiene son factores claves para lograr una piel sana; aunque estas medidas no siempre son suficientes.

Para tratar el acné, hay diversos remedios naturales. Uno de los más efectivos consiste en aplicar sobre el rostro, una vez esté bien limpio, la pulpa de una penca de **aloe vera** y dejar actuar durante toda la noche. A la mañana siguiente, habrá que limpiar la cara de nuevo e hidratarla. En los últimos años hemos acudido a una especie de «boom» de esta planta, que puede encontrarse comercializada en diferentes formatos. No dudamos de la eficacia de estos productos; sin embargo, aconsejamos – siempre que se pueda – usar la planta fresca para este fin.



Para eliminar las manchas de sol, se recomienda machacar una rama de **perejil** y aplicar su jugo con una gasa sobre la zona afectada. Por supuesto, deben tomarse otras medidas preventivas como la aplicación sistemática, antes de salir de casa, de un fotoprotector con factor adecuado

según el tono de la piel; o evitar la exposición al sol durante las horas críticas.

El jugo procedente de la trituración de hojas de **diente de león** también resulta adecuado en este caso.

El "sudor" de **retama blanca** es, asimismo, muy usado en las islas para curar los empeines; mientras que para tratar los hongos suelen usarse decocciones de **cebolla** o **cola de caballo**. Los lavados con agua de **llantén** son especialmente recomendables para los eccemas.

El **abedul**, el **romero**, el **hipérico**, la **manzanilla**, la **salvia** y la **caléndula** tienen propiedades cicatrizantes.

PROBLEMAS DE TENSIÓN ARTERIAL

Hipertensión

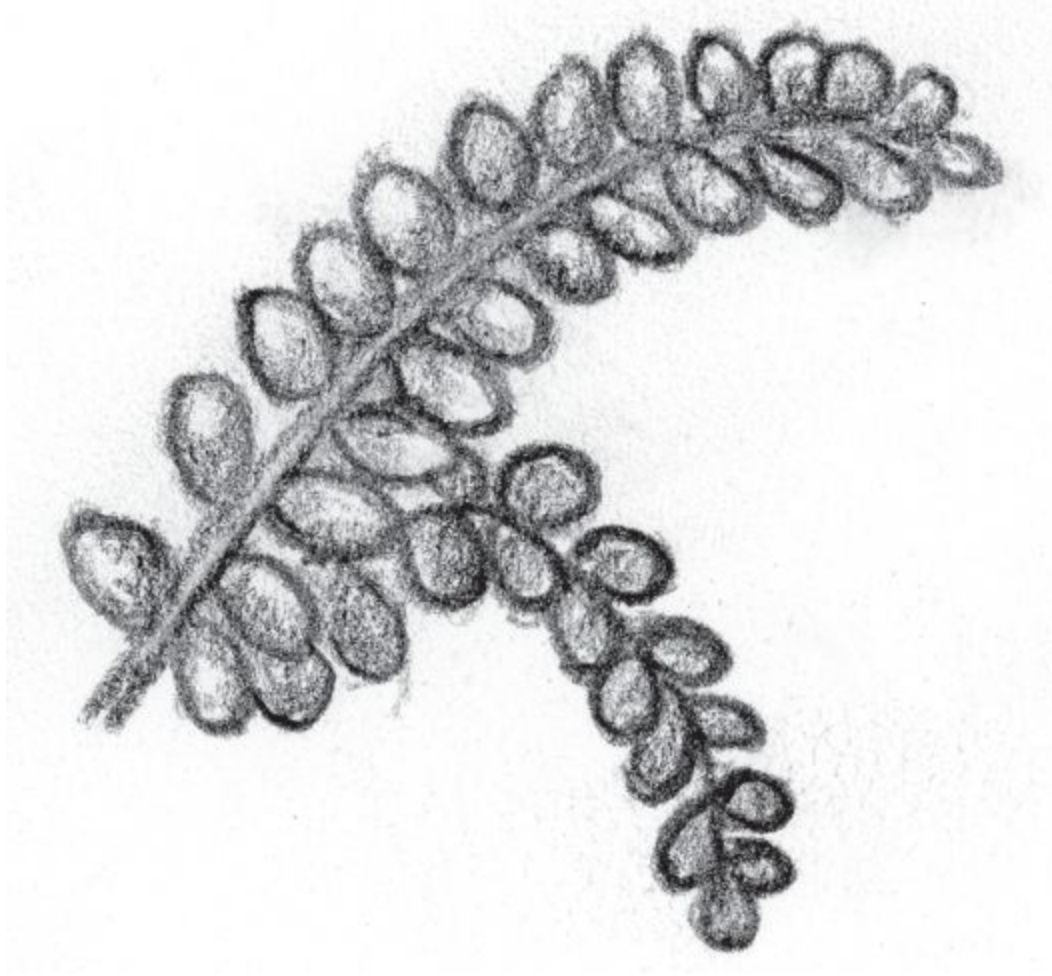
La tensión arterial alta es otro problema de salud que se relaciona directamente con los hábitos alimentarios y el modo de vida actuales.

La **hierbaluisa**, por sus propiedades relajantes, resulta muy adecuada para tratar la llamada hipertensión emocional. Se suele recomendar la toma de dos infusiones diarias de hojas secas durante una semana. También se puede añadir al agua del baño, sobre todo de noche, para lograr un sueño reparador. El agradable aroma de esta planta refuerza su acción calmante.

La **caña de limón** es otro de los tesoros de los que disponemos para tratar esta dolencia. No sólo baja la tensión arterial, sino que logra apaciguar los caracteres agresivos. Se aconseja beber una taza de la infusión de sus hojas tres veces a día, antes de cada una de las comidas principales.

A pesar de sus cualidades benéficas, ninguna de estas dos plantas debe tomarse durante largos períodos de tiempo, pues hay quien dice que puede provocar impotencia o falta de apetito sexual, sobre todo en los varones.

Las tisanas de hojas de **olivo** o de **barba de millo** también ayudan a controlar la tensión alta.



Otras alternativas pueden ser la infusión de **doradilla**¹, que debe ingerirse en pequeñas dosis debido a su potencia terapéutica; y el agua de **lechuga** que, tomada por la noche, ayuda a conciliar el sueño. Este último es un remedio totalmente inocuo, hasta el doradilla punto de que a veces se les administra a bebés.

Hipotensión

Suele decirse que las personas con tensión arterial baja poseen un seguro de vida. Sin embargo, algunos síntomas de la hipotensión pueden resultar muy

molestos e, incluso, ser potencialmente peligrosos como los síncope o desmayos.

Afortunadamente, las plantas también ofrecen soluciones para este mal. Las tisanas de **nauta** y **regaliz** son remedios muy efectivos si se toman, al menos, durante una semana.

El **romero**, el **clavo** y el **tomillo** también son recomendables para equilibrar la tensión sanguínea.

Notas a pie de página:

1. Esta planta se encuentra en peligro de extinción, por lo que habrá que evitar el uso procedente de su recolección silvestre. La especie de origen peninsular puede adquirirse en herbolarios.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Un viejo refrán canario dice: "Agüita caliente, salud para el vientre". Efectivamente, no hay nada mejor para los males de estómago que una agüita guisada.

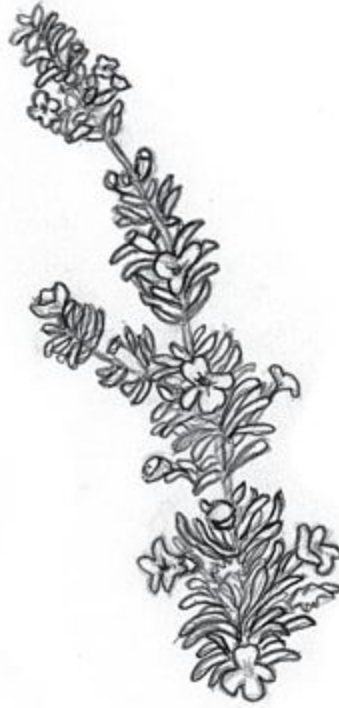
El agua de **pazote** o **pasote** alivia la pesadez y el dolor de estómago. Debe tomarse después de las comidas. Parece ser que esta planta se introdujo en las Islas a través de la población emigrante que retornaba a ellas. Hoy se encuentra asilvestrada en todo tipo de suelos. También se conoce como **el té de Canarias**.

La infusión de hojas de **poleo** resulta, también, muy útil para este tipo de trastornos, sobre todo los que cursan con gases. En realidad, estamos ante una especie vegetal muy valiosa. Ya Plinio *el Viejo* reconocía las múltiples propiedades de esta planta cuando decía: "Es calentadora, elimina las grasas, ayuda a expectorar las mucosidades de los pulmones y su humo mata a las pulgas". Sin embargo, debe tomarse con precaución, pues en personas sensibles puede provocar irritabilidad o sobreexcitación. Las mujeres embarazadas deben abstenerse, pues estimula el útero.

Su efecto contra los gases aumenta si se mezcla, a partes iguales, con **albahaca**, **manzanilla** y **anís**.

El agua de **llantén** es ideal para aquellas personas que padecen de úlceras o gastritis, pues calma los ardores rápidamente. También resulta útil para calmar los dolores procedentes de cólicos digestivos y posee efectos anti-inflamatorios sobre la mucosa del estómago y del intestino.

Debe tomarse después de las comidas. Quienes padezcan de estreñimiento han de tener cuidado por los efectos astringentes que posee. De hecho, el llantén ayuda también a cortar las diarreas.



Las infusiones de **tomillo**, tomadas detrás de las comidas, constituyen otro potente remedio contra la gastritis crónica. Para conseguir un efecto terapéutico en caldos y sopas, se aconseja añadir un poco de esta hierba justo en el momento en el que se retiren del fuego.

Para cortar el ácido, suelen usarse las tisanas de **regaliz**. No debe olvidarse, sin embargo, que esta planta está contraindicada en personas diabéticas, hipertensas, embarazadas y madres lactantes.

No olvidamos tampoco el poder digestivo de las infusiones de **hierbahuerto**, tan usadas en nuestras islas.

