



Más de
1000
Plantas
Medicinales



Más de 100 Plantas Medicinales.
Medicina Popular Canaria. Monografías
Autor: S. Jorge Cruz Suárez

Editado por: LA OBRA SOCIAL DE LA CAJA DE CANARIAS
Cofinanciado por:
Primera edición: octubre de 2007

Dirección y coordinación: S. Jorge Cruz Suárez

Fotografías: José A. Pérez Martín
Bernat Vanaclocha
Martín Wall
Steven Foster
S. Jorge Cruz

Diseño de portada: i. Cuscó
Maquetación: i. Cuscó

Depósito legal:
ISBN: 978848783265-9
Impreso en: Imprenta Pérez Galdós, S.L.U.
Profesor Lozano, 25. El Sebadal
35008 Las Palmas de Gran Canaria



Agradecimientos

Muchas veces me digo que si llego a saber todo el trabajo que al final ha supuesto este libro no habría tenido fuerzas para iniciarlo; también me digo que, una vez terminado, ha sido una de las experiencias más gratificantes que haya tenido en esta vida. Ahora me siento moderadamente orgulloso, pero con muchas deudas..., de las unas, de las otras y deudas eternas:

Deudas de las unas que no me preocupan, se pagaran seguramente si esta obra finalmente merece el reconocimiento de muchos de mis paisanos de Canarias a los cuales ofrezco humildemente el resultado de miles de horas de visitas al campo, de estudio y de experiencia clínica.

De las otras son las deudas para toda una vida:

A mis maestros yerberos: Enríquito Cáceres de La Montaña de Gáldar, Mercedes Almeida de Fontanales, José Jaén Otero y mi amigo Vicente A. Díaz; de ellos aprendí a reconocer, a tocar, a oler las plantas medicinales.

A nuestro naturalista más clásico, José de Viera y Clavijo, a Eric R. Sventenius, a Günther y Mary Anne Kunkel, al profesor Antonio González, al Dr. David Bramwell, al profesor Pedro L. Perez de Paz, a Inmaculada Medina y Consuelo E. Hernández. Al Dr. Eduardo Navarro, que me honra con el prólogo a este libro. A José Alfredo Pérez Martín, que ha puesto sus ojos y emoción sin límites tras el objetivo de su cámara fotográfica.

A todos he leído, y copiado, para la realización de este libro de “Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”. A Irene Cuscó por su dedicación, profesionalidad y gusto exquisito en la forma y atractivo para la maquetación de este compendio de aciertos y borrones. A todos ellos expreso esta deuda de gratitud.

Y las deudas eternas, las que nunca se pagan:

A mi mujer Amelia, como el revés de la leyenda de Adán y Eva, si yo he hecho en esta vida algo que merezca la pena, ha sido gracias a su amor y a “sus costillas”; a mi suegra Carmen, por su ayuda y por su ánimo; a mis hijos: Mahy, Nichel y Leyva, por dejarme sentir su cariño. A mis padres, a mis hermanos “Cufares”, los que están, y los que ya no; a mis tías Esperancita y Mariquita, a mis amigos de siempre. A todos ellos dedico especialmente este libro.

Y a la Naturaleza, madre de toda vida, que adorna con exuberantes flores, y a veces con espinas, nuestro andar en este camino, ora con rumbo, ora perdidos.



S. Jorge Cruz Suárez nació en Agaete, Gran Canaria, el 2 de abril de 1955 es *Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Las Palmas*; posee estudios de postgrado en *Nutrición y Dietética por la Universidad de Navarra*; *Máster en Educación para la Salud por la Universidad de Las Palmas*; *Máster en Medicina Naturista y en Fitoterapia por la Universidad de Barcelona*; *Acreditado en Acupuntura por el Colegio Oficial de Médicos de Las Palmas*; *Especialista Universitario en Hipnosis Clínica por la UNED*.

Profesionalmente se dedica al ejercicio de la medicina privada como *Médico Naturista, responsable de la dirección del centro BioDrago T. I. S. (Taller Integral de Salud) en Gáldar*; donde con otros compañeros atiende consultas de medicina natural, fitoterapia, nutrición y dietética, hipnosis clínica, homeopatía, acupuntura, fisioterapia, hidroterapia de colon y biodanza.

Como docente ocasionalmente *imparte cursos, seminarios y conferencias de medicina natural, fitoterapia, o nutrición y dietética*, para diferentes organismos como *Universidad de Las Palmas, La Caja de Canarias -CICCA-, Universidades Populares municipales, Institutos, Colegios, etc..*

Divulgador incansable de la medicina natural cada año en Gáldar participa en la organización de las *“Jornadas de Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria. Memorial Enriquito Cáceres”*.

En este sentido además ha colaborado regularmente durante tres años consecutivos impartiendo *consejos naturales* para el autocuidado de la salud en el programa *“Ven y quédate” de Televisión Española en Canarias*.

Recomienda cada día en su trabajo la utilización de las hierbas y las consume en su vida particular y familiar. Cultiva además su propio huerto ecológico de plantas medicinales, frutas y hortalizas en el Valle de Agaete.



El título de la obra que presenta el *Dr. Jorge Cruz: “Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*, inmediateamente da una idea de la gran riqueza que posee la Región Canaria en plantas endémicas o naturalizadas con propiedades terapéuticas.

Con este trabajo, el *Dr. Cruz* da un paso adelante sobre el conocimiento de la Medicina Tradicional Canaria que con tanto cariño venía tratando nuestro querido *Profesor José Jaén Otero* y cuyos libros y monografías nos han servido, a muchos, de referente para realizar trabajos de Investigación Farmacológica.

La rigurosidad y claridad con que son tratados los diversos capítulos del libro, hacen que éste deba ser considerado como elemento didáctico imprescindible en colegios, institutos y bibliotecas de las Islas Canarias, para el conocimiento de las Plantas Medicinales de nuestra Región.

Apartados tan interesantes como la historia de las plantas medicinales en Canarias, legislación sobre plantas medicinales, toxicidad, identificación, clasificación y nombres de las diferentes especies o principios activos que caracterizan a las familias de las plantas tratadas, dan lugar a que el lector sienta interés por los diversos temas y se pueda iniciar, con cierta facilidad, en el conocimiento del amplio mundo de la Botánica y Fitoquímica.

Por otra parte, el conocer la forma de cultivo, recolección y conservación de las Plantas Medicinales, así como los diferentes modos de preparación, administración y dosificación pueden influir directamente sobre la conservación de la diversa y rica Flora de las Islas Canarias y sobre su adecuado uso terapéutico.

El disponer de las monografías de todas las plantas citadas con la correspondiente fotografía, para su correcta identificación, la clara y concisa descripción de los diversos apartados que componen las mismas, implica que la obra del *Dr. Jorge Cruz*, pueda concienciar al lector sobre la importancia que tienen las plantas medicinales, en general, y las de Canarias, en particular, para la salud de nuestro pueblo.

Eduardo Navarro García

Doctor en Medicina

Profesor titular de Farmacología e Hidrología Médica

Facultad de Medicina. Universidad de La Laguna



Introducción del Autor

Seguramente los vegetales sean los seres vivos que unen la tierra y el cielo; de éste toman la luz del sol, de la atmósfera el agua que se contiene en las nubes, del aire el anhídrido carbónico que respiran; y de la tierra, los minerales y oligoelementos que precisan para completar los requerimientos que hacen posible su ciclo vital. A las plantas se les llama autótrofas porque se bastan así mismas para sintetizar sus propios nutrientes e incluso ofrecen generosamente sus frutos o constituyentes, y hasta vierten el oxígeno al aire, para favorecer la vida del resto de seres vivos del planeta, incluido el ser humano.

La memoria ancestral en la vida vegetal: la evolución, la adaptación al medio, al clima, la defensa frente a otros seres vivos, también la necesidad de atracción de insectos para la polinización, y que otros animales coman sus frutos para la diseminación de sus semillas, etc..., en definitiva la selección natural ha propiciado en las plantas la creación de miles de colores, y aromas, o sustancias potencialmente útiles también al ser humano para la preservación de su vida sobre la tierra. Este es pues el origen de los múltiples principios activos que podemos encontrar en las plantas medicinales.

En la sociedad del siglo XXI, la época de la globalización, se dan circunstancias muy curiosas, a veces contrapuestas... De una parte las grandes empresas controlan el comercio y hasta la política mundial; y éstas, como entes anónimos, adolecen de la ética que es inherente a las personas, y su interés se centra en el beneficio económico, bastante al margen de la educación y el bienestar del ser humano como ser individual; y se nos ofrece por parte de organismos públicos y privados una atención a la salud cada vez más sofisticada a la vez que lenta y despersonalizada. De otra parte esta misma globalización permite el disfrute de libertades, la demanda y acceso, a gran cantidad de información; que propician la multiplicación de individuos que reclaman una vida más simple y más respetuosa con el medio en que viven, y ansían un retorno hacia los modos de vida tradicionales y hacia la medicina natural, en la que las plantas medicinales ostentan el mayor protagonismo.

Estas personas cada vez más comprometidas y capaces desean asumir la responsabilidad de su propia salud, adquieren conocimientos y se ejercitan en habilidades para su autocuidado. Indudablemente las plantas medicinales, por ser un recurso de fácil acceso, aplicación y supuesta inocuidad, se convierten en instrumento ideal de esta “nueva” visión de la salud.

Los mismos intereses sociales y económicos que desde hace décadas le negaron credibilidad a las plantas medicinales a favor de antibióticos, antiinflamatorios, etc.. hoy se hacen eco de que existen más que suficientes evidencias científicas que justifican la utilización medicinal de las plantas como alternativa terapéutica eficaz y eficiente. Hoy los organismos internacionales de salud, la Organización Mundial de la Salud, la Unión Europea y resto de países del mundo, reconocen la utilidad de las plantas medicinales y ponen en marcha políticas que tienden a la regulación y normalización de su consumo como recurso de salud para las poblaciones.

En todo el mundo existen plantas medicinales y a lo largo de su historia el ser humano ha hecho uso de ellas como remedio curativo. Las Islas Canarias, en comparación con otros lugares, debido a su origen volcánico y sus características climatológicas, poseen una riqueza excepcional en especies vegetales endémicas, que se dan de forma exclusiva en esta tierra, y desde la antigüedad hasta nuestros días existe una larga tradición de utilización medicinal de las hierbas.

Esta obra sobre plantas medicinales en medicina popular canaria pretende unir los conocimientos tradicionales de nuestra tierra, que han sido recogidos de nuestros mayores y también expresados por los diferentes autores que me precedieron, con los conocimientos científicos más actuales de la moderna "Fitoterapia"; en la ilusión de poder mostrar a los entusiastas de las plantas medicinales las bondades infinitas de este recurso terapéutico y su modo correcto de utilización, así como sus inconvenientes o efectos secundarios y contraindicaciones.

A los proveedores de plantas medicinales, herbolarios, puestos de venta en mercados o mercadillos, yerberos, etc.; les animo humildemente a profundizar en el conocimiento de las plantas medicinales con el objetivo de que cada día más puedan convertirse en auténtica ayuda para mejorar la salud de las personas.