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Los peculiares factores climáticos de las Islas (humedad alta, calima, vientos alisios...) inciden directamente en las altas cifras de personas con asma y otros problemas respiratorios que se registran en nuestro territorio. Pero los mecanismos compensatorios de la naturaleza permiten hallar en Canarias numerosas especies vegetales eficaces en la lucha contra estas dolencias.

Cuando San Francisco cantaba las virtudes de las humildes hierbas silvestres, probablemente pensaba, entre otras, en el **tomillo**, del que ya hemos hablado en anteriores ocasiones.

El tomillo posee una composición química prodigiosa; de ahí su diversidad de usos. Además, su empleo no entraña riesgo alguno; pues, aunque contiene thymol – que puede producir problemas de intoxicación hepática por encima de los cinco gramos – es prácticamente imposible que se llegue a esta dosis, debido al bajo contenido de la sustancia y a la inmensa cantidad de planta que se debería tomar para ello.

Tiene propiedades antisépticas¹, mucolíticas², expectorantes³ y antiespasmódicas⁴; por eso, es muy apreciado en el tratamiento de las enfermedades respiratorias.

Una receta tradicional muy efectiva aconseja mezclar a partes iguales, en infusión, **tomillo**, **amapola** y **poleo** y tomar después de las comidas.



Cristóbal Cruz, del Valle de Agaete, no cree mucho en los medicamentos para combatir los procesos catarrales y la bronquitis. La experiencia acumulada a lo largo de sus 81 años lo mantienen fiel al mismo remedio que usaba desde niño. Al primer síntoma, se prepara su agüita a base de tomillo y poleo, que cultiva en su huerto, y lo toma religiosamente dos veces al día durante una semana como mínimo. Con razón, cuando alguien lo oye toser y, con preocupación, le pregunta qué le amapola pasa, él responde tranquilo: "Nada. Esto va con tomillo y poleo".

También conviene recordar aquí los beneficios de la **tila** para el sistema respiratorio. Las gripes y catarras se alivian por su efecto sobre el sistema defensivo, pues combate las infecciones. Además, tiene propiedades sudoríficas, facilitando el control de cuadros febriles de poca intensidad.

De hecho, muchos fitoterapeutas recomiendan alternar la toma de tila, entre horas, con la de infusiones específicas. En contra de la creencia popular de que esta planta debilita el organismo, los especialistas afirman que la tila lo refuerza.

José Luis Concepción, en su libro *Plantas curativas*⁶, habla de las virtudes del agua de **orégano** y **nauta** con **miel** para tratar el asma y la bronquitis.

El autor anterior cita, asimismo, el uso de la **pita zábila** o **sábila**, conocida también como **aloe vera**, para el tratamiento de estas dolencias. Tradicionalmente, a esta planta se le ha reconocido una alta eficacia en relación con problemas dermatológicos y como purgante. Sin embargo, estudios recientes confirman la conveniencia de esta aplicación popular. Así pues, en los casos en los que se hace necesaria una limpieza profunda de pulmones y bronquios, se puede tomar agua de **pita** o **aloe vera**. Juan Gopar nos dejó la siguiente receta, que encierra la ventaja de encubrir el desagradable sabor del jugo de aloe:

- En un caldero mediano, se introduce agua destilada (hasta la mitad), la savia de una penca de pita, el jugo de medio limón y medio tapón de aguardiente.
- Luego, se pone a fuego lento, removiendo hasta que rompa a hervir.
- Finalmente, se deja reposar unos minutos, se cuela y se bebe a temperatura templada. Puede añadirse miel, preferentemente de romero.
- Se recomienda tomar por las noches antes de acostarse.

Conviene recordar que el aloe vera tiene potentes efectos laxantes, por lo que habrá que tomar cantidades muy pequeñas de este compuesto.

Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben consumir aloe vera. Tampoco deben ingerirlo los niños menores de 6 años.

Notas a pie de página:

1. Que combate o previene las infecciones.
2. Que ablanda las secreciones mucosas.
3. Que provoca la expulsión de flemas y mucosidades.
4. Que calma los espasmos y contracturas.
5. J. L. CONCEPCIÓN, Plantas curativas, Tenerife, ACIC, 1997.

PROBLEMAS EN LOS OJOS

No cabe duda de que las nuevas generaciones tienen peor visión que las anteriores. El abuso de la luz artificial, la mala iluminación de las casas, el tiempo excesivo que pasamos delante de los monitores de ordenador y de la tele, la disminución del consumo de frutas y verduras... son factores que inciden directamente en la pérdida de agudeza visual.

El mejor remedio para la vista es, por lo tanto, seguir las pautas de higiene visual que recomiendan los oftalmólogos.

Además de lo anterior, el **millo tierno**, tomado a diario y en cantidades apropiadas, dado su alto contenido en vitaminas A y E, ayuda a prevenir problemas de retina y cataratas. Para esta segunda dolencia, el colirio de **llantén** ha sido muy usado tradicionalmente, aunque con resultados muy desiguales.



La **zanahoria**, como todo el mundo sabe, es también un elemento indispensable en el cuidado de la vista. Del mismo modo, los rabanitos y el pimiento verde, crudos en ambos casos, son grandes fortalecedores de los ojos cansados o irritados.

Para curar la conjuntivitis, el remedio más conocido es el agua de **manzanilla**, que se aplicará en baños oculares o mediante compresas tibias.

Muchos yerberos y yerberas recomiendan el colirio formado a partir de la infusión de **hinojo** y **anís silvestre**. Tras dejar hervir durante cinco minutos y colar, se pueden echar – nunca caliente – un par de gotas sobre cada ojo.

Del hinojo, usaremos sólo sus frutos o semillas majadas. Nunca debe sobrepasarse la cantidad de dos cucharadas de café por taza de agua.

De la sabiduría de los gorriones y los vencejos hemos aprendido que los baños de **eufrasia** o **hierba de los pajaritos** están especialmente indicados para las infecciones oculares.

Para cicatrizar la córnea, sobre todo en aquellos casos en que las lentillas provoquen alguna pequeña herida superficial o rozadura, el agua de **oroval** es muy beneficiosa. Sin embargo, no debe usarse de forma continuada porque puede producir sequedad en los ojos.

Por último, diremos que la toma de **ruda** en infusiones ayuda a prevenir la miopía o a estabilizarla. Cuentan que este era el secreto de los antiguos escultores. No obstante, recordemos que jamás deben sobrepasarse las dosis indicadas; pues puede resultar muy tóxica. Además, está totalmente contraindicada en embarazadas, ya que tiene propiedades abortivas. Hemos de advertir, además, de que la ruda – a pesar de que persiste su uso tradicional – se encuentra en la *Lista de plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón de su toxicidad*, según orden del Ministerio de Sanidad y Consumo de 28 de enero de 2004.

RIÑONES

En Canarias, quizás por las características del agua y del suelo de cultivo, es frecuente encontrar personas que padecen de piedras o cálculos renales. Para este problema particular, se usa la planta conocida como **rompepiedras**, debido, precisamente, a su capacidad para hacer expulsar las piedras del riñón. Se debe tomar en infusiones, tres veces al día, antes de las comidas principales.

Las decocciones de **barba-millo** o **estigmas de maíz** están recomendadas en los casos de nefritis¹ y cistitis². Como todas las plantas que se usan para tratar este órgano, tiene efecto diurético. Ahora bien, en este caso llega a triplicarse la emisión de orina, pudiendo ocasionarse bajadas importantes de glucemia y de la tensión arterial.

Las tisanas de **abedul** y **cola de caballo**, por separado, también resultan útiles en estos casos.



En las curas con plantas diuréticas se deben observar varias precauciones: la primera de ellas es que no deben efectuarla las personas que padezcan enfermedades como insuficiencia cardíaca o renal sin un control médico adecuado; la segunda es que, hojas de abedul cuando se administran plantas diuréticas, se deben tomar, además, abundantes líquidos para facilitar el trabajo de los órganos urinarios; la tercera es que conviene que estas curas sean discontinuas, por ejemplo tomar durante varios días y descansar otros tantos.

Notas a pie de página:

1. Inflamación de los riñones.
2. Inflamación de la vejiga de la orina.

TENDENCIAS DEPRESIVAS

La depresión es uno de los trastornos del estado de ánimo más frecuentes. Un informe de la OMS la señalaba, en 1999, como la cuarta enfermedad con mayor incidencia entre la población mundial. Por aquel entonces empezó, también, a circular la noticia de que el **hipérico** iba a desbancar a la fluoxetina en el tratamiento de la depresión leve, pues a resultados similares presentaba muchos menos efectos secundarios.

Hay que decir, sin embargo, que la sabiduría popular ya hacía uso de este remedio desde mucho tiempo atrás.

El **hipérico**, también llamado **corazoncillo** (por la forma de los pétalos de sus flores) o **hierba de San Juan**, solía tomarse en infusiones para calmar la ansiedad y la depresión.

Para el pueblo, esta planta tenía un carácter mágico-religioso, pues su época de floración coincide con el solsticio de verano.

Su nombre se asocia a numerosas leyendas relacionadas con brujas, licántropos y ritos de purificación llevados a cabo durante esa noche.

Hoy, lejos ya de aquel mundo, se ha recuperado el remedio, incorporándole **azahar**, **menta** y **salvia** a partes iguales. Debe tomarse después de las comidas durante varios meses, aunque los primeros resultados suelen aparecer a los quince días.

Las personas que hagan uso del hipérico deben protegerse del sol, pues provoca fotosensibilidad en algunas ocasiones.

Una advertencia importante: ***No debe tomarse hipérico conjuntamente con antidepresivos farmacológicos.***



GUÍA RÁPIDA

A continuación, exponemos – de forma esquemática – el listado de dolencias citadas en los remedios en relación con las plantas que se aplican para su tratamiento. Huelga decir que este índice no debe servir para sustituir, sin consulta previa, un tratamiento farmacológico. Igualmente, debe quedar claro que los usos aquí descritos no son exclusivos de estas plantas, ni los únicos que estas tienen. Esta, como todas, es una selección parcial realizada a partir de determinados criterios, a saber: eficiencia demostrada del remedio y/o frecuencia de uso en la tradición popular.

- **Colesterol**
 - Alcachofa, alpiste, brezo, cardos, cebolla, diente de león, nogal, pampina, retama negra, romero.
- **Corazón**
 - Espino blanco, azahar.
- **Diabetes**
 - Abrepuño, acebuche u olivo, algáfita o pimpinela, eucalipto, salvia canaria, nogal.
- **Dolores reumáticos**
 - Cola de caballo, harpagofito, oroval, ortiga.
- **Estados de decaimiento y anemia**
 - Alfalfa, berros, nogal, ortiga.
- **Hígado**
 - Alcachofa, cardo mariano, diente de león, tuno indio.
- **Hipertensión**

- Barba-millo, Caña-limón, hierbaluisa, doradilla, lechuga, olivo.
- **Hipotensión**
 - Clavo, nauta, regaliz, romero, tomillo.
- **Piel**
 - Abedul, caléndula, cola de caballo, diente de león, hipérico, llantén, manzanilla, perejil, pita sábila, retama blanca, romero, salvia.
- **Problemas digestivos**
 - Albahaca, anís, hierbahuerto, llantén, manzanilla, pasote, poleo, regaliz, tomillo.
- **Problemas respiratorios**
 - Amapola, nauta, orégano, pita, sábila, poleo, tila, tomillo.
- **Problemas en ojos**
 - Anís silvestre, eufrasia, hinojo, llantén, manzanilla, oroval, ruda.
- **Riñones**
 - Abedul, barba-millo, cola de caballo, rompepiedras.
- **Tendencias depresivas**
 - Azahar, hipérico, menta, salvia.

De una forma o de otra, en este libro se ha hecho mención de las dolencias más comúnmente tratadas a través de las hierbas medicinales; pero, por razones de espacio y por la propia naturaleza de la publicación, no se ha realizado una exposición exhaustiva de los usos de todas las plantas mencionadas, ni tampoco de los remedios existentes para todos los males posibles. El siguiente cuadro le servirá de ayuda para complementar sus conocimientos:

- **Sistema nervioso**

- Apio, caña-limón, hierbaluisa, hipérico, lavanda, manzanilla, melisa, nauta, oroval, romero, ruda, salvia morisca, alsándara, té canario, tila.
- **Sistema otorrinolaringológico**
 - Brujilla, eucalipto, manzanilla, niota, nogal, orégano de monte, poleo, salvia morisca, alsándara, tomillo.
- **Sistema circulatorio**
 - Acebuche, caña – limón, cola de caballo, espinillo blanco, romero, ortiga, tila, tomillo.
- **Sistema reproductor**
 - Albahaca, arrayán, hierbaluisa, hinojo, nauta, romero, ruda, salvia morisca, saon.
- **Vías urinarias**
 - Apio, arrayán, cola de caballo, hierbaluisa, pampina, rompedrapedras, treintanudos.
- **Sistema locomotor**
 - Apio, cola de caballo, leña buena, manzanilla, oroval, romero, ruda, saon.
- **Piel (traumatismos, quemaduras)**
 - Cola de caballo, hipérico, llantén, heridas y manzanilla, nogal, oroval.
- **Pelo / Uñas**
 - Arrayán, cola de caballo, niota, ortigón, tomillo.
- **Metabolismo**
 - Acebuche, eucalipto, leña buena, marrubio, niota, nogal, pampina, salvia morisca, té canario.
- **Defensas**
 - Apio, bruja, hipérico, leña buena, manzanilla, marrubio, niota, nogal, ortigón, salvia morisca, saon, tomillo.

USO SEGURO Y RESPONSABLE DE LAS PLANTAS MEDICINALES

- Los remedios de hierbas se han considerado siempre como "medicina popular", recetas sencillas y fiables para las dolencias de poca importancia. Aunque la mayoría de las hierbas son bastante inocuas, no hay que abusar de ellas. **NO EXCEDA** las dosis recomendadas ni continúe aplicando remedios caseros si los síntomas empeoran o persisten. Si no se aprecia mejoría, o existe alguna duda sobre el diagnóstico, acuda inmediatamente a un especialista.



- Durante el embarazo hay que reducir ciertas dosis y suprimir otras. Debe evitarse toda medicación durante el primer trimestre.
- Hay que reducir las dosis estándar de personas adultas cuando se administran a niños o ancianos. Es preferible consultar a un experto antes de medicar a estos grupos.
- Algunas plantas están contraindicadas en el caso de ciertas dolencias; así, por ejemplo, las personas epilépticas no deben consumir salvia, y a las hipertensas no les conviene el regaliz.

- El primer paso para la restauración de la salud debe ser la adopción de un estilo de vida sano, eliminando los hábitos nocivos que puedan existir.
- Antes de empezar a tratar cualquier trastorno, debe buscarse siempre la causa.
- Algunas hierbas interactúan con los medicamentos clásicos. Si le prescriben medicación, consulte con un profesional antes de acudir a remedios caseros.
- Deben usarse, únicamente, las plantas bien identificadas.
- En general, los remedios a base de plantas no deben usarse durante largos períodos de tiempo.
- NUNCA deben recolectarse plantas que estén amenazadas o en peligro de extinción.¹ En cualquier caso, la recolección jamás debe ser destructiva.
- No deben usarse las plantas procedentes de lugares contaminados; sólo deben recolectarse las que estén sanas y limpias.
- No deben mezclarse especies distintas.
- En el caso de adquirir las hierbas, hágalo en poca cantidad, para no almacenarlas durante demasiado tiempo. Tampoco compre en tiendas donde guarden las plantas en botes de cristal y expuestos a la luz solar, o si le dan la sensación de que llevan mucho tiempo en los estantes.
- No use nunca calderos o cacerolas de aluminio para elaborar los remedios.
- Conviene guardar las hierbas y los remedios elaborados en botes de cristal opacos para que la luz solar no los altere. No los conserve en recipientes de plástico.

- Las plantas se guardan ya secas. El secado se hace a la sombra, en lugar aireado; nunca al sol.
- Debe limpiarse cuidadosamente el material que va a utilizarse en la elaboración de los remedios. También conviene esterilizar los recipientes antes de llenarlos. En caso contrario, no tardan en enmohecer. Puede hacerse lavándolos con agua hervida ya fría y horneándolos durante una hora a 160° C; o puede usarse un producto para esterilizar biberones.

Nota al pie de página:

1. Para conocer con detalle cuáles son esas plantas, puede consultarse la ORDEN de 20 de febrero de 1991, sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias y el DECRETO 151/2001 de 23 de julio, por el que se establece el Catálogo de especies amenazadas de Canarias.

CORRESPONDENCIA ENTRE NOMBRES POPULARES Y CENTÍFICOS

(Sólo de las hierbas citadas en los remedios)

En ocasiones, resulta muy útil disponer del nombre científico de la planta, con el fin de evitar confusiones y asegurar el uso de la especie adecuada a nuestra dolencia.

- **Abedul:** *Betula alba*
- **Abrepuño:** *Centaurea melitensis*
- **Acebuche u olivo:** *Olea europaea cerasiformis*
- **Albahaca:** *Ocimum basilicum*
- **Alfalfa:** *Medicago sativa*
- **Algáfito o pimpinela:** *Sanguisorba minor*
- **Alpiste:** *Phalaris canariensis*
- **Alsándara/ sándara:** *Mentha aquatica*
- **Amapola:** *Papaver rhoeas*
- **Anís:** *Pimpinella anisum*
- **Anís silvestre:** *Bupleurum salicifolium*
- **Azahar:** *Citrus aurantium flos*
- **Barba de millo:** *Zea mays*
- **Brezo:** *Erica arborea*
- **Caléndula:** *Calendula officinalis*
- **Caña de limón:** *Cymbopogon citratus*
- **Cardo mariano:** *Silybum marianum*
- **Clavo:** *Syzygium aromaticum*
- **Cola de caballo:** *Equisetum ramosissimum*
- **Diente de león:** *Taraxacum officinale*
- **Doradilla:** *Ceterach aureum*
- **Espino blanco:** *Crataegus oxyacantha*

- **Eucalipto:** *Eucalyptus globulus*
- **Eufrasia:** *Eufrasia officinalis*
- **Harpagofito:** *Harpagophytum procumbens*
- **Hierbaluisa:** *Aloysia triphylla*
- **Hinojo:** *Foeniculum vulgare*
- **Llantén:** *majoro major*
- **Manzanilla:** *Chamomilla recutita o matricaria recutira*
- **Marrubio:** *Marrubium vulgare*
- **Menta:** *Mentha piperita*
- **Nauta:** *Calamintha sylvatica ssp. ascendens*
- **Nogal:** *Juglans regia*
- **Olivo o acebuche:** *Olea europaea cerasiformis*
- **Orégano:** *Origanum virens*
- **Oroval/orobal:** *Withania aristata*
- **Ortiga:** *Urtica urens*
- **Pampina / pamplina:** *Fumaria officinalis*
- **Pasote / pazote:** *Chenopodium ambrosioides*
- **Pereji:** *Petroselinum crispum*
- **Pita sábila o zábila:** *Aloe vera*
- **Poleo:** *Bystropogon origanifolius*
- **Regaliz::** *Glycyrrhiza glabra*
- **Retama blanca:** *Retama rhodorhizoides*
- **Retama negra:** *Cytisus scoparius*
- **Romero:** *Rosmarinus officinalis*
- **Rompepiedras:** *Lepidium latifolium*
- **Ruda:** *Ruta Graveolens*
- **Salvia blanca:** *Sideritis dasygnaphala*
- **Salvia canaria:** *Salvia canariensis*
- **Tila:** *Tilia platyphyllos*
- **Tomillo:** *Thymus vulgaris*

Breve catálogo de plantas medicinales canarias

Con el fin de proporcionarle un panorama más extenso, en este breve catálogo registramos 38 de las plantas más usadas en la medicina tradicional canaria, sus propiedades, indicaciones y partes útiles.

ACEBUCHE



- **Nombre científico:** *Olea europaea cerasiformis*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H¹
- **Parte utilizada:** Hojas.

- **Propiedades:** Hipotensora, dilatadora coronaria, hipo-glucemiante, hipocolesterolémica, diurética, broncodilatadora.

- **Indicaciones:** Hipertensión arterial, diabetes, arteriosclerosis, fiebre.