A los compañeros médicos, farmacéuticos, y otros profesionales sanitarios, también les invito a introducirse en el estudio de las plantas medicinales pues muchas veces se han visto y se verán en la necesidad de animar, o en su caso desaconsejar, a sus pacientes a la utilización terapéutica de las plantas medicinales; como recurso de primer nivel con finalidad preventiva, o de forma exclusiva en trastornos leves o moderados de la salud, o en combinación sinérgica con la medicación farmacológica, o para el tratamiento de sostén o mantenimiento en algunas enfermedades de curso crónico.

Al lector de este libro, a todos los canarios, les deseo que disfruten con salud del conocimiento y de la utilización de las plantas medicinales, que sean prudentes y tengan conciencia de su responsabilidad a la hora de consumirlas, sobretodo en niños y ancianos que a menudo toman otros medicamentos. Que recuerden que los profesionales sanitarios son los capacitados para el diagnóstico y la indicación del tratamiento correcto de las enfermedades; la automedicación con plantas medicinales es posible si se dispone de los conocimientos y experiencia adecuados, en cualquier caso queda bajo la responsabilidad exclusiva de cada cual.

S. Jorge Cruz Suárez



En la fiesta tradicional canaria de La Rama del Valle de Agaete, entre aromas de eucalipto, pino, laurel y poleo, se clama al cielo el auxilio de la naturaleza.

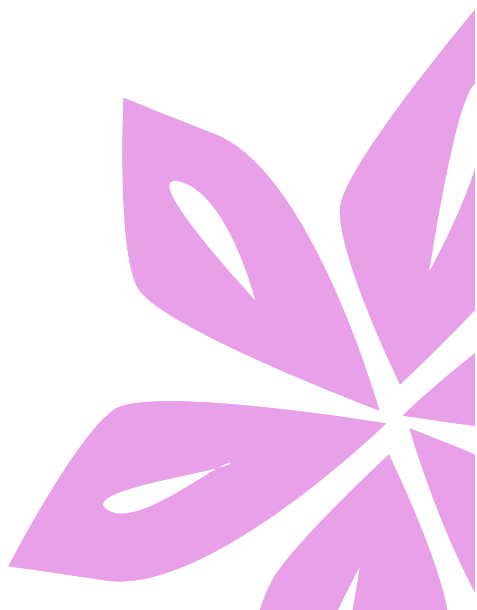
Foto: Carlos Bello Doreste



INDICE DE CAPÍTULOS

- 7 • PRÓLOGO**
- 9 • INTRODUCCIÓN DEL AUTOR**
- 17 • HISTORIA GENERAL DE LAS PLANTAS MEDICINALES**
 - 21 - HISTORIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN CANARIAS
 - 22 - LEGISLACIÓN ACTUAL SOBRE PLANTAS MEDICINALES
 - 25 - IDENTIFICACIÓN, CLASIFICACIÓN Y NOMBRE DE LAS PLANTAS
 - 26 - CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ACTUALIDAD EN EL CONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES
 - 27 - EL PODER CURATIVO DE LAS PLANTAS MEDICINALES. DIFERENCIAS FRENTE A LOS MEDICAMENTOS DE SÍNTESIS QUÍMICA
 - 28 - EL METABOLISMO DE LAS ESPECIES VEGETALES
 - 29 - PRINCIPIOS ACTIVOS VEGETALES Y SU ACTIVIDAD TERAPÉUTICA
 - Principios activos derivados de...
 - HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS
 - ÁCIDOS GRASOS O LÍPIDOS
 - AMINOÁCIDOS Y DERIVADOS. PROTEINAS
 - VITAMINAS, MINERALES Y OLIGOELEMENTOS
 - COMPUESTOS FENÓLICOS O POLIFENOLES
 - TERPENOIDES Y ESTEROLES
 - ALCALOIDES O ISOPRENOIDES
 - 34 - LA CALIDAD, LA EFICACIA Y LA SEGURIDAD EN LA UTILIZACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES
 - Efectos secundarios
 - Interacciones
 - Contraindicaciones
 - 38 - PRECAUCIONES FUNDAMENTALES EN LA UTILIZACIÓN POPULAR DE LAS PLANTAS MEDICINALES
 - 38 - CULTIVO, RECOLECCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES





- 39 - FORMAS DE PREPARACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y DOSIFICACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES
- 42 - ¿QUÉ PUEDEN CURAR LAS PLANTAS MEDICINALES?
- 43 - PLANTAS MEDICINALES EN MEDICINA POPULAR CANARIA. ACTUALIDAD
- 44 - PLANTAS MEDICINALES DE CONSUMO HABITUAL EN CANARIAS
- 46 - RECOMENDACIONES PARA LA ADQUISICIÓN DE PLANTAS MEDICINALES
- 46 - INTERPRETACIÓN DE LAS MONOGRAFÍAS DE PLANTAS CANARIAS
- 49 - INTERPRETACIÓN DE LOS CUADROS SINÓPTICOS DE PLANTAS CANARIAS
- 53 • LISTADO DE PLANTAS ORDENADAS POR MONOGRAFÍAS**
- 59 • MONOGRAFÍAS DE LAS "Más de 100 PLANTAS MEDICINALES"**
- 645 • ANEXOS:**
 - 647 - LISTADO DE PLANTAS POR NOMBRE CIENTÍFICO
 - 649 - LISTADO DE PLANTAS ENDÉMICAS CANARIAS
 - 650 - LISTADO DE PLANTAS MEDICINALES BAJO PROTECCIÓN ECOLÓGICA
 - 651 - LISTADO DE PLANTAS INTRODUCIDAS, NATURALIZADAS O CULTIVADAS
 - 653 - LISTADO DE PLANTAS TÓXICAS
- 655 • REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. RECURSOS DE INTERNET**
- 661 • GLOSARIO DE TÉRMINOS CIENTÍFICOS**
- 675 • ÍNDICE DE PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES**



HISTORIA GENERAL DE LAS PLANTAS MEDICINALES

HISTORIA GENERAL DE LAS PLANTAS MEDICINALES

La utilización medicinal de las plantas tiene su origen desde el inicio de la historia del ser humano sobre la tierra que, en íntimo contacto con la naturaleza, se fue desarrollando con la imitación de las costumbres de otros animales y con la experiencia acumulada tras la ingestión accidental o voluntaria de algunas especies vegetales.



Celidonia. *Chelidonium majus*

La leyenda de la celidonia (*Chelidonium majus*) o hierba golondrinera según Dioscórides: “*Algunas golondrinas exprimen este vegetal en los ojos de sus crías para destruir la membrana ocular que les impide la visión en los primeros momentos de vida*”.

Algunas serpientes, a la hora de mudar su piel, acuden a frotarse a un árbol de corteza rugosa y seguidamente a donde crece el musgo para rehidratarse con su humedad.

Los hechiceros, chamanes y sanadores de los pueblos primitivos estaban familiarizados con las plantas del lugar donde residían y con sus facultades medicinales y tóxicas, sirviéndose además del rito, la indumentaria, ademanes y palabras mágicas; así el efecto curativo se vería reforzado. Existen evidencias arqueológicas de la utilización ancestral de plantas como la fumaria o la verbena.

La medicina tradicional china y asiática data el uso de la flora medicinal con una antigüedad de 10.000 años. Entre los textos escritos más antiguos, el Pen Tsao (2.800 a. C.) cita plantas conocidas como el alcanfor o el ginseng.

En el mundo occidental se conoce la existencia de herbarios desde la época de los asirios, los babilonios, los fenicios y los sumerios. En la mitología egipcia la diosa Isis era instructora de las leyes de la vida y de la salud, y de los métodos de cultivo de los alimentos y de las especies vegetales medicinales. El famoso papiro de Ebers, año 1.700 a.C., cita aproximadamente 700 plantas utilizadas con fines medicinales, entre ellas el ajo, que se daba a los esclavos que construían las pirámides para preservarlos de las enfermedades; el sen, el comino y el tomillo para el sistema digestivo; el ajenojo o incienso para los parásitos intestinales; la cebolla, el aloe, el azafrán, la hierbabuena, la marihuana, la amapola o adormidera, etc. etc.

En la medicina griega y romana: Hipócrates (460-377 a.C.), Teofrasto (370-287 a.C.), Dioscórides y Plinio el Viejo (siglo I d.C.), Claudio Galeno (131-

200 d. C.) se ocuparon del estudio y la aplicación medicinal de las plantas. Hipócrates utilizó plantas como la ortiga, la ruda, la zanahoria, la mostaza, etc..



Clavo *Syzygium aromaticum*

Durante la Edad Media en el mundo árabe destaca Avicena como impulsor de la medicina de la naturaleza y de las plantas. En el siglo XIII, Arnau de Vilanova descubre el sistema de destilación de las esencias de las plantas.

En el Renacimiento, siglos XV-XVII, la imprenta permite la publicación de grandes obras sobre las plantas medicinales; Andrés de Laguna (1499-1559) destaca por traducir al castellano la obra del médico griego Dioscórides, una recopilación de más de 600 especies medicinales. En esta época comienzan los viajes a América donde Francisco Hernández, médico de cámara de Felipe II, escribe 22 tomos en su Enciclopedia de Materia Médica que describe unas 3.000 especies vegetales, entre ellas: el estramonio, el tomate, el tabaco, la papa, el maíz, el cacao, etc.. De esta época sobresale además Paracelso (1493-1541), alquimista suizo

que desarrolla la “Teoría de las Signaturas” según la cual por la forma de las plantas podríamos deducir su utilidad terapéutica; de esta manera las nueces, por su similitud al cerebro humano serían benéficas para el sistema nervioso, o el higo para las hemorroides por su parecido a aquéllas, o el clavo de especia, por su parecido a una muela, que confirmó más adelante su cualidad como anestésico dental; también al clavo se le encontró similitud en la forma del miembro viril en erección y sin embargo no se ha verificado su poder afrodisíaco.

De la misma manera, los primitivos canarios, al observar la corteza del drago tras un golpe, rezumando su látex o “sangre de drago” pudieron imaginar que sería un eficaz cicatrizante de heridas.
* (ver foto de la contraportada)

Karl von Linneus (1707-1778), naturalista sueco, ideó el Sistema Binomial para la nomenclatura y clasificación de las plantas, método universalmente aceptado por la comunidad científica, según el cual cada especie sería nombrada por un sustantivo que indicaba el género, seguido de un adjetivo que designaba la especie.

Durante los siglos XIX y XX las ciencias de la naturaleza y de la vida iniciaron un cambio importante que les llevó a alcanzar la suficiente madurez como para convertirse en sólidos apoyos para la nueva ciencia médica. Por una parte el estudio químico de la composición de los productos naturales así como sus sustancias activas, y por otro el

análisis fisiológico de los mecanismos de acción, gracias a la fructífera relación entre la química y la medicina; y finalmente la aparición de los antibióticos, la síntesis química de medicamentos y el surgimiento de grandes industrias farmacéuticas; relegarían a un segundo plano los conceptos románticos de “la medicina de las hierbas”.

De forma paralela en los pueblos primitivos y en los países de escaso desarrollo, que aún son mayoría en nuestro planeta, se sostiene el conocimiento empírico y la costumbre de utilización de las plantas con finalidad terapéutica.

También por otras razones a nivel europeo durante el siglo XIX, con el romanticismo burgués, se forma una población más consciente y crítica que rechaza las terapias peligrosas de la época como las sangrías, el arsénico o el mercurio; y exige un retorno hacia la naturaleza.