Nota al pie de página:

1. C: Gran Canaria; L: Lanzarote; F: Fuerteventura; T: Tenerife; P: La Palma; G: La Gomera; H: El Hierro.

ALBAHACA



- **Nombre científico:** *Ocimum basilicum*
- **Localización:** Cultivada en huertas y jardines.

- **Parte utilizada:** Flores y hojas de la planta fresca.
- **Propiedades:** Tónica general, carminativa, antiespasmódica, galactógena, vulneraria.
- **Indicaciones:** Dispepsias, flatulencias, espasmos digestivos.

ALSÁNDARA

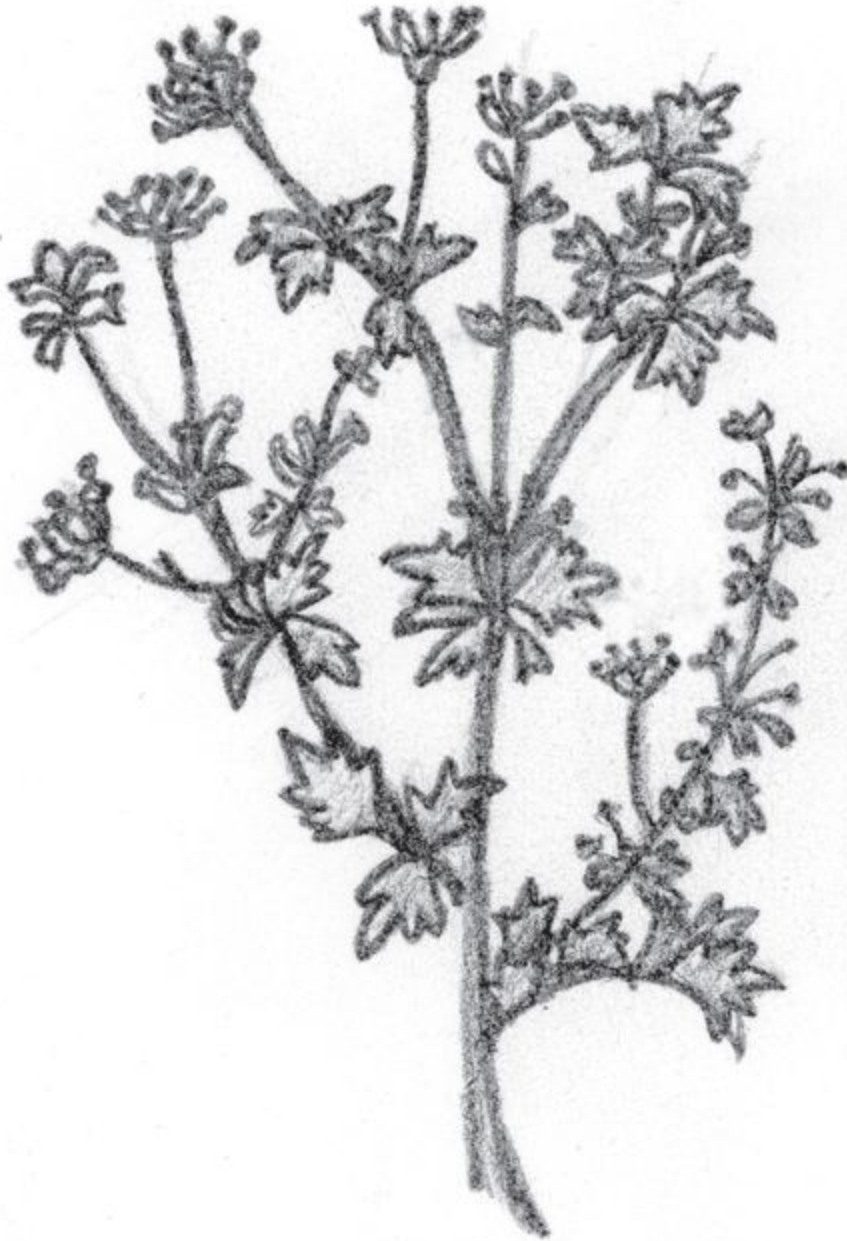


• **Nombre científico:** *Mentha aquatica*

• **Localización:** C, T, P, G, H

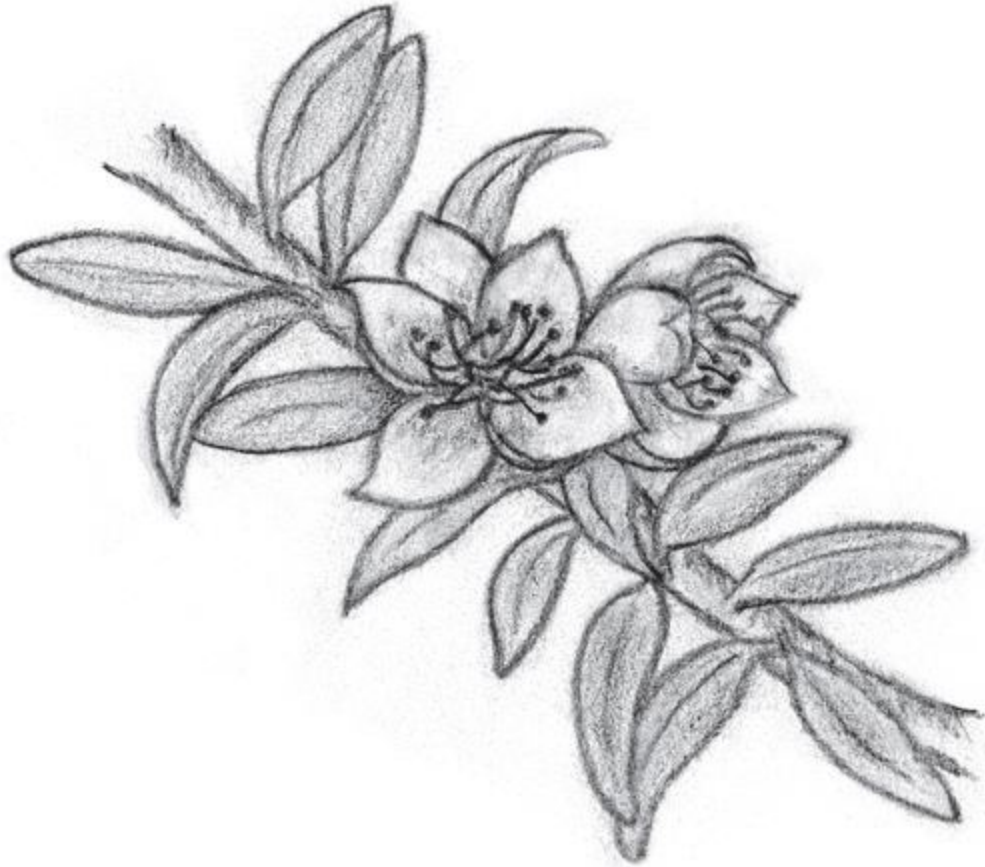
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades.
- **Propiedades:** Estomacal, carminativa, estimulante, descongestionante nasal.
- **Indicaciones:** Malestar digestivo, flatulencias, congestión nasal. Tradicionalmente utilizada para la recuperación de desmayos de origen emocional.

APIO



- **Nombre científico:** *Apium graveolens*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Planta entera, raíz y semillas.
- **Propiedades:** Diurética, depurativa, febrífuga, remineralizante, eupéptica. La semilla posee efectos anti-convulsivos y tranquilizantes.
- **Indicaciones:** Sedante y tónica del sistema nervioso, problemas reumáticos, gota, inapetencia y problemas digestivos, problemas urinarios.

ARRAYÁN



- **Nombre científico:** *Myrtus communis*
- **Localización:** C, T, G y cultivada.
- **Parte utilizada:** Hojas y frutos.
- **Propiedades:** Antiséptica, antibacteriana, astringente, anticatarral, balsámica, hemostática, digestiva.

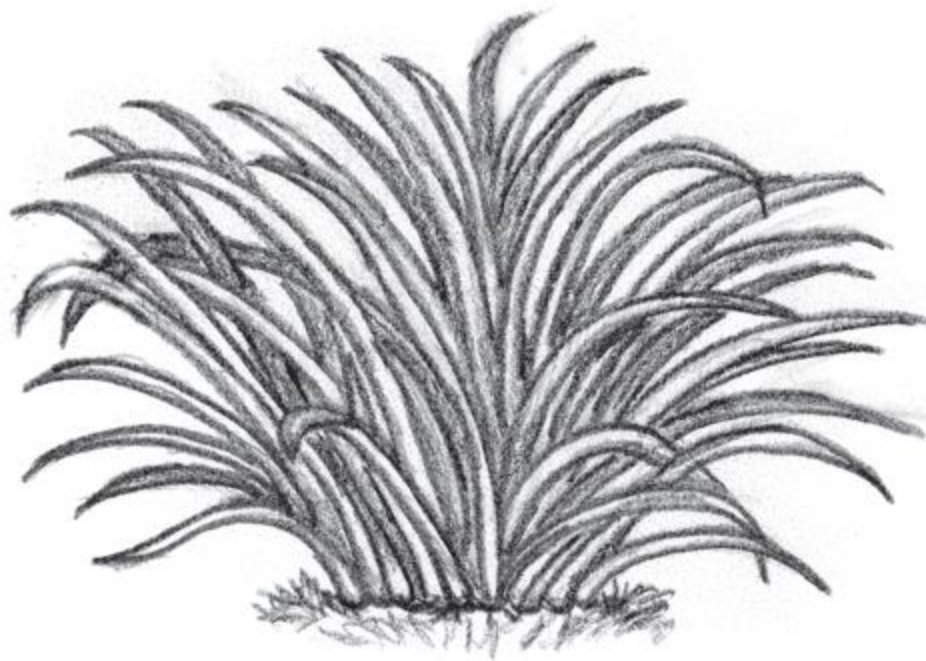
- **Indicaciones:** Enfisemas, bronquitis, infecciones urinarias simples. Hemorroides y leucorrea, en uso externo.

BRUJILLA



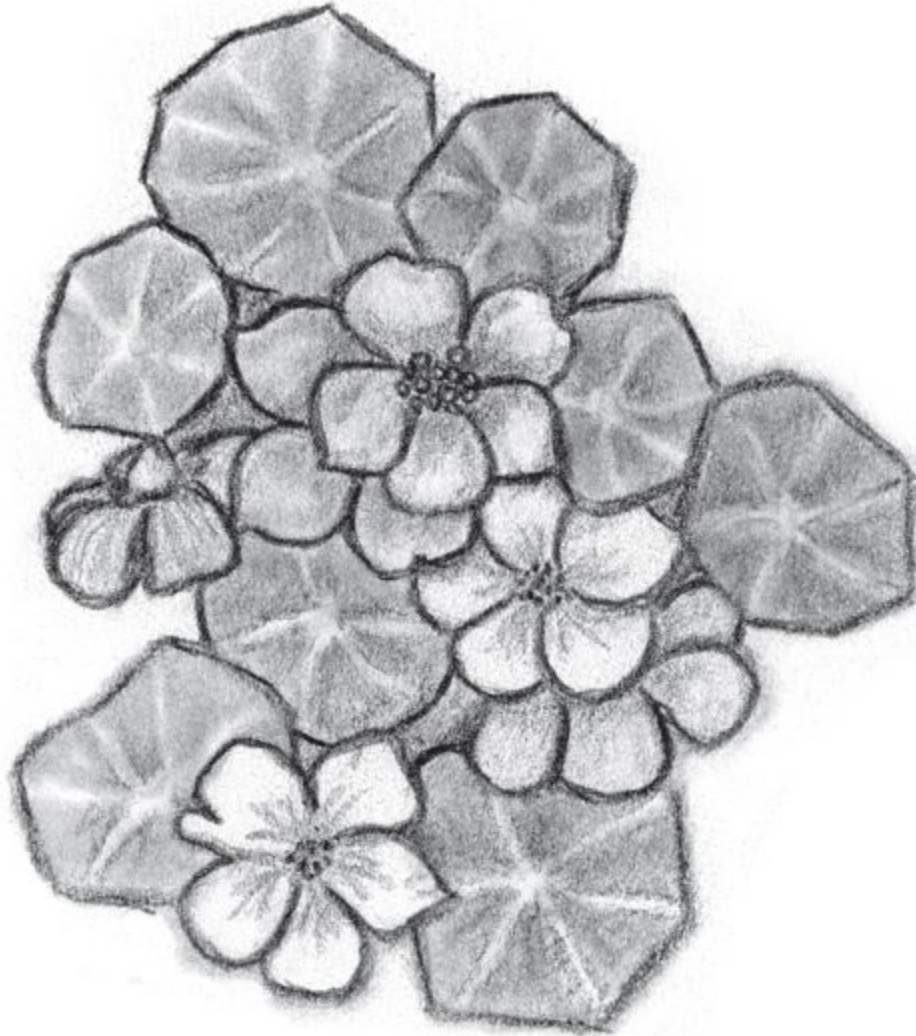
- **Nombre científico:** *Bidens pilosa*
- **Localización:** C, F, L, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Sumidades floridas.
- **Propiedades:** Febrífuga, diurética, antiséptica, antiulcerosa, estomacal.
- **Indicaciones:** Faringitis, amigdalitis, catarros con fiebre.

CAÑA-LIMÓN



- **Nombre científico:** *Cymbopogon citratus*
- **Localización:** Cultivada en huertas y jardines.
- **Parte utilizada:** Hojas y tallos.
- **Propiedades:** Hipotensora, diurética, sedante, estomacal, carminativa, pectoral, anafrodisíaca, antiespas-módica.
- **Indicaciones:** Hipertensión arterial, desórdenes nerviosos, catarros y resfriados comunes, alteraciones gastrointestinales y neuralgias.

CAPUCHINA



• **Nombre científico:** *Tropaeolum majus*

• **Localización:** C, L, F, T, P, G, H

- **Parte utilizada:** Hojas, flores y planta entera.
- **Propiedades:** Antiescorbútica, expectorante, aperitiva, antibiótica, antiséptica, cicatrizante, emenagoga, venotónica, afrodisíaca.
- **Indicaciones:** Infecciones de las vías urinarias y respiratorias. En uso externo, para combatir la alopecia y para la cicatrización de heridas y úlceras. Anemia.

COLA DE CABALLO



- **Nombre científico:** *Equisetum ramosissimum*
- **Localización:** C, T, P, G, en lugares húmedos.

- **Parte utilizada:** Planta entera (tallos).
- **Propiedades:** Diurética, depurativa, remineralizante, cicatrizante, tónico hepático, antihemorroidal, litóntrica.
- **Indicaciones:** Cálculos renales, infecciones urinarias, reumatismo, gota, osteoporosis, consolidación de fracturas, uñas frágiles. Externamente, para heridas, hemorroides, infecciones e inflamaciones genitourinarias.

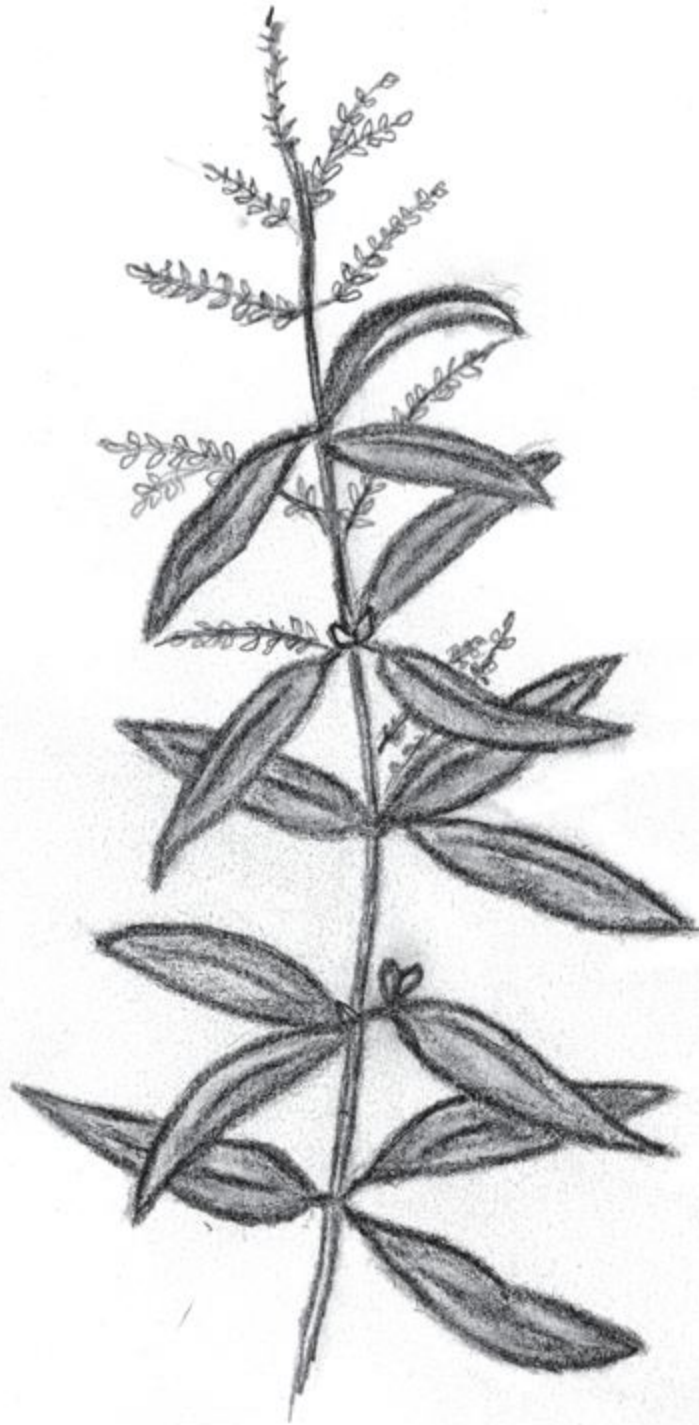
EUCALIPTO



- **Nombre científico:** *Eucalyptus globulus*
- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas de ramas adultas y frutos.
- **Propiedades:** Antiséptica, pectoral, anticatarral, hipoglucemiante.
- **Indicaciones:** Asma y catarros bronquiales. Halitosis (en enjuagues bucales).

NOTA IMPORTANTE: Debe evitarse cuando exista gastritis o alteraciones en el hígado o la vesícula.

HIERBALUISA



- **Nombre científico:** *Lippia citriodora* o *Aloysia triphylla*
- **Localización:** Cultivada en huertas y jardines de las islas de mayor altitud. Más rara en Lanzarote y Fuerteventura.
- **Parte utilizada:** Hojas, sumidades, inflorescencias.
- **Propiedades:** Aperitiva, carminativa, estomacal, antiespasmódica, emenagoga, tónica, sedante, anafrodisíaca.
- **Indicaciones:** Indigestiones, ansiedad, cólicos renales o biliares, dismenorrea, tos.

HINOJO



• Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Frutos, principalmente.
- **Propiedades:** Eupéptica, carminativa, aperitiva, antiinflamatoria, antiséptica, diurética y galactógena.
- **Indicaciones:** Dispepsia, flatulencias, cólicos digestivos, catarros de vías altas, insuficiencia de leche. En lavados oculares, para conjuntivitis o blefaritis.

HIPÉRICO



• **Nombre científico:** *Hypericum perforatum* ¹

• **Localización:** T, P

- **Parte utilizada:** Sumidades floridas, preferentemente frescas.
- **Propiedades:** Antidepresiva, sedante, calmante, vulneraria, astringente, antiinflamatoria, digestiva, antiviral.
- **Indicaciones:** Depresión nerviosa, ansiedad, miedos nocturnos y enuresis infantil. Dispepsia. Quemaduras, traumatismos. Su aceite se usa para aliviar los hematomas. Hemorroides internas (en enemas).

NOTA IMPORTANTE: ¡No tomar conjuntamente con antidepresivos farmacológicos!