Se da así el desarrollo en Europa de los sistemas hidroterápicos, las sociedades y revistas vegetarianas, los establecimientos dietéticos y herbolarios, los médicos naturistas, etc.

De la misma manera, en el siglo XX y hasta nuestros días, en una sociedad que se define por el respeto y la defensa de las libertades individuales, la facilidad de acceso a la información, el ecologismo, los movimientos antiglobalización, y otras ideologías que defienden un retorno a la vida natural y una integración no agresiva del hombre con el medio, la desconfianza ante determinados medi-

camentos farmacológicos y la búsqueda de alivio por el enfermo para quién la medicina moderna ha resultado ineficaz.

Todo ello unido al mejor conocimiento de las plantas medicinales y su mecanismo de acción, al desarrollo de nuevas formas de preparación y uso de las plantas medicinales: en líquido, cápsulas, comprimidos, etc.; ha derivado en un aumento increíble del consumo de este recurso terapéutico en las últimas décadas, por un consumidor cada vez mejor informado y responsable sabedor de la eficacia y menores efectos secundarios de las plantas medicinales frente a los medicamentos de síntesis química.

HISTORIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES EN CANARIAS

Las vagas noticias ofrecidas por las fuentes etno-históricas indican que existieron entre los habitantes primitivos de las Islas Canarias, determinadas personas, tanto hombres como mujeres: *Guañamene* en Tenerife, *Hapalapu* en La Gomera, *Yone* en El Hierro, *Tibiabin* o *Tamonante* en Fuerteventura y *Faycan* en Gran Canaria; que se especializaron en ciertas actividades como los procesos de momificación, rituales de nacimiento, así como prácticas adivinatorias en las que utilizaban plantas, también de probable uso medicinal.

Estudios realizados sobre dos momias procedentes de Tenerife muestran el empleo por los aborígenes canarios, entre otras materias primas, de

acículas de pino, gramíneas, polen de brezo, semillas de mocán y otras materias; que estarían indicando el aprovechamiento de ciertas propiedades de estos vegetales.

Así utilizaban hojas de granadillo, cáscaras de pino y polvo de brezo en la momificación de cadáveres; utilizaban medicinalmente el cardón y la tabaiba:



Drago *Dracaena draco*

“usan de purgas de titimalo, tabaiba i cardón, que es veneno y ellos lo utilizaban con seguridad” (Morales Padrón 1993). El látex de las tabaibas era utilizado como una especie de chicle para tratar las caries dentales. También era utilizada como medicinal la resina de color rojo del drago *“sangre de drago”*. No existen citas muy concretas pero

si se constata que *“curaban así mismo las heridas con bálsamo odorífero, compuesto de hierbas y flores salutíferas”* (Viana 1991). También existen datos de la utilización medicinal del almácigo y del mocán. (Morales Mateos, Jacob. 2003)

Especial importancia damos a los hombres y mujeres de nuestra tierra canaria que vivieron la guerra civil española y los largos y duros años de la posguerra, la escasez de alimentos, de medicamentos, con un sistema sanitario muy básico, etc.; les hacía recurrir a los elementos más simples de subsistencia, y se alimentaban de gofio, leche de

cabra, higos secos, pescado, agua de nogal o hierbaluisa, etc. Apenas había médicos, y en las islas menores pasaban semanas, y meses, y no había un doctor que les visitara; cosecuentemente tomaba gran protagonismo el recurso tradicional de utilización de las plantas medicinales para poner remedio a sus enfermedades.

Enriquito Cáceres, yerbero de Gáldar, amigo y maestro que me enseñó mucho sobre plantas medicinales en los campos de nuestra tierra; me contó en varias ocasiones que en esta época de posguerra: *“la gente no tenía ni pa comprá zapatos, tenían que gastá un dinerá pa ir a la ciudá a que las viera el médico y entonces, no tenían mas remedio que curarse con las yerbas”*.

LEGISLACIÓN ACTUAL SOBRE PLANTAS MEDICINALES

ANTECEDENTES.

1.Orden Ministerial del Ministerio de Gobernación (B.O.E. 15.X.1973), por la que se crea un Registro Especial para los preparados de especies vegetales medicinales.

2.Real Decreto 3176/1983 de 16.XI (B.O.E. 28.12.1983), según el cual se aprueba una Reglamentación Técnico-Sanitaria por la que se establece una lista de veinticuatro especies vegetales aptas para infusiones de uso en alimentación humana, quedando su manipulación sometida a la legislación propia de los alimentos.

3.Ley del Medicamento (B.O.E. 22.XII.1990), en su artículo 8 define al medicamento como: *“Toda sustancia medicinal y sus asociaciones o combinaciones destinadas a su utilización en las personas o los animales que se presenta dotada de propiedades para prevenir, diagnosticar, tratar, aliviar o curar enfermedades o dolencias, o para afectar funciones corporales o al estado mental. También se consideran medicamentos las sustancias medicinales o sus combinaciones que puedan ser administradas a personas o animales con cualquiera de estos fines, aunque se ofrezcan sin explícita referencia a ellos.”*

Ley del Medicamento (B.O.E. 22.XII.1990), que dedica su Sección IV a las **Plantas Medicinales**. En su artículo 42 prevé el establecimiento de una reglamentación especial para los preparados obtenidos de estas plantas (mezclas, extractos, destilados, cocimientos) que se presenten con utilidad terapéutica, diagnóstica o preventiva. La ley también contempla la elaboración de una lista de plantas de venta restringida o prohibida (tóxicas), permitiendo la libre venta de aquéllas consideradas tradicionalmente como medicinales, a condición de que se ofrezcan **sin referencia a propiedades terapéuticas** concretas. **¡Prohíbe la venta ambulante de plantas medicinales!**

4.En este sentido el Ministerio de Sanidad y Consumo publica la **orden SCO/190/2004, de 28 de enero**, por la que se establece la lista de

plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón de su toxicidad.



Mercadillo de Vecindario

ACTUALMENTE.

La Directiva 2004/24/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa de marzo de 2004 armoniza las legislaciones de los Estados miembros sobre los medicamentos tradicionales a base de plantas y desarrolla la normativa española en la materia. Por esta normativa la Agencia Europea de Medicamentos crea un Comité de medicamentos de plantas que elaborará una lista de sustancias vegetales, preparados vegetales y sus combinaciones para uso en medicamentos tradicionales de plantas; y redactará asimismo monografías comunitarias sobre plantas medicinales útiles para el registro y la autorización de los medicamentos a base de plantas. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios contará con un Subcomité de Plantas Medicinales que emitirá dictámenes sobre solicitudes de medicamentos de plantas presentadas a la misma.

Según esta normativa se distinguen básicamente tres formas de comercialización de las sustancias vegetales destinadas al consumo público:

A.Medicamento a base de plantas: cualquier medicamento que contenga exclusivamente como sustancias activas, sustancias vegetales, preparados vegetales o combinaciones de éstos.

Éstos tendrían la consideración de medicamentos a todos los efectos, precisando la prescripción médica y la dispensación en oficinas de farmacia.

B.Medicamento tradicional a base de plantas que ha de cumplir esencialmente las siguientes condiciones:

a) Que sea elaborado por un laboratorio farmacéutico acreditado y ubicado en la Unión Europea.

b) Que las indicaciones terapéuticas sean las apropiadas exclusivamente para medicamentos tradicionales, concebidas para su utilización sin el control de un médico a efectos de diagnóstico, prescripción o seguimiento de un tratamiento.

c) Que se administre de acuerdo con una dosis o posología determinada.

d) Que se trate de preparados para uso vía oral, externa o por inhalación.

e) Que tenga un **“uso tradicional documentado”** durante 30 años en algún país de Europa, o en cualquier país del mundo si ha tenido uso tradicional en Europa en los últimos 15 años.

Estas plantas o medicamentos tradicionales serían de venta libre y podría hacerse referencia a sus cualidades terapéuticas conteniendo la frase: “este producto se utiliza tradicionalmente para...”

Estaría prohibida la venta ambulante de estos “medicamentos tradicionales a base de plantas”.

C.Productos de plantas que no tengan la consideración de medicamentos podrán venderse libremente al público a condición de que no contengan indicaciones terapéuticas, diagnósticas o preventivas y se registrarán por la legislación alimentaria.



Se establece un plazo de siete años a contar desde el día 30 de abril de 2004 para la adecuación a esta normativa.

Venta ambulante de plantas medicinales

IDENTIFICACIÓN, CLASIFICACIÓN Y NOMBRE DE LAS PLANTAS

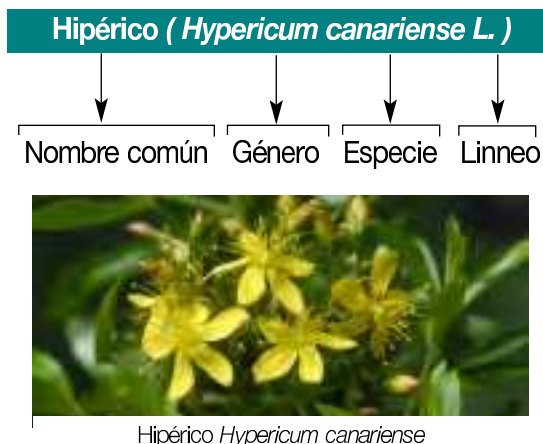
Como ya hemos comentado la historia de uso de las plantas medicinales se extiende a la práctica totalidad de los tiempos y de los pueblos de la tierra. La forma de llamar a cada planta medicinal, en los distintos lugares es muy diversa, incluso en un mismo país, incluso en nuestras Islas Canarias no damos igual nombre a las plantas que conocemos, por ello para una utilización correcta de las plantas medicinales es precisa la identificación adecuada de cada especie vegetal en concreto; como expresaba Viera y Clavijo, célebre naturalista canario, en su obra Historia Natural de las Islas Canarias:

“No solicitan menos mi loable curiosidad las yerbas que deleitan mi vista. Arráncolas, saco mi lente, examino su traza, el número de sus estambres y pistilos, sus cálices, pétalos, semillas, tallos, hojas... Ya te conozco: Tú perteneces a tal especie, a tal género, a tal clase, de plantas del sistema del gran Lineo, y los botánicos te llaman.... Réstame sólo saber qué nombre te dan mis paisanos.”

Jose de Viera y Clavijo
(1731-1813)

Aludía de esta manera al **Sistema Binomial**, o forma de clasificación de las plantas en general, universalmente aceptado por la comunidad científica, desarrollado desde el año 1753 por el gran

naturalista y botánico sueco Carl von Linné (castellanizado: Linneo).



La unidad de clasificación de las plantas es la **“Especie”** que agrupa a los individuos que tienen la mayor parte de las características en común: **“canariense”**.

Dentro de una misma especie, como consecuencia del tipo de terreno en que se críe, del clima y de las posibles hibridaciones o cruces que haya sufrido, se pueden presentar un número variable de **“Variedades”** con la misma composición química, pero con algunas diferencias en la concentración de principios activos.

Las especies parecidas entre sí, que comparten algunas características comunes, se agrupan en **“géneros”**: **“Hypericum”**.

Varios géneros similares se agrupan en una **“Familia”** que igualmente comparten alguna

característica común que las define:”**HYPERICA-CEAE**”.

Las familias similares se agrupan en “**Órdenes**” éstos en “**Clases**”, y éstas a su vez en “**Divisiones o Tipos**”.