Nota al pie de página:

1. Existen, además, otras especies de hipérico endémicas de Canarias:

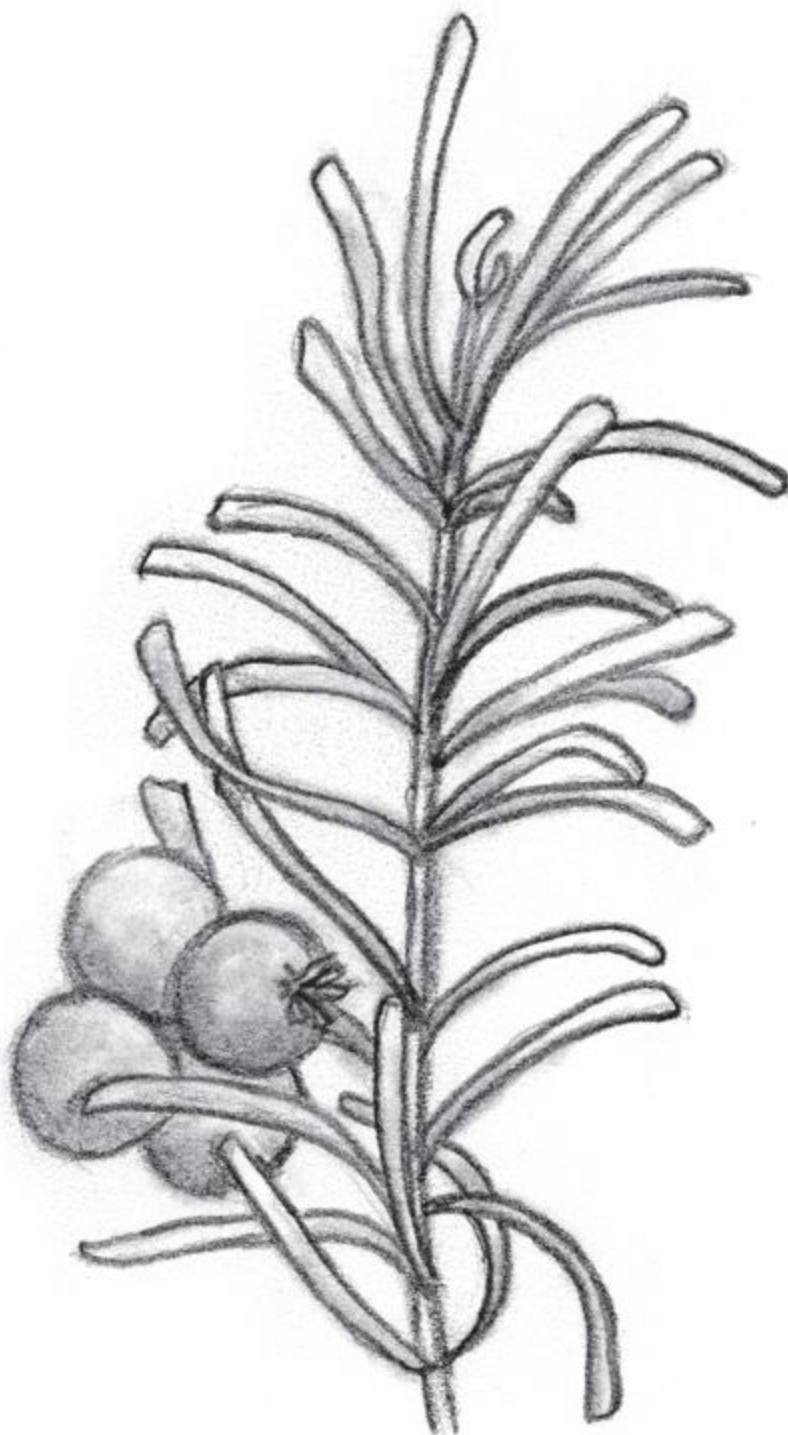
- *Hypericum canariense* (C, T, P, G, H)
- *Hypericum grandifolium* (L, F, C, T, P, G, H)
- *Hypericum reflexum* (C, T, P, G, H)

LAVANDA



- **Nombre científico:** *Lavandula canariensis*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades.
- **Propiedades:** Estomacal, desinfectante, febrífuga, vermífuga, calmante y sedante.
- **Indicaciones:** Malestar digestivo, fiebre, parásitos intestinales, nervios.

LEÑA BUENA



- **Nombre científico:** *Neochamaolea pulverulenta*
- **Localización:** C, T, G
- **Parte utilizada:** Tallo y sumidades.
- **Propiedades:** Antiasmática, hipoglucemiante, anticatarral, febrífuga, antirreumática.
- **Indicaciones:** Asma, diabetes, catarros febriles, dolores musculares o articulares.

LLANTÉN



- **Nombre científico:** *Plantago major*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y planta entera.
- **Propiedades:** Antitusiva, antiinflamatoria, astringente, antidiarreica, vulneraria, cicatrizante.
- **Indicaciones:** Enfermedades del tracto respiratorio. Externamente, en lavado de heridas e inflamaciones de la piel, así como en faringitis, gingivitis y otitis.

MANZANILLA



- **Nombre científico:** *Chamomilla recutita*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Capítulos florales.
- **Propiedades:** Digestiva, colerética, carminativa, sedante, antiespasmódica, antiinflamatoria, vulneraria, antiséptica, antibacteriana, antifúngica.
- **Indicaciones:** Dolor cólico en general del sistema digestivo, úlceras gástricas, dismenorrea, convulsiones infantiles, neuralgias, histeria. En uso externo, en lavados de piel y mucosas: heridas, conjuntivitis, problemas otorri-nolaringológicos, vaginitis y lavados intestinales.

MARRUBIO



- **Nombre científico:** *Marrubium vulgare*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades floridas.
- **Propiedades:** Expectorante, febrífuga, colagoga, estomacal, emenagoga, diaforética.
- **Indicaciones:** Catarros bronquiales, dispepsia, anorexia, flatulencias, estados febriles.

MELISA



- **Nombre científico:** *Melissa officinalis*
- **Localización:** C, T, P, G
- **Parte utilizada:** Hojas, sumidades y flores de la planta fresca.
- **Propiedades:** Estomacal, carminativa, antiespasmódica, sedante, tonificante, antiséptica.
- **Indicaciones:** Dispepsia, malestar digestivo de tipo nervioso, ansiedad, depresión, insomnio, palpitaciones. En uso externo, en neuralgias, cefaleas y migrañas. También en dermatosis o dermatitis por hongos o virus.

NAUTA



- **Nombre científico:** *Calamintha sylvatica*
- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades floridas.
- **Propiedades:** Estomacal, antiespasmódica, emenagoga, estimulante, antidepresiva.
- **Indicaciones:** Alteraciones digestivas con náuseas, cólicos abdominales o vómitos, dismenorrea y depresión nerviosa.

NIOTA



- **Nombre científico:** *Cedronella canariensis*
- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades floridas.
- **Propiedades:** Antiinflamatoria, analgésica, antimicrobiana, antifúngica, anticatarral, descongestionante, hipoglucemiante, hipotensora, diurética, carminativa, tónico capilar.
- **Indicaciones:** Catarros bronquiales y de vías respiratorias altas. Fortalecimiento del cabello.

NOGAL



• Nombre científico: *Juglans regia*

- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas, fruto y semilla.
- **Propiedades:** Tónico general, hipoglucemiante, antiséptico, vermífugo, astringente.
- **Indicaciones:** Decaimiento, diabetes, diarrea, parásitos intestinales. Externamente, en el acné, eccemas, he-morroides, flujos vaginales, faringitis y gingivitis.

ORÉGANO



• Nombre científico: *Origanum virens*

- **Localización:** C, T, P, G
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades floridas.
- **Propiedades:** Estomacal, aperitiva, antiespasmódica, analgésica, antiséptica, vulneraria y estimulante.
- **Indicaciones:** Cólicos digestivos e intestinales, tos y asma.

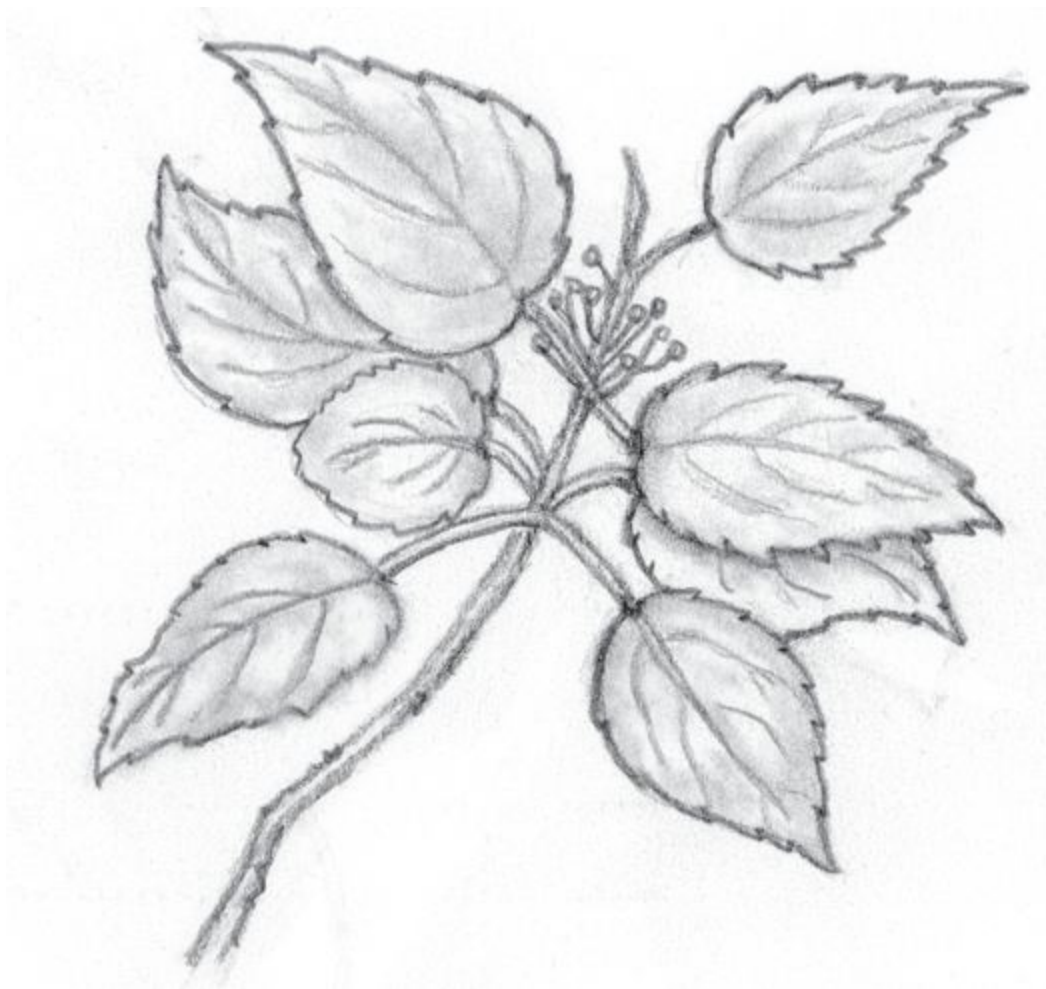
OROVAL



- **Nombre científico:** *Whithania aristata*
- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas, sumidades, frutos y cortezas.
- **Propiedades:** Diurética, espasmolítica, somnífera, oftálmica, antiasmática, antirreumática, laxante, dermatica, tónico-hepática.

- **Indicaciones:** Artritis, artrosis, lumbago. Quemaduras y heridas. Glaucoma. Insomnio.

ORTIGÓN



- **Nombre científico:** *Urtica morifolia*
- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y planta entera.
- **Propiedades:** Antituberculosa, expectorante, antitusiva, reconstituyente, vitamínica, tónico capilar, eritematosa.

- **Indicaciones:** Tuberculosis, neumonías, catarros bronco-pulmonares, carencias vitamínicas o minerales, debilidad del cabello.

PAMPINA



- **Nombre científico:** *Fumaria officinalis*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Planta florida.

- **Propiedades:** Depurativa, diurética, hipotensora, dermatológica, colerética, colagoga, antihistamínica, hipolipemiante, espasmolítica.

- **Indicaciones:** Disfunciones del hígado y vesícula, inflamaciones de la piel, dermatitis, urticaria, hipertensión, arteriosclerosis.

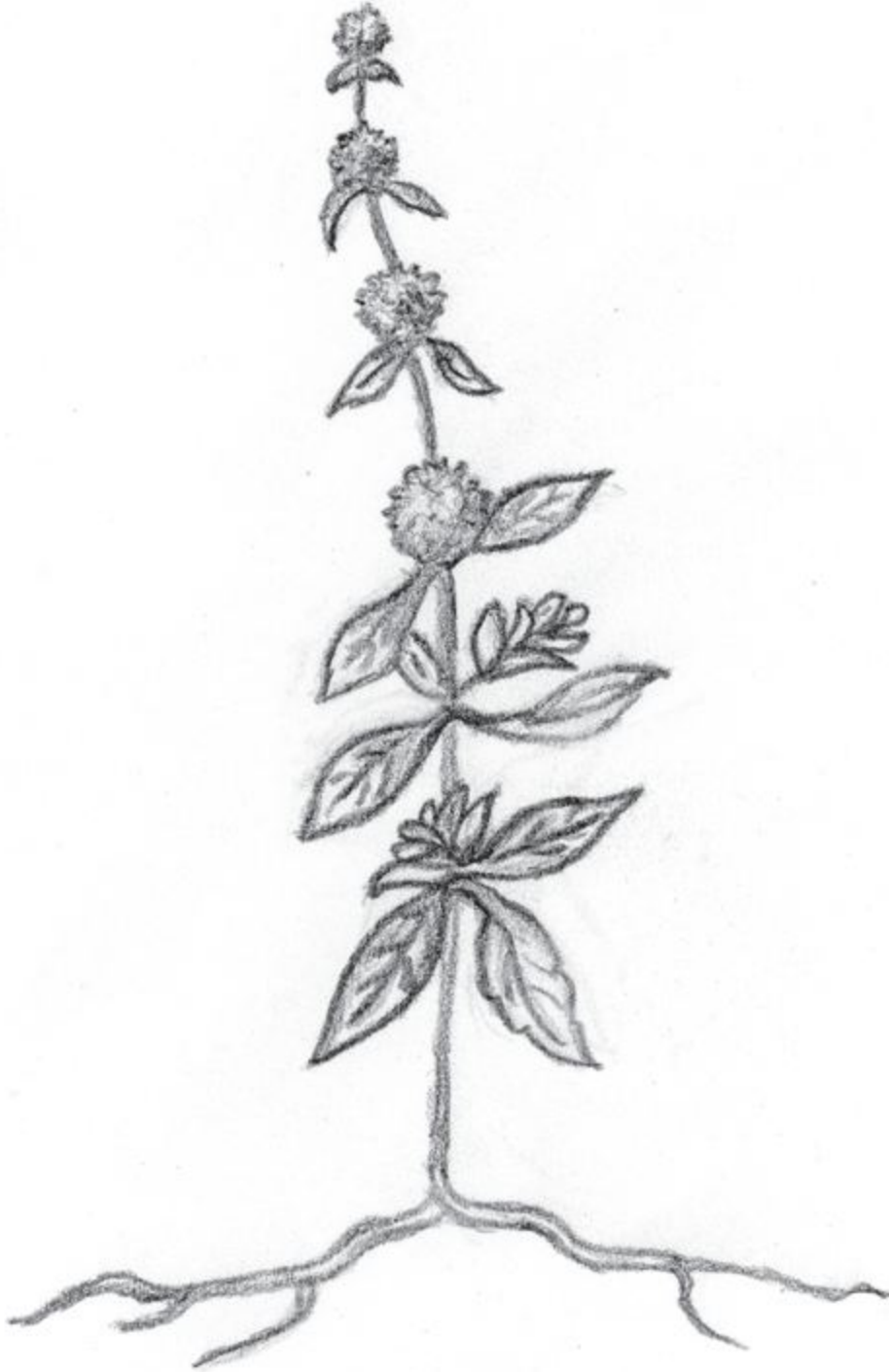
PASOTE



- **Nombre científico:** *Chenopodium ambrosioides*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Planta entera y sumidades floridas.
- **Propiedades:** Estomacal, colagoga, analgésica, antihelmíntica.

- **Indicaciones:** Indigestión, dispepsia, parásitos intestinales.

POLEO



- **Nombre científico:** *Bystropogom organifolius*
- **Localización:** C, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas.
- **Propiedades:** Estomacal, expectorante, anticitarral, descongestionante nasal.
- **Indicaciones:** Dispepsia, asma, bronquitis y congestión nasal.

RATONERA



• Nombre científico: *Forsskaolea angustifolia*

- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H

- **Parte utilizada:** Planta entera.

- **Propiedades:** Antiinflamatoria, sudorífica, febrífuga, dérmica, vulneraria y diurética.

- **Indicaciones:** Procesos inflamatorios, fiebre, dermatitis, erupciones, cistitis y cólicos nefríticos.

ROMERO



• **Nombre científico:** *Rosmarinus officinalis*

• **Localización:** C, T, P, G, H

- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades floridas.
- **Propiedades:** Estimulante de los sistemas nervioso y circulatorio, antiséptica, vulneraria, colerética, colagoga, emenagoga.
- **Indicaciones:** Decaimiento, hipotensión, deficiencias circulatorias, hepatitis, colecistitis, irregularidades menstruales. Reumatismos. Debilidad del cabello.

ROMPEPIEDRAS

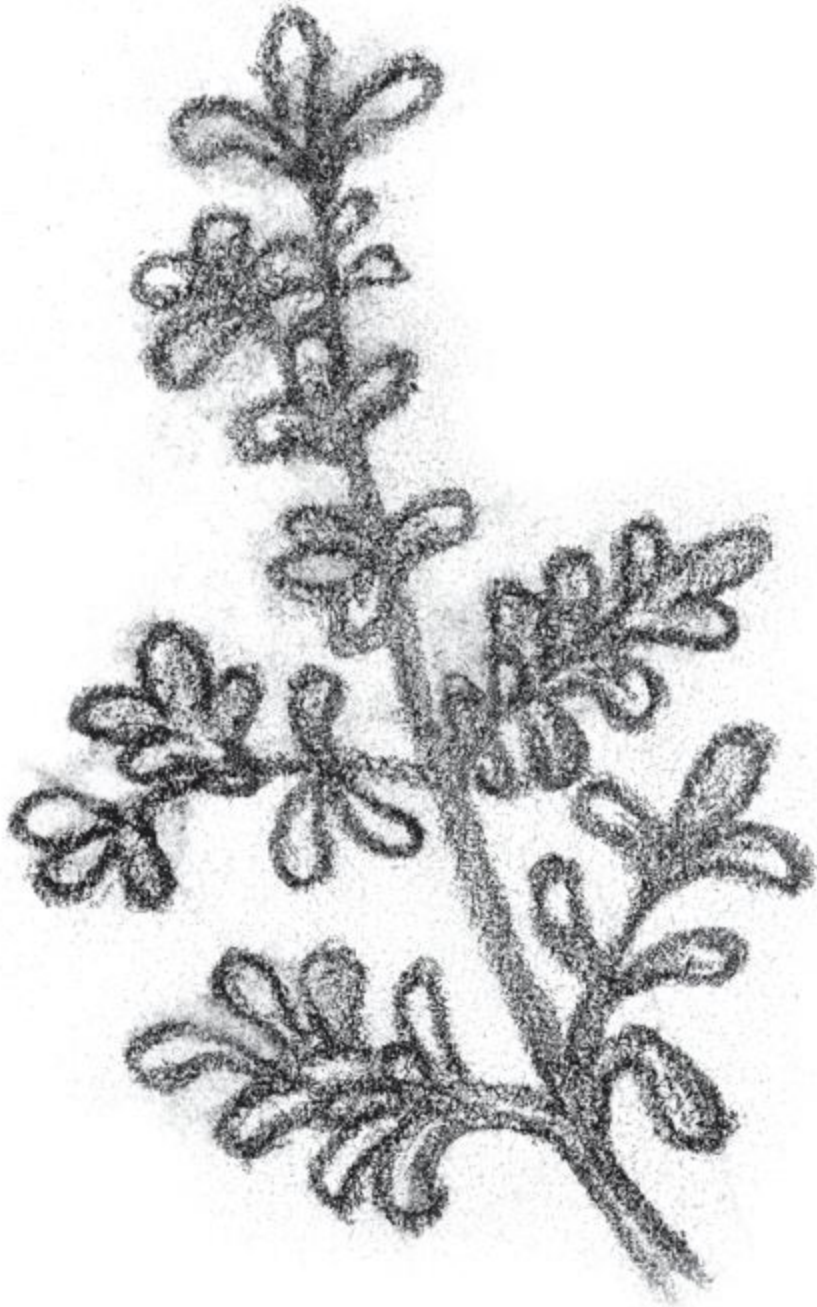


- **Nombre científico:** *Lepidium latifolium*
- **Localización:** C, T, P
- **Parte utilizada:** Hojas y planta entera.