Así disponemos de un sistema seguro que evite las más que probables equivocaciones que tendrían lugar cuando se transmiten los conocimientos y costumbres de la medicina popular.

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ACTUALIDAD EN EL CONOCIMIENTO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

En medicina popular hablamos de herboristería común y así nos referimos a la medicina de las hierbas, o yerberos a los que las recolectan, venden y conservan los conocimientos y costumbres de sus lugares. El empleo preventivo o curativo de las plantas medicinales se basa en la experiencia tradicional. Actualmente se pretende, sin menospreciar la sabiduría popular, razonar y justificar el uso de las plantas medicinales en base al conocimiento científico derivado del estudio farmacológico y de la experimentación clínica; y se ha denominado a esta ciencia médica como Fitoterapia, y se han establecido algunos conceptos básicos para definir distintos aspectos de esta materia:

Fitoterapia: es la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con

finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar, o para curar un estado patológico.

Planta medicinal: es cualquier planta que en una o más de sus partes (hojas, flores, corteza, raíz, etc.) contiene sustancias que la hacen útil para mejorar la salud de las personas o los animales.

Parte utilizada o droga vegetal: se le llama así a la parte o partes concretas de la planta que le confieren su utilidad terapéutica. Así cuando definamos una planta como medicinal debemos mencionar obligatoriamente la parte de esta planta que sustenta la actividad curativa. Por ejemplo en el caso de la manzanilla (*Matricaria recutita L.*) la parte utilizada o droga vegetal de esta planta son las flores, pero no las hojas ni el tallo; por tanto, sin en una infusión de manzanilla no hay flores, no habrá actividad terapéutica. Otro ejemplo es el naranjo amargo (*Citrus aurantium L.*) en el que las flores tienen una actividad como sedante suave y para favorecer el sueño; mientras que la cáscara del fruto tiene su actividad terapéutica para favorecer el apetito y la digestión, y para mejorar trastornos circulatorios periféricos.

Principio activo: el poder curativo de una especie medicinal le viene dado por uno o más componentes que se encuentran en esa parte de la planta; a esto le llaman los yerberos “la sustancia” o “el alma” de la planta. En términos científicos modernos se le denomina principio

activo, o sustancia responsable de la actividad farmacológica. Así la digoxina, un medicamento muy útil como estimulante del músculo cardíaco, es un principio activo que se obtiene de las hojas de Digital (*Digitalis lanata*); o la morfina, potente analgésico que calma el dolor de muchas enfermedades, se obtiene de las cápsulas de Amapola o adormidera (*Papaver somniferum*); del mismo modo los principios activos responsables de la acción antiséptica y antibiótica del Tomillo (*Thymus vulgaris*) que se obtienen de las hojas de esta planta son thymol y carvacrol.



Vivero de plantas medicinales del Cabildo de Gran Canaria

EL PODER CURATIVO DE LAS PLANTAS MEDICINALES. DIFERENCIAS FRENTE A LOS MEDICAMENTOS DE SÍNTESIS QUÍMICA

La vida vegetal se caracteriza por su autotrofia, lo que significa capacidad de las plantas para nutrirse a sí mismas; a partir de la materia muerta del suelo o sustancias inorgánicas, a partir del agua, del dióxido de carbono del aire y a partir del sol; son capaces de crear materia viva, o sustancias orgánicas para el mantenimiento de su propia vida y para la supervivencia de animales y humanos. Otra propiedad vital de las plantas es su capacidad de sintetizar un elevado número de

compuestos químicos o principios activos (se han identificado hasta el momento unos 12.000 diferentes); cuya función es primordial para la planta como adaptación al medio en que vive, a las condiciones atmosféricas, resistencia frente a otras plantas o animales, atracción o defensa frente a insectos, etc. Este es el origen fundamental de los innumerables principios activos de las plantas y sus infinitas posibilidades terapéuticas.

Los medicamentos de síntesis química resultan de la obtención de un solo principio activo, normalmente también con una única acción terapéutica rápida, exacta, específica, potente y eficaz. Por el contrario al tratarse muchas veces de sustancias de carácter inorgánico o mineral que se comportan como sustancias extrañas al organismo humano, éste puede limitar su absorción; también se pueden dañar otros órganos o funciones del cuerpo humano, o provocar reacciones alérgicas, u otros efectos secundarios como la aparición de efecto rebote –recrudescimiento de los síntomas al dejar de tomar el medicamento–, o la aparición de resistencias –el medicamento deja de hacer efecto y son necesarias dosis más altas–, o desencadenar adicción, etc...

Las plantas medicinales sin embargo se caracterizan por aportar al organismo múltiples principios activos que al tratarse de moléculas orgánicas se absorben en general más fácilmente y su efecto depende de la acción conjunta de variadas sustancias que se potencian

y equilibran mutuamente pudiendo beneficiar a diferentes órganos o funciones del organismo. Si bien su acción es más lenta, seguramente será más persistente en el tiempo; no es frecuente la aparición de efectos de rebote, o de resistencias, o provocar adicciones o efectos tóxicos. Tengamos en cuenta sin embargo, que aunque no con la frecuencia de los medicamentos químicos, las plantas medicinales también tienen sus limitaciones y efectos secundarios que es preciso conocer.

METABOLISMO VEGETAL

En la vida de los seres vivos, la obtención de energía y nutrientes para el mantenimiento de las funciones vitales, la continua renovación de sus estructuras orgánicas y las interacciones con el medio en que viven; requieren la continua asimilación, elaboración o síntesis, y eliminación o degradación, de miles de sustancias químicas diferentes imprescindibles para el desarrollo de la vida. Todo ello constituye lo que se ha dado en llamar metabolismo.

El metabolismo primario es el conjunto de las vías de síntesis y de utilización de los compuestos esenciales para la supervivencia y desarrollo adecuado de los seres vivos; fundamentalmente azúcares, ácidos grasos, aminoácidos, nucleótidos y otras sustancias más complejas que se forman a partir de éstos como: polisacáridos, lípidos, proteínas, ADN, ARN,

etc... El metabolismo primario es el origen de una pequeña parte de los principios activos que se encuentran en las plantas medicinales.

El metabolismo secundario lo constituyen diversas vías metabólicas que provienen de la información genética específica desarrollada, y acumulada durante millones de años, por los organismos vegetales en su interacción particular con otros seres vivos y con el medio en que viven. Se desarrollan de esta forma miles de sustancias necesarias para la vida vegetal en su adaptación a las condiciones meteorológicas, para la atracción de insectos para la polinización, para la defensa ante la agresión por otros seres vivos, etc. **Los metabolitos secundarios constituyen el origen fundamental de los principios activos de las plantas medicinales y de su acción terapéutica.**



Secadero de plantas medicinales

PRINCIPIOS ACTIVOS VEGETALES Y SU ACTIVIDAD TERAPÉUTICA

Las Plantas son unos laboratorios bioquímicos extraordinarios. A partir de sustancias tan simples como el agua (H₂O), de la tierra y el dió-

xido de carbono (CO₂) del aire, son capaces de producir glucosa; devolviendo además oxígeno (O₂) al aire.

Esta formidable reacción química que es la **fotosíntesis** solo es posible gracias a la clorofila contenida en las hojas de las plantas, que captan la energía lumínica del sol y la transforman en energía química.

Las moléculas de glucosa se polimerizan para formar almidón o celulosa en las hojas de las plantas y al combinarse con las sales minerales y otros elementos del suelo que se absorben en la raíz darán lugar a la síntesis de lípidos, esencias, glucósidos, taninos, vitaminas, proteínas, alcaloides y otros principios activos.

Principios activos derivados de.....

HIDRATOS DE CARBONO O GLÚCIDOS:

Se originan a través del metabolismo primario constituyendo la principal reserva energética en forma de sacarosa y almidón; y el elemento estructural fundamental para la vida vegetal en forma de celulosa, pectinas o mucílagos.

Azúcares. Es la fuente básica de energía: glucosa, fructosa, sacarosa, etc.

Almidón. Unión en cadena de numerosas moléculas de glucosa. Es la principal reserva energética de los vegetales. Se halla en cantidad en los cereales y en rizomas y tubérculos. Tienen propiedades energéticas y a veces se

utilizan como emolientes o suavizantes sobre la piel y las mucosas.

Celulosa. Constituyente fundamental de las paredes celulares de los vegetales. No es asimilable por el sistema digestivo humano. Sí ejerce acción mecánica de facilitación del progreso de las heces a través del intestino.

Inulina. Glúcido formado por glucosa y moléculas de fructosa. Favorece las funciones de páncreas e hígado; se utiliza también en terapéutica por su efecto diurético suave. Se encuentra por ejemplo en las hojas de alcachofa (*Cynara scolymus*) y también en las hojas de diente de león (*Taraxacum officinale*).

Pectinas. Polisacáridos heterogéneos, constituidos por polímeros de diferentes azúcares; constituyen la materia cementante que une unas células con otras. Se encuentran en mayor proporción en los frutos y órganos subterráneos de la planta en los cítricos (*Citrus sp.*), en la manzana (*Pyrus malus*), el guayabo (*Psidium guajaba*) y la algarroba (*Ceratonia siliqua*).

Mucílagos. Materia de reserva energética o estructural de algunas plantas. Se puede encontrar en cualquier parte de la planta proporcionándole elasticidad y suavidad. Tienen consistencia gelatinosa por lo que lubrican y protegen la mucosa digestiva, acción emoliente, antiinflamatoria, laxante y antitusígena.

Abundante en semillas de lino (*Linum usitatissimum*), en las hojas de llantén (*Plantago major*), hojas y flores de malva (*Malva sylvestris*), gel de aloe (*Aloe vera*), etc.

ÁCIDOS GRASOS O LÍPIDOS:

Son compuestos del metabolismo primario, también cumplen funciones de reserva energética, o como elementos estructurales de membranas celulares, o de protección frente a agresiones externas, etc..

Aceites. Constituidos normalmente por ácidos grasos poliinsaturados (oleico, linoleico, alfa linolénico, gamma linolénico) se comportan como sustancias líquidas a temperatura ambiente con propiedades nutritivas y energéticas, suavizantes y emolientes, laxantes o purgantes, hipolipemiantes: aceite del fruto de la oliva (*Olea europaea*), de semillas de borraja (*Borago officinalis*), de semillas de lino (*Linum usitatissimum*), etc.



Semillas de lino *Linum usitatissimum*

Grasas. En general están formadas por ácidos grasos saturados (láurico, mirístico, palmítico, esteárico) y son sólidas a temperatura ambiente. Tienen escasa relevancia en la terapéutica.

AMINOÁCIDOS Y DERIVADOS. PROTEÍNAS

Sustancias de reserva energética en semillas, bulbos y rizomas. Sin embargo la mayoría de aminoácidos se sintetizan en las hojas verdes de las plantas y unos pocos en las raíces, desde donde son distribuidos al resto de la planta.

Poseen esencialmente funciones estructurales y enzimáticas, también como sustancias de defensa frente a depredadores. Son precursoras de gran cantidad y variedad de metabolitos secundarios como aminas, heterósidos o glucósidos cianogenéticos o azufrados, y los alcaloides que los veremos aparte.

Enzimas. Sustancias químicas proteicas que cumplen funciones de facilitación metabólica en los vegetales. De utilidad terapéutica como facilitadores de la digestión de los alimentos. Como ejemplo la bromelaína de la piña (*Ananas comosus*) o la papaína del papayo (*Carica papaya*).

Heterósidos o glucósidos cianogenéticos.

Sustancias de acción sedante y antiespasmódica que al ser digeridas liberan ácido cianhídrico (cianuro) lo que obliga a una limitación estricta en la dosificación de las plantas que lo contienen como ocurre con las almendras amargas (*Prunus amara*) o el aceite obtenido de éstas.

Heterósidos o glucósidos azufrados o glucosinolatos. Sustancias con propiedades terapéuticas diversas como rubefacientes, efecto antibacteriano y antifúngico, acciones coleréticas y colagogas, balsámicas, antirreumáticas, protectoras anticáncer, etc.. Algunos ejemplos de plantas con estos principios activos son el ajo (*Allium sativum*), la cebolla (*Allium cepa*), la capuchina (*Tropaeolum majus*), etc.

VITAMINAS. MINERALES.

OLIGOELEMENTOS:

No se consideran principios activos, son en realidad nutrientes que en ocasiones contribuyen de forma más o menos determinante a los efectos terapéuticos de las plantas medicinales.

Vitaminas. Actúan como biocatalizadores de numerosas reacciones químicas. Son imprescindibles para la vida y han de consumirse regularmente en cantidad adecuada: A, complejo B, C, D, E, K, etc...

Minerales. Calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, sodio, yodo, silicio, etc..

Oligoelementos. Azufre, cobre, zinc, manganeso, cromo, etc.

COMPUESTOS FENÓLICOS O POLIFENOLES

Ácidos fenólicos: Ácido benzoico, ácido gálico, ácido salicílico, ácido rosmarínico, ácido

cafeico, ácido clorogénico, etc. Se encuentran en plantas como brezo (*Erica arborea*), la alcachofa (*Cynara scolymus*), el sauce (*Salix sp*) etc... Desarrollan acciones terapéuticas anti-sépticas y antiinflamatorias de órganos urinarios, acciones analgésicas, antiinflamatorias y antipiréticas, etc...

Cumarinas: Umbeliferona, esculetol, escopuletol, esculósido. Las principales acciones farmacológicas son antiespasmódica, vasodilatadora, antiinflamatoria y vasoprotectora tanto a nivel venoso como a nivel arterial. El tipo de planta que contiene estos principios activos es el castaño de indias (*Aesculus hippocastanum*), planta no estudiada en esta obra pero suficientemente conocida por su uso tradicional en otros lugares o países. Las **furanocumarinas** son sustancias relacionadas químicamente que interesan desde el punto de vista de los efectos secundarios porque son causa de dermatitis por fotosensibilización; y también porque pueden ser de utilidad en las manchas blancas por despigmentación de la piel como la tederá (*Psoralea bituminosa*) o la ruda (*Ruta graveolens*).

Lignanós. Como los flavanolignanós presentes en el cardo mariano (*Silybum marianum*) que son responsables de las importantes propiedades hepatoprotectoras de esta planta.

Flavonoides: Flavonas, flavonoles, flavononas, isoflavonoides, antocianósidos.

Son para los vegetales sustancias muy importantes pues son responsables del color de muchas flores, frutos y hojas; y por ello fundamentales para la polinización y para la protección frente a la radiación ultravioleta, además de ejercer una eficaz actividad antioxidante.

Son más de 4000 flavonoides diferentes, con muchas e interesantes aplicaciones terapéuticas: antiinflamatorias, diuréticas, actividad antiagregante plaquetaria, antioxidante, aumento de la resistencia de los capilares sanguíneos, efecto sobre receptores estrogénicos útil en la sintomatología menopáusica, etc. Algunas plantas medicinales que deben su acción terapéutica a la presencia de flavonoides son: tomillo (*Thymus vulgaris*), cola caballo (*Equisetum arvense*), cardo mariano (*Silybum marianum*), naranjo (*Citrus aurantium*), vid roja (*Vitis vinifera*), etc...

Taninos: Taninos gálicos y proantocianidinas. Son compuestos polifenólicos que suelen encontrarse en las vacuolas celulares de los vegetales. Se conocen desde hace siglos por su astringencia y su capacidad para curtir la piel y convertirla en cuero. Por la astringencia poseen efecto antidiarreico y antiséptico intestinal frente a bacterias y hongos; a nivel dermatológico poseen efecto vasoconstrictor sobre la piel que favorece la regeneración de tejidos en caso de heridas superficiales o dermatitis; en enjuagues o gargarismos en las inflamaciones de las mucosas bucofaríngeas. El efecto vaso-

constrictor se utiliza también vía interna y externa en el tratamiento de varices y hemorroides. Capacidad antioxidante y efecto preventivo de enfermedades cardiovasculares. Algunas plantas medicinales con taninos: hojas de nogal (*Juglans regia*), patagallo canario (*Geranium canariense*), vid o parra (*Vitis vinifera*), ciprés (*Cupressus sempervirens*), pino (*Pinus spp.*), etc.

Quinonas: Benzoquinonas, naftoquinonas, antraquinonas. Las dos primeras tienen importancia por su capacidad para provocar reacciones alérgicas. Las antraquinonas y sus derivados heterósidos hidroxiantracénicos, son las de más trascendencia en fitoterapia como sustancias que pueden comportarse como laxantes o purgantes según la dosis administrada. Algunas plantas medicinales que contienen quinonas son: pita zábila (*Aloe barbadensis* o *Aloe vera*) y otras no contempladas en esta obra pero suficientemente conocidas como la corteza de cáscara sagrada (*Rhamnus purshianus*) o la hoja de sen (*Cassia angustifolia*).



Pita Zábila *Aloe barbadensis*

TERPENOIDES Y ESTEROIDES

Aceites esenciales. Son productos obtenidos a partir de una materia prima vegetal, bien por arrastre con vapor, bien por procedimientos

mecánicos a partir del epicarpio de los cítricos, o bien por destilación seca. El aceite esencial se separa posteriormente por procedimientos físicos que no originen cambios significativos en su composición. Son en general responsables del olor de las plantas. Su función en el vegetal comienza a desvelarse como señales de comunicación con insectos para la polinización o de defensa frente a parásitos y otros organismos agresores. Entre las propiedades farmacológicas de los aceites esenciales destacan: capacidad antiséptica frente a bacterias y hongos o levaduras, en ocasiones superior a los antibióticos como por ej. los aceites esenciales de pino, lavanda, eucalipto, tomillo, ajedrea, canela. Linalol, citral, geraniol o timol son hasta 20 veces más potentes que el fenol -desinfectante químico muy valorado-. Propiedades espasmolíticas y sedantes como los aceites esenciales de menta, manzanilla, albahaca, verbena, melisa, tomillo. También como digestivos o eupépticos, carminativos y expectorantes; como los aceites esenciales de apio, tomillo, hinojo, anís verde, menta, etc.

Es preciso tener en cuenta además que los aceites esenciales en dosis no adecuadas son tóxicos a nivel de sistema nervioso central; otros poseen acciones de estímulo uterino o abortivas; y otros pueden causar inflamaciones locales por efecto irritante o alérgico.

Oleoresinas. Trementina de los pinos (*Pinus spp.*), como expectorante y modificador de las

secreciones bronquiales, y como rubefaciente en esguinces, contusiones u otros dolores articulares, musculares o ligamentosos.

Iridoideas. Principios activos sin actividad farmacológica muy marcada, o aún por determinar, que se encuentran en algunas plantas medicinales muy útiles en la fitoterapia; como los valtratos, isovaltratos y otros, de la valeriana (*Valeriana officinalis*), el oleuropeósido del olivo (*Olea europaea*), el harpagósido de harpagofito (*Harpagophitum procumbens*).

Lactonas sesquiterpénicas. Compuestos tradicionalmente considerados como “principios amargos” que poseen actividades farmacológicas como antimicrobianas, antiinflamatorias o antimigrañosas. Son sin embargo también conocidos por ser causa de reacciones alérgicas, principalmente dermatitis de contacto. Son plantas con lactonas sesquiterpénicas; el abrepunón (*Centaurea melitensis*), la alcachofa (*Cynara scolymus*), manzanilla (*Chamomilla recutita*), etc...

Diterpenos. Como la marrubiína del marrubio (*Marrubium vulgare*)

Saponinas. Del latín *sapo* = jabón porque al disolverse en agua y por agitación forman espuma con propiedades detergentes. Clásicamente se han utilizado en terapéutica por diferentes propiedades como protectores de la pared vascular, venotónicos y antiinflama-



Estramonio. *Datura estramonium*

torios, cicatrizantes, antiulcerosos, balsámicos y expectorantes, adaptógenas, etc... Son plantas medicinales con saponósidos: la hiedra (*Hedera helix*), zarzaparrilla (*Smilax áspera*), alfalfa (*Medicago sativa*), caléndula (*Calendula officinalis*), ginseng (*Panax ginseng*), etc.

Heterósidos cardiotónicos. Principios activos que actúan directamente sobre el músculo cardíaco y ejercen acciones terapéuticas en la insuficiencia cardíaca y en las alteraciones del ritmo cardíaco. Son plantas con heterósidos cardiotónicos: la digital (*Digitalis purpurea*), albarrana (*Drimia maritima*), cresta de gallo (*Isoplexis spp.*), etc...

ALCALOIDES O ISOPRENOIDES

Grupo muy amplio de principios activos nitrogenados derivados de aminoácidos, de carácter básico, con estructuras químicas muy diversas; se han identificado más de 13000 moléculas como alcaloides. Su actividad farmacológica es también muy amplia: analgesia y actividad depresora del sistema nervioso central como la morfina de la adormidera (*Papaver somniferum*), estimulante del sistema nervioso como la cafeína del café (*Coffea arabica*) o el té (*Camellia sinensis*); acción antiasmática de hiosciamina, atropina y escopolamina de la hoja de estramonio (*Datura estramonium*); acción colerética, colagoga y hepatoprotectora de la boldina de la hoja de boldo (*Peumus boldus*), etc...

LA CALIDAD, LA EFICACIA Y LA SEGURIDAD EN LA UTILIZACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

La herboristería común en medicina popular o empírica transmitida por las culturas tradicionales. Aunque la tendencia lógica nos conduce al rigor científico en la utilización de las plantas medicinales, hemos de valorar en su justa medida el conocimiento tradicional y las costumbres populares que aún persisten.

La fitoterapia pretende razonar y justificar el uso de las plantas medicinales en base al conocimiento científico derivado del estudio y de la experimentación clínica con sus principios activos. Cuando las plantas medicinales se utilizan con criterios científicos para fines terapéuticos equivalen pues a medicamentos.

La utilización terapéutica de las plantas medicinales exige por tanto competencia profesional y control legal, para garantizar su uso correcto, así como su producción y comercialización debidamente controlada para asegurar las garantías de **calidad, seguridad y eficacia** propias de cualquier actividad sanitaria.

El control de la calidad en la utilización de las plantas medicinales con finalidad terapéutica pretende garantizar la identidad de la planta por sus características macro y microscópicas, orga-

nolépticas, perfil cromatográfico o reacciones de identificación. Pretende así mismo supervisar la pureza de la planta o su estado de conservación, contaminantes químicos o biológicos, adulteraciones; pretende además valorar la influencia de las condiciones de los procesos de cultivo, recolección, desecación, conservación transporte, etc.; y finalmente la valoración del contenido en principios activos o marcadores.