- **Propiedades:** Diurética, litóntica, analgésica, estomacal, aperitiva, antiescorbútica.
- **Indicaciones:** Cálculos renales y fortalecimiento de encías (hojas masticadas).

MUY IMPORTANTE : Hay que evitar su uso en personas que padezcan trastornos de la glándula tiroides.

RUDA



- **Nombre científico:** *Ruta graveolens*
- **Localización:** C. Huertas y jardines de todas las islas.
- **Parte utilizada:** Hojas, sumidades floridas y ramas tiernas.
- **Propiedades:** Emenagoga, antiespasmódica, tónico venoso, vermífuga.
- **Indicaciones:** Dismenorrea, amenorrea, varices y problemas de retorno venoso con edemas. Miopía.

MUY IMPORTANTE : Está prohibida su comercialización por el Ministerio de Sanidad y Consumo en razón de su toxicidad.

SALVIA BLANCA



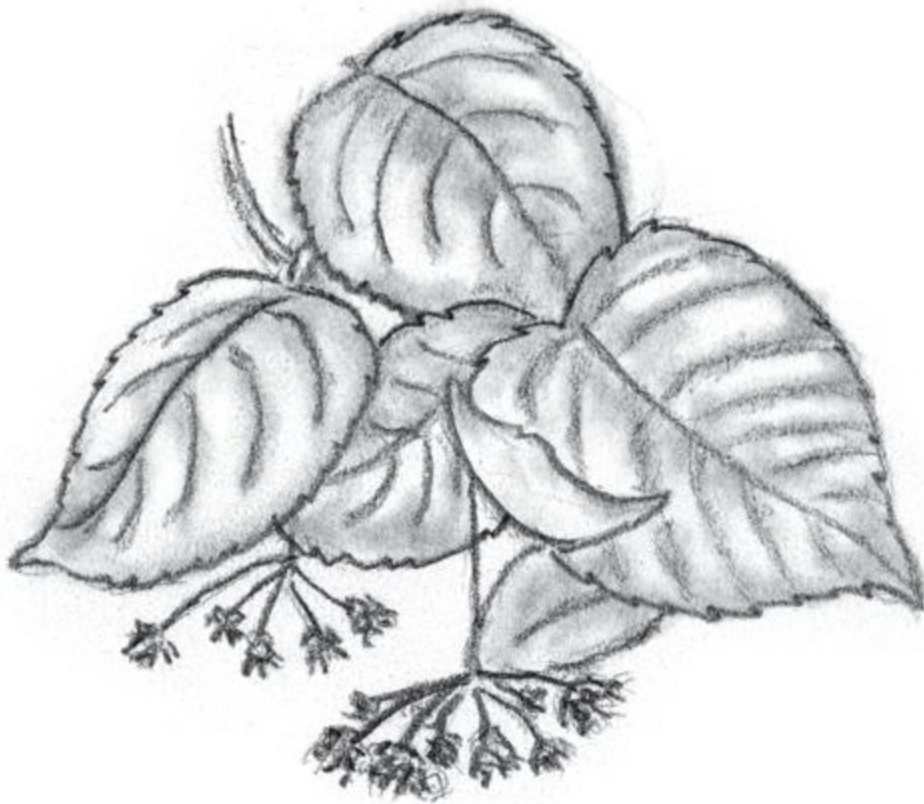
- **Nombre científico:** *Sideritis dasygnaphala*
- **Localización:** C
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades.
- **Propiedades:** Anticatarral, estimulante del sistema circulatorio.
- **Indicaciones:** Catarros broncopulmonares, infecciones nasales. En aplicaciones externas, deficiencia circulatoria.

SALVIA MORISCA



- **Nombre científico:** *Salvia canariensis*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Hojas y sumidades.
- **Propiedades:** Digestiva, tonificante, antiséptica, antivírica, febrífuga, hipotensora, hipoglucemiante, emenagoga, antitranspirante.
- **Indicaciones:** Dispepsia, decaimiento, infecciones febriles, hipertensión, diabetes, dismenorrea. Externamente, en faringitis y gingivitis. Al igual que la especie cercana *salvia officinalis*, esta planta es útil para el equilibrio hormonal femenino, ayudando a combatir los trastornos menstruales y los síntomas menopáusicos. También ayuda a limitar la sudoración excesiva.

TILA



- **Nombre científico:** *Tilia platyphyllos*
- **Localización:** Cultivada.
- **Parte utilizada:** Inflorescencias.
- **Propiedades:** Sedante, ansiolítica, espasmolítica, analgésica, coronariodilatadora, hipotensora y emoliente.

- **Indicaciones:** Ansiedad, calambres de estómago, hipertensión de origen nervioso, tos.

TOMILLO



- **Nombre científico:** *Thymus vulgaris*
- **Localización:** T. También cultivada en huertos y jardines.
- **Parte utilizada:** Sumidades, floridas o no.
- **Propiedades:** Eupéptica, carminativa, antihelmíntica, antiespasmódica, expectorante, antiséptica, bactericida, fungicida, dermatológica, tonificante, estimulante del aparato circulatorio, diurética.
- **Indicaciones:** Dispepsia, flatulencias, parásitos intestinales, infecciones respiratorias, asma, herpes simple, antiséptico de uso externo en piórras, gingivitis, faringitis y herpes labial.

TREINTANUDOS



- **Nombre científico:** *Poligonum aviculare*
- **Localización:** C, L, F, T, P, G, H
- **Parte utilizada:** Planta entera.
- **Propiedades:** Diurética, astringente, hemostática, vulneraria, depurativa, refrescante, remineralizante, expectorante.
- **Indicaciones:** Nefritis, pielitis, cistitis y diarreas.

ALGUNOS TÉRMINOS ÚTILES

¿A qué nos referimos cuando decimos que una planta tiene propiedades *colagogas* o *antihelmínticas*? Estos son algunos ejemplos de los términos que la Fitoterapia comparte con la Medicina convencional. A continuación aclaramos el significado de muchos de ellos, por si necesita consultarlos en alguna ocasión.

- **AFRODISÍACA:** Que aumenta el deseo sexual.
- **ANALÉPTICA:** Que actúa como reconstituyente restableciendo las fuerzas después de la enfermedad.
- **ANTIHELMÍNTICA:** Que combate los parásitos intestinales.
- **ANTIESPASMÓDICA:** Que calma los espasmos y contracturas.
- **ANTIFLOGÍSTICA:** Que reduce las inflamaciones.
- **APERITIVA:** Que abre el apetito.
- **AROMÁTICA:** Que contiene sustancias olorosas.
- **ANTISÉPTICA:** Que previene las infecciones.
- **ASTRINGENTE:** Que provoca contracción y reduce las secreciones.
- **BACTERICIDA:** Que destruye las bacterias.
- **BALSÁMICA:** Que contiene bálsamo (sustancia curativa).
- **BÉQUICA:** Que calma la tos.
- **CALMANTE:** Que alivia o elimina el dolor.
- **CARDIOTÓNICA:** Que fortalece, regula y tonifica el corazón.
- **CARMINATIVA:** Que favorece la eliminación de gases intestinales.
- **COLAGOGA:** Que facilita la eliminación de bilis en la vesícula.
- **COLERÉTICA:** Que estimula la producción de bilis.
- **CORDIAL:** Que fortalece el corazón.
- **DEPURATIVA:** Que purifica y elimina toxinas.
- **DIURÉTICA:** Que aumenta la eliminación de orina.
- **EMENAGOGA:** Que provoca y regula las menstruaciones.
- **EMÉTICA:** Que favorece el vómito.
- **EMOLIENTE:** Que ablanda y suaviza tumores y forúnculos.

- **ESTOMACAL:** Que favorece la función estomacal y digestiva.
- **ESTIMULANTE:** Que aumenta la actividad del organismo.
- **EUPÉPTICA:** Que facilita la digestión.
- **EXPECTORANTE:** Que provoca la expulsión de flemas y mucosidades.
- **FEBRÍFUGA:** Que disminuye o controla la fiebre.
- **FORUNCOLOSA:** Que reduce la inflamación de los forúnculos.
- **GALACTÓGENA:** Que favorece las secreciones lácteas.
- **HEMOSTÁTICA:** Que detiene las hemorragias o facilita la coagulación.
- **HIDRAGOGA:** Que aumenta la emisión de sudor y orina.
- **HIPNÓTICA:** Que facilita el sueño.
- **HIPOTENSORA:** Que disminuye la presión sanguínea.
- **LAXANTE:** Que aumenta y provoca la evacuación de heces.
- **LENITIVA:** Que ablanda y suaviza.
- **NEFRÍTICA:** Que reduce las inflamaciones del riñón.
- **OFTÁLMICA:** Que sirve para tratar las enfermedades de los ojos.
- **PECTORAL:** Que trata las enfermedades del aparato respiratorio.
- **PURGANTE:** Que provoca la evacuación intestinal.
- **RECONSTITUYENTE:** Que facilita la recuperación del buen estado del cuerpo.
- **RUBEFACIENTE:** Que provoca enrojecimiento.
- **SEDANTE:** Que calma el dolor o excitación nerviosa.
- **SUDORÍFICA:** Que provoca sudor.
- **TENÍFUGA:** Que provoca la expulsión de tenias.
- **TÓNICA:** Que vigoriza el organismo.
- **VASOCONSTRICTORA:** Que contrae los vasos sanguíneos.
- **VASODILATADORA:** Que dilata los vasos sanguíneos.
- **VERMÍFUGA:** Que elimina las lombrices intestinales.
- **VESICANTE:** Que produce ampollas y vesículas en la piel.
- **VOMITIVA:** Que provoca el vómito.
- **VULNERARIA:** Que cura llagas y heridas.