En cuanto a la eficacia terapéutica de las plantas medicinales existen diferentes parámetros que contribuyen a demostrar la eficacia de un preparado medicinal de plantas, pero no todos tienen la misma relevancia; entre estos parámetros se encuentran:

El uso tradicional de una determinada especie vegetal, para un fin terapéutico determinado, avala en principio su eficacia y seguridad demostrada durante años.

Sin embargo no constituye una prueba inequívoca de su eficacia. El conocimiento de sus principios activos por los estudios y resultados de los ensayos farmacológicos, así como los conocimientos acumulados a partir de la experiencia clínica: estudios epidemiológicos, estudios de casos, ensayos clínicos, etc...; son los que definitivamente sustentarán la demostración de la eficacia en los seres humanos.

Con respecto a la seguridad en el uso de las plantas, muchas drogas de origen vegetal provienen de la medicina tradicional y han sido utilizadas

durante cientos de años, lo cual proporciona cierta garantía de su inocuidad, principalmente en lo que a toxicidad aguda se refiere. A pesar de todo, si bien sabemos que los productos fitoterápicos suelen tener márgenes terapéuticos amplios y menos efectos secundarios, hemos de reconocer que “natural no es sinónimo de inocuo” y por tanto, las drogas vegetales y sus derivados, no están exentas de posibles, y a veces incluso graves **efectos secundarios, interacciones o incompatibilidades y contraindicaciones.**

Efectos secundarios:

Se producen dentro de la posología recomendada para el tratamiento de una situación clínica determinada. Por ejemplo algunos aceites esenciales se consideran irritantes de las mucosas (gástrica, respiratoria y urinaria), este hecho justifica su acción farmacológica como estimulantes de las secreciones digestivas, expectorantes y diuréticos. Otro ejemplo pueden ser las plantas laxantes ricas en antracénosidos como raíz de ruibarbo, la corteza de frángula, la hoja y el fruto del sen; que con el aumento de la dosis se transforman en purgantes o catárticos, ocasionando importantes disfunciones intestinales, hipokaliemia y debilidad muscular, congestión hemorroidal, etc..



Mercadillo de Santa Brígida

Efectos secundarios notificados recogidos por la OMS desde 1968 a 1997:
Universitat de Barcelona Virtual. 2006

Efectos secundarios graves	Nº de veces	Efectos secundarios no graves	Nº de veces
Reacción anafiláctica	67	Prurito	324
Edema en la cara	43	Rash cutáneo	162
Broncoespasmo	42	Urticaria	161
Estenosis esofágica	36	Náuseas	159
Angioedema	32	Rash eritematoso	152
Muerte	21	Vómitos	120
Insuficiencia circulatoria	27	Diarrea	109
Hipertensión	26	Dolores abdominales	94
Alucinaciones	24	Dolores de cabeza	84
Obstrucción intestinal	18	Disnea	84

Algunos principios activos de drogas vegetales han dado lugar en algún momento a la aparición de diversos fenómenos de toxicidad...

Universitat de Barcelona Virtual. 2006

Planta medicinal	Efecto tóxico observado
A.E. de Poleo menta, Ruda Hipérico, Apio, Angélica	Estimulación de la contracción uterina
Ruda	Fototoxicidad
Kawa Kawa, Sen, Celidonia, Menta poleo	Hepatotoxicidad
Regaliz, Pomelo	Hipopotasemia

Interacciones o incompatibilidades:

Las drogas vegetales, cuando se administran conjuntamente con los fármacos de síntesis, pueden aumentar o reducir la efectividad tanto del fármaco como de la droga.

Universitat de Barcelona Virtual. 2006

Planta medicinal	No administrar conjuntamente con...
Ajo, Ginkgo, Ginseng	Antiagregantes o anticoagulantes; tampoco en días previos o posteriores a cirugía
Ajo	Puede aumentar el efecto de fármacos hipolipemiantes. Esto puede ser positivo
Gimnema, Momórdica,	Puede aumentar el efecto de fármacos hipoglucemiantes. Requiere control
Pasiflora, Valeriana, Kawa Kawa	Puede aumentar el efecto de ansiolíticos como el alprazolam p. ej...
Hipérico	Interacciona con antidepresivos inhibidores de la recaptación de serotonina
Hipérico	Puede reducir los niveles plasmáticos de anticonceptivos orales
Cayena, Jengibre, Rábano picante, mostaza	Antiácidos, por efecto antagónico
Bolsa de pastor, Espino blanco	Antihipertensivos

Universitat de Barcelona Virtual. 2006

Estado fisiológico o patológico	Ejemplos de plantas contraindicadas
Embarazo y lactancia	Alcachofera, Acíbar de Aloe vera, Bolsa de pastor, Cáscara sagrada, Cúrcuma, Eleuterococo, Gayuba, etc...
Infancia	Acíbar de Aloe vera, Cáscara sagrada, Gayuba, Sen, Frángula, Hipérico, Valeriana, etc...
Úlcera gastroduodenal	Quina, Café, Canela, Cayena, Harpagofito, Nuez de cola, A.E. de Eucalipto, A.E. de Menta piperita, etc...
Obstrucción de vías biliares	Alcachofera, Diente de león, Boldo, Cúrcuma, etc...
Hipertensión	Bolsa de pastor, Eleuterococo, Ginseng, Nuez de cola, Regaliz, etc...
Metrorragias y menorragias	Acíbar de Aloe vera, Cáscara sagrada, Frángula, Sen, Ruibarbo, Ginseng, etc...
Diabetes insulín dependiente	Ginseng, Zaragatona, Ispágula, etc...
Inflamaciones renales	Apio, Cola de caballo, Enebro, etc...

Contraindicaciones:

Se entiende por contraindicación de una droga vegetal la limitación de su empleo en las personas que presenten una condición fisiológica o clínica especial porque las haría susceptibles al padecimiento de complicaciones como sería en el caso de embarazo, la lactancia, en la infancia, durante la menstruación, caso de enfermedades digestivas o cardiovasculares, trastornos renales, diabetes, etc..

PRECAUCIONES FUNDAMENTALES EN LA UTILIZACIÓN POPULAR DE LAS PLANTAS MEDICINALES

A. El primer paso para la restauración de la salud debe ser la adopción de un estilo de vida saludable, eliminando hábitos nocivos que puedan existir.

B. Buscar siempre la causa del trastorno de la salud; el diagnóstico correcto hará posible la elección de la terapia más adecuada. Valorando consecuentemente la relación riesgo/beneficio para el paciente podremos dilucidar en cada caso si conviene aplicar la terapia naturista o derivar hacia una atención convencional especializada.

C. Aceptar sólo la prescripción de médicos competentes, o de yerberos con amplia tradición y experiencia, no obstante en medicina popular es aceptable una “automedicación responsable”.

D. Utilizar siempre plantas medicinales bien identificadas y evitar su consumo durante largos periodos de tiempo. Establecer periodos de descanso.

E. Mucha prudencia en el caso de las mujeres embarazadas y en los niños; también en los ancianos y personas enfermas que toman además otros medicamentos farmacológicos.

CULTIVO, RECOLECCIÓN Y CONSERVACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES

Cultivo :

Una planta es cultivada cuando se le saca de su ambiente natural, se labra la tierra, se abona, se poda y se riega regularmente. En general, siempre que podamos utilizaremos las plantas silvestres, o bien cultivadas en condiciones lo más parecidas posible a su estado natural, so pena de una pérdida cualitativa y cuantitativa en sus propiedades medicinales.

Recolección :

- Identificar bien las plantas.
- Desechar las plantas de los lugares contaminados.
- Recolectar solo las plantas sanas y limpias.
- Procurar que las plantas estén secas.
- Recolectar sin destruir.
- No mezclar especies distintas.
- Conviene recoger las plantas cuando no sean ni muy jóvenes ni muy viejas según su ciclo vital.

Aunque es algo que no solemos tener muy en cuenta puede ser importante en cuanto al contenido en principios activos la elección del momento más apropiado para la recolección:

- Las **flores** se recolectan antes de que la corolla se encuentre completamente abierta.
- Las **hojas** se recogen al comienzo de la floración, pero antes de que las flores se hayan desarrollado.
- Los **tallos** se cortan después de que han brotado las hojas, pero antes de que hayan salido las flores.
- Las **sumidades floridas** se han de cortar por donde el tallo todavía es tierno.
- La **corteza** es mejor cogerla al principio de la primavera, antes de la floración.
- Las **raíces y rizomas** se recolectan en otoño, cuando hayan caído las hojas, o en primavera cuando empiecen a brotar.

Conservación :

Desecación siempre a la sombra, nunca debe hacerse al sol, en lugares bien aireados y exentos de polvo. Extender las plantas en capas finas sobre papel o cartón no impreso; removerlas una o dos veces al día. Las sumidades y las flores se pueden colgar atadas en ramillete. Los frutos pueden secarse extendidos sobre bandejas o colgados ensartados por un hilo.

Envasado mejor sin triturar las plantas; emplear recipientes de vidrio, barro o cerámica, o tela.

Rotular el envase con el nombre de la planta, el lugar de recolección y la fecha de envasado.

Almacenamiento en lugar oscuro, fresco y seco, y por no más de dos años.

FORMAS DE PREPARACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y DOSIFICACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Infusiones o tisanas:

Es la forma más popular de uso de las plantas medicinales. Procedimiento ideal para obtener de forma casera los principios activos de las partes delicadas de las plantas: hojas, flores, sumidades y tallos tiernos. Se realiza vertiendo agua hirviendo sobre una proporción de planta adecuada. Dejar reposar tapada entre 5 y 10 minutos para finalmente colar y tomarla.



Infusión de té y hierbabuerto

Decocción:

Es el procedimiento elegido para preparar tisanas a base de partes duras de las plantas (tallos, cortezas, semillas, raíces, rizomas). La proporción adecuada de planta se pone cuando el agua comienza a hervir, manteniendo la cocción durante 3 a 15 minutos con posterior reposo, siempre tapada, durante 5 a 10 minutos.

Maceración:

Consiste en colocar la planta en la proporción adecuada en el disolvente elegido: agua, aceite, alcohol, o aguardiente; en un recipiente opaco, manteniendo en reposo durante 12 a 24 horas, por término medio, hasta dos a tres semanas. Muchas veces conviene que la planta esté triturada para facilitar la extracción de principios activos.

Dosificaciones :

- Las infusiones utilizan 20 a 30 gramos de planta seca por litro de agua, lo que equivale a una cucharada de postre de 5 mls. = 2-3 grs. para una taza de agua (150 mls.); resultando una proporción estándar al 2 – 3 %.

- Las decocciones y maceraciones utilizan 30 a 50 gramos de planta seca por litro de agua (3-5%).

- Niños de 10 Kgs. o menos

1/8 de la dosis estándar

- Niños de menos de 20 Kgs.

1/3 de la dosis estándar

- Niños de alrededor de 30 Kgs.

1/2 de la dosis estándar

- Adultos entre 60 y 80 Kgs.

= dosis estándar

- Adultos entre 80 y 100 Kgs.

5 a 6/4 de lo estándar

Modificado de Pamplona Roger. 1999.

VOLUMEN	Hojas o flores secas	Raíces o cortezas
Una cucharilla de café = 3 ml	1-2 grs.	2-3 grs.
Una cucharilla de postre = 5 ml	2-3 grs.	4-5 grs.
Una cuchara sopera = 10 ml	3-5 grs.	8-10 grs.

Cuando se utiliza la planta fresca, hay que emplear una cantidad tres o cuatro veces mayor para obtener el mismo efecto que con la planta seca. El margen en el peso depende de si al utilizar una determinada cuchara la llenamos rasa o más o menos colmada; más preciso sería si midiésemos siempre el peso pues hay que contar con pequeñas variaciones según el tipo de hoja o flores, cortezas o raíces.

La duración del tratamiento con plantas medicinales:

Por lo general echaremos mano siempre del sentido común y de la prudencia, sin que existan reglas estrictas.

Si se trata de una **enfermedad aguda común**, que sabemos con seguridad que no existe riesgo de complicaciones. Por ejemplo: infusión de hojas de llantén para la bronquitis; el tratamiento se prolongará durante una a tres semanas, según la mejoría. Si fuera necesario continuar el tratamiento ya deberíamos pedir consejo a un médico especializado en medicina naturista.

Si se trata de una **enfermedad crónica**. Por ejemplo: infusión de hojas de olivo para la hipertensión. Tomar durante cuatro a seis semanas y descansar una o dos. Pedir además asesoramiento médico, que podría decidir si fuera necesario que se tomara de forma continuada la planta medicinal como tratamiento único, o en combinación con medicamentos farmacológicos.

Cuando tomamos plantas medicinales no ya para tratar una enfermedad sino que lo hacemos **para prevenir**. Por ejemplo: decocción de cola de caballo para evitar que se repitan infecciones urinarias o para la prevención de cálculos renales; en estos casos conviene tomar durante una o dos semanas y descansar también una o dos semanas.

De todas formas cada caso es diferente, siempre debe imponerse la prudencia y ante las dudas, mejor consultar y así evitaremos riesgos, y también aprenderemos a hacerlo cada vez mejor.

Baños totales, Baños de asiento, Pediluvios, Maniluvios:

Consisten en la inmersión total, o de una parte del cuerpo en agua a la que hemos añadido la infusión o decocción concentrada de una o varias plantas medicinales (entre 50 y 100 gramos de planta por litro de agua). Veamos algunos ejemplos...

- Baño total con infusión tibia de manzanilla (*Matricaria recutita*) como sedante nervioso.
- Baño total con infusión de romero (*Rosmarinus officinalis*) como tónico o estimulante.
- Baño total con decocción caliente o tibia de orobal (*Withania aristata*) como antirreumático.
- Baño de asiento frío en decocción de nogal (*Juglans regia*) para hemorroides.
- Baño de asiento caliente o tibio en decocción de capuchina (*Tropaeolum majus*) para los dolores menstruales.

Compresas:

Se realiza igualmente con la infusión o decocción concentrada de una o varias plantas en la cual se empapa una tela que absorba bastante líquido, como algodón o franela, que luego se aplica directamente sobre la zona a tratar. Como ejemplo...

- Compresas de decocción concentrada de cola de caballo (*Equisetum ramosissimum*) como ayuda a la cicatrización de heridas o úlceras varicosas.
- Compresas de infusión de manzanilla (*Matricaria recutita*) en casos de conjuntivitis.

Cataplasmas:

Se utilizan las hojas y flores, tallos, o raíces, o frutos incluso según la planta que vayamos a utilizar; se machacan en un mortero hasta obtener una papilla que luego la extendemos sobre un paño para aplicar directamente sobre la piel o bien calentarla antes al horno. Algunos ejemplos de cataplasmas...

- Cataplasma de hojas de llantén (*Plantago major*) como cicatrizante.
- Cataplasma de hojas y frutos de orobal (*Withania aristata*) como antirreumático.

Otras formas de uso de las infusiones o decocciones:

- Lociones y fricciones.
- Vahos o inhalaciones.
- Enjuagues o gargarismos.

- Colirios o lavados oculares o nasales.
- Enemas o lavativas.
- Irrigaciones vaginales.
- etc...

¿QUÉ PUEDEN CURAR LAS PLANTAS MEDICINALES?

La **enfermedad aguda grave**, por muchas e incuestionables razones, debe ser competencia exclusiva de la medicina convencional. Sin embargo con el asesoramiento médico adecuado o con experiencia responsable es posible el tratamiento exclusivo con plantas medicinales de muchas **enfermedades agudas no complicadas** como: procesos respiratorios, gastrointestinales, genitourinarios, dermatológicos, traumatológicos, etc..

En el caso de **enfermedades crónicas**, y siempre bajo control médico, también es posible recurrir a las plantas medicinales como tratamiento único o como complemento del tratamiento convencional. Conviene tener presente otras propiedades de las plantas medicinales que de forma general podemos considerar que favorecen la capacidad autorreguladora del cuerpo humano, potencian las defensas orgánicas, estimulan los emuntorios, u órganos o sistemas de eliminación de nuestro cuerpo y también complementan la dieta por su riqueza en nutrientes como vitaminas, minerales, etc..

PLANTAS MEDICINALES EN MEDICINA POPULAR CANARIA. ACTUALIDAD

“ ¡Pero, cuántos nacen viven y mueren en un territorio como el nuestro, sin conocer lo que ven, sin saber lo que pisan, sin detenerse en lo que encuentran!. Para ellos las plantas más singulares no son sino yerbas.”

José de Viera y Clavijo (1731-1813)

Las Islas Canarias disfrutan de una gran biodiversidad vegetal acrecentada por el carácter endémico del 25% de su flora silvestre, porcentaje únicamente comparable al de otros territorios insulares que, como las Galápagos o Hawai, también se caracterizan por ser archipiélagos de origen volcánico.

Flora vascular Canarias vs. Península

	Silvestres	Autóctonas	Endémicas	Foráneas
CANARIAS	2.000	1.000	500 (25%)	1.000
PENÍNSULA	6.000	5.880	986 (16%)	120

Pérez de Paz y Hernández Padrón (1999)

Canarias, con una extensión que no supera el 1,5% de la superficie del Estado español, alberga a más de la mitad de los endemismos vegetales presentes en España. Si comparamos las Islas con Gran Bretaña, veremos que aunque este país cuenta con una gran superficie, 34 veces mayor que Canarias, alberga únicamente 16 plantas endémicas, frente a las más de 500 que aparecen en el archipiélago. *(Cabrera Pérez, Miguel A. 1999).*

No todas las especies nativas o endémicas que se emplean hoy en día en Canarias han sido explotadas como tales desde la prehistoria; además la población histórica introdujo consigo nuevas plantas, cultivadas y silvestres, que luego han sido destinadas a fines medicinales. De tal forma en la flora canaria, actualmente se tienen constatadas propiedades medicinales, o útiles para otros menesteres, en 803 especies diferentes de las 2000 especies

silvestres contabilizadas. (Pérez de Paz y Hernández Padrón, 1999).

Otros listados de las plantas medicinales usadas por la población rural se encuentran en diferentes trabajos como los realizados por Viera y Clavijo (1982), Bethencourt Alfonso (1985 y 1994), Jaén Otero (1984) y la recopilación realizada por Pérez de Paz y Medina Medina (1988). (Morales Mateos, Jacob. 2003)

En los últimos años se han incorporado otras obras de gran valor como las láminas de “Flora Canaria” de J.A. Pérez Martín (1993), la continuación de Pérez de Paz con Hernández Padrón (1999): “Plantas medicinales o útiles en la Flora Canaria”, y más recientemente David Bramwell (2004): “Plantas medicinales de las Islas Canarias”.

La utilidad que damos tradicionalmente a las plantas medicinales en Canarias es diversa; así por ejemplo en zonas rurales, y menos frecuentemente en la ciudad, se usan sobretodo en forma de infusión aromática por sus cualidades de sabor o por sus propiedades digestivas, sedantes del sistema nervioso, o favorecedoras del sueño: tal es el caso de la Hierbaluisa (*Aloysia triphylla*), Manzanilla (*Matricaria recutita*), Poleo (*Bystropogon origanifolius*), etc... También como tratamiento sintomático de algunas indisposiciones leves como dolores de cabeza o cefaleas, trastornos respiratorios, urinarios, etc.. como Llantén (*Plantago major*), Eucalipto (*Eucalyptus globulus*), Cola-caballo (*Equisetum ramosissimum*), etc.. E incluso como complemen-

to en enfermedades más serias como por ejemplo es frecuente en casos de cáncer la utilización del Orobal (*Withania aristata*), el Aloe Vera (*Aloe barbadensis*) o el mismo Llantén (*Plantago Major*).

En cálculos aproximados, en nuestro planeta podrían existir unas 250.000 especies vegetales de las cuales se estiman que un 10%, es decir unas 25.000 podrían tener utilidad medicinal. Siguiendo esta proporción de las 2.000 plantas silvestres que se estiman en Canarias, unas 200 tendrían utilidad medicinal.

PLANTAS MEDICINALES DE CONSUMO HABITUAL EN CANARIAS

Según un estudio hecho expresamente para esta obra (Díaz Melián, Vicente A. 2005), realizado recabando información de opinión directa de los vendedores de plantas medicinales en puestos de mercado y mercadillos en la Isla de Gran Canaria; las plantas más requeridas por los consumidores canarios -exceptuando las que se destinan a uso culinario como: tomillo, orégano y laurel son las que se relacionan a continuación:

Cola caballo
Manzanilla
Rompepiedras
Hierbaluisa
Pasote

Romero
Caña limón
Poleo
Sándara

Fácilmente se puede deducir por las virtudes terapéuticas de estas plantas, que los canarios recurrimos a la medicina tradicional de las hierbas fundamentalmente:

- Buscando alivio relacionado con las vías urinarias tales como infecciones, cálculos, o pretendiendo controlar la tensión alta (cola caballo, rompepiedras y caña limón).
- Para tratar de calmar estados de ansiedad o levemente depresivos (hierba luisa, sándara y romero).
- Intentando mejorar las condiciones de la digestión (manzanilla, pasote, hierba luisa, poleo).
- Para ayudar a resolver catarros respiratorios (poleo, caña limón, romero)

Sin embargo, los propios vendedores de hierbas medicinales consideran que los canarios no valoramos justamente otras plantas, que para ellos sí que tienen un gran efecto medicinal y, que tienden a ser olvidadas por la mayoría de consumidores:

<i>Hierba clín</i>	<i>Nauta</i>
<i>Salviablanca</i>	<i>Verbena</i>
<i>Orobal</i>	<i>Melisa</i>
<i>Llantén</i>	<i>Niota</i>
<i>Treintanudos</i>	

Cuando pedimos información a los proveedores de herbolarios o centros dietéticos de las siete islas de Canarias acerca de qué plantas medicinales eran las más requeridas por los consumidores canarios, nos dan la siguiente relación de plantas más vendidas para las dos provincias:

Provincia de Las Palmas:

<i>Cola caballo</i>	<i>Melisa</i>
<i>Hinojo</i>	<i>Valeriana</i>
<i>Anís verde</i>	<i>Tila</i>
<i>Salvia</i>	<i>Eucalipto</i>
<i>Diente de león</i>	<i>Ortiga</i>
<i>Manzanilla</i>	<i>Azahar</i>
<i>Llantén</i>	<i>Menta</i>
<i>Romero</i>	

Provincia de Sta. Cruz de Tenerife:

<i>Cola caballo</i>	<i>Romero</i>
<i>Hinojo</i>	<i>Llantén</i>
<i>Salvia</i>	<i>Melisa</i>
<i>Manzanilla</i>	<i>Tomillo</i>
<i>Diente de león</i>	<i>Tila</i>
<i>Estilos de maíz</i>	<i>Valeriana</i>
<i>Anís verde</i>	<i>Rompepiedras</i>
<i>Olivo</i>	

Información facilitada por Soria Natural S.A. (2005)



Vicente A. Díaz Melián charla con dos yerberos

RECOMENDACIONES PARA LA ADQUISICIÓN DE PLANTAS MEDICINALES

Plantas medicinales de venta ambulante en mercados o mercadillos

Como ya hemos comentado este modo de ofrecer las plantas medicinales conlleva algunos problemas en cuanto a la identificación correcta de las plantas y su parte útil en la terapéutica, los procesos de recolección y secado, estado de conservación, etc.. Lo que podemos hacer ante esto es informarnos acerca de la experiencia y conocimientos de la persona que nos ofrece las plantas y, en último caso, confiarnos a nuestro propio criterio y a la buena voluntad de estas personas; hasta tanto, por parte de los organismos oficiales competentes, se dicten normas de control y optimización de este recurso medicinal.

Plantas medicinales y formas extractivas en herbolarios o farmacias

En este caso, tanto para el consumo de plantas medicinales en su estado natural para infusiones, como en sus diversas formas de administración en jugos, jarabes, extractos, comprimidos o cápsulas, aceites esenciales, etc.; debemos ser aún más exigentes. Nos conviene elegir productos que reflejen en su etiquetado la identificación correcta de la planta, la parte utilizada de la misma (planta entera, hojas, flores, raíz o tallo) y la estandarización o concentración mínima de principio activo presente en el producto. También en estos casos se adolece de una normativa de rango europeo o nacional

que establezca las condiciones de etiquetado de estos productos y que permitan, y exijan, a los laboratorios la elaboración de prospectos explicativos con la información precisa como requiere cualquier sustancia destinada a la salud de las personas. También hasta tanto debemos confiar en nuestro propio criterio, en los conocimientos y experiencia de quién nos ofrece el producto; y en las instrucciones del laboratorio responsable del mismo. Nos queda además el recurso de asesorarnos con la consulta a farmacéuticos o a un médico especializado en la medicina naturista.



Plantas medicinales de venta ambulante

INTERPRETACIÓN DE LAS MONOGRAFÍAS DE PLANTAS CANARIAS

NOMBRE DE LA PLANTA: Se indica de esta manera al nombre más común por el que la mayoría de los canarios conocen cada planta, tomando como modelo la reciente edición de ***“Nombres Comunes de las Plantas y los Animales de Canarias”*** de la Academia Canaria de la Lengua, 2005.

Nombre científico: Nombre en latín por el cual, y según la clasificación sistemática binomial ideada por el naturalista sueco Carl von Linné, desde 1753, se conocen y denominan internacionalmente todas las especies vegetales. La primera pala-

bra del nombre de la planta indica el género a que pertenece que agrupa a las especies de parecidas características, mientras que la segunda palabra denomina a la especie.

NOMBRE-s VULGAR-es: Se refiere a que en los diversos países, en las distintas islas de Canarias, o incluso en los diferentes pueblos o lugares es muy corriente que cambie el nombre por el que se conoce a una planta determinada; por ello mencionaremos los diferentes nombres por los que se suele identificar a esa planta.

En algún caso nos encontraremos con que existen varias especies o variedades de una determinada planta, para las cuales daremos también su nombre científico y si es posible sus características diferenciales. Sin embargo en cuanto a su composición química o enumeración de sus principios activos o indicaciones terapéuticas, en general haremos referencia a la planta “oficinal” más conocida y estudiada científicamente; que extrapolamos a pesar de un cierto sesgo científico, a las variedades o especies autóctonas.

FAMILIA: Los géneros de plantas que comparten así mismo una o varias características en común se agrupan todos en la misma familia.

Breve historia de la planta: Este apartado pretende despertar una cierta curiosidad hacia la planta en cuestión dada por el uso ancestral o tradicional por los humanos a lo largo de la historia.

Descripción: Supone una sencilla semblanza, sin pretensiones botánicas, de la apariencia macroscópica de la planta que nos pueda recordar su imagen por las peculiares características de sus tallos, hojas, flores, etc..

Origen y ecología: Señalamos en este apartado fundamentalmente si la planta es *endémica canaria* -exclusiva de las Islas Canarias-; o *endémica macaronésica* -exclusiva de las Islas Canarias, Azores, Madeira, Salvajes y Cabo Verde- o *introducida naturalizada silvestre en Canarias*; o *introducida que se cultiva en Canarias*, aunque no exista de forma silvestre.

También en este apartado mencionamos si es o no una planta que por su escasez o abundancia, o por alguna singularidad especial, se le otorga algún grado de protección según la Orden de 20 de febrero de 1991 sobre protección de Especies de la Flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias o según el más reciente Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias difundido en Boletín Oficial de Canarias, decreto 151/2001 de 23 de julio.

Localización: Orientación acerca de las islas dónde crecen silvestres o naturalizadas las diferentes plantas medicinales en Canarias y señalamos las islas correspondientes mediante una letra mayúscula:

**L (Lanzarote), F (Fuerteventura),
C (Gran Canaria), T (Tenerife),
P (La Palma), G (La Gomera), H (El Hierro).**

Parte utilizada: Trata de corregir un error frecuente en la medicina popular en atribuir a toda la planta las propiedades terapéuticas que muchas veces solo se encuentran en una única parte de la planta como en las flores, o la raíz, o la corteza del tallo, o en el fruto, y también en ocasiones en la planta entera.

Principios activos fundamentales: Son las sustancias químicas que se hayan en la planta medicinal y que sustentan la actividad curativa que se desarrolla en el ser humano tras su consumo.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

A pesar de la sabiduría popular acumulada durante cientos de años en torno a las propiedades de una planta medicinal nos encontramos que en ocasiones no se corresponden con la realidad y será el estudio de sus principios activos, las pruebas farmacológicas, o los ensayos clínicos derivados del estudio científico de las plantas lo que nos confirmará la actividad terapéutica real de una especie vegetal. De la misma manera conviene aclarar que en ocasiones los estudios científicos no pueden atribuir la eficacia de una planta a un principio activo determinado y ésta actuaría mediante una acción sinérgica todas las sustancias que la componen. Sin embargo debemos considerar que la acción terapéutica esperada es tanto más fidedigna cuando está avalada por la experiencia tradicional, pero además por los estudios farmacológicos; y más aún si existen ensayos clínicos en humanos que confirman su eficacia. En el mismo sentido existen a nivel europeo e internacional organismos de considerable prestigio en el

estudio científico de las plantas medicinales como son la S.C.O.P. (European Scientific Cooperative on Phytoterapy), la Comisión E (Comisión de Expertos del Ministerio de Salud alemán) y la propia O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), que avalan, o rechazan en ocasiones, la supuesta eficacia de una planta medicinal para una acción terapéutica determinada.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones: Ya hemos explicado con anterioridad que, aunque no son frecuentes y excepcionalmente graves, sí que existen efectos secundarios por el uso, adecuado o no, de las plantas medicinales; también pueden aparecer inconvenientes por la utilización conjunta de las plantas con algún medicamento; y además algunas plantas medicinales no deben ser consumidas durante el embarazo, o la lactancia, o por niños de corta edad.

Dosis y forma de administración: La utilización de las dosis o cantidades adecuadas de las plantas favorece la eficacia y disminuye la presentación de efectos secundarios. En este apartado haremos un esfuerzo especial por ser lo suficientemente explícitos para que se pueda llevar a la práctica con seguridad y eficacia el uso tradicional de las plantas medicinales.

Ejemplos de utilización: En este último apartado se incluyen, para muchas de las plantas medicinales de este manual, algunas recetas tradicionales para una aplicación concreta en un trastorno específico de la salud.

INTERPRETACIÓN DE LOS CUADROS SINÓPTICOS DE PLANTAS CANARIAS

<p>Detalle fotográfico de la planta medicinal estudiada en esta monografía</p> <p>La mayoría de las veces se corresponderá con la parte de la planta que se utiliza en terapéutica</p>	<p>Nombre común o más conocido popularmente de la planta</p> <p>Nombre científico en letra cursiva</p> <p>Otros nombres comunes por los que también se la conoce</p>	<p>FAMILIA</p> <p>Familia botánica a la que pertenece</p>
<p>LOCALIZACIÓN</p> <p>En cuáles de las islas de nuestro archipiélago podemos encontrar esta planta de forma silvestre o, a veces, cultivada</p>	<p>ORIGEN</p> <p>Fundamentalmente señalar aquí si se trata de una planta endémica o introducida en las Islas Canarias; según se explica en la pag. nº ? de esta obra</p>	<p>ECOLOGÍA</p> <p>Se indica en este apartado si la planta en cuestión se encuentra bajo protección ecológica por las leyes autonómicas según se detalla en la pag. nº ? de esta obra</p>
<p>PREPARACIÓN</p> <p>De que forma extraemos de la planta las sustancias activas de efecto medicinal:</p> <p>Infusión, Decocción, Maceración, Zumo, Aceite, etc.</p>	<p>PARTE UTILIZADA</p> <p>Se indica la parte de la planta (flores, hojas, corteza, raíz etc.) que posee las sustancias activas de utilidad medicinal</p>	<p>TOXICIDAD</p> <p>Algunas plantas contienen principios activos potencialmente tóxicos para nuestro organismo:</p> <p>● = toxicidad baja. ●● = toxicidad media. ●●● = toxicidad alta.</p> <p>●●●● = no tóxica</p>
<p>EXPERIENCIA TRADICIONAL</p> <p>Una sola estrella amarilla nos habla de una utilidad terapéutica avalada por la experiencia de uso tradicional en la medicina popular</p>	<p>DOSIFICACIÓN</p> <p>Medida casera de la cantidad de parte medicinal de la planta a utilizar en cada dosis de la misma</p>	<p>APLICACIÓN</p> <p>Diferenciar si la planta es para consumirla vía oral, o para inhalaciones, o en aplicación externa en enjuagues, colirios, compresas, lavativas, etc.</p> <p>● uso vía oral. ● aplicación externa</p>
<p>EFECTOS SECUNDARIOS</p> <p>Nos advierte de algunas molestias o trastornos que podrían aparecer alguna vez aunque utilizáramos la planta en las dosis correctas</p>	<p>EXPERIENCIA TRADICIONAL</p> <p>Dos estrellas amarillas indican que las propiedades que se atribuyen a esta planta han sido verificadas en estudios experimentales en laboratorio</p>	<p>ENSAYOS CLÍNICOS</p> <p>Tres estrellas amarillas son el mejor aval pues la eficacia de la planta ha sido comprobada en estudios clínicos desarrollados en humanos</p>
	<p>CONTRAINDICACIONES</p> <p>El embarazo o la lactancia, niños, ancianos, la toma de algún otro medicamento o una enfermedad renal o cardiaca; pueden no ser compatibles conjuntamente con alguna planta medicinal</p>	<p>PRECAUCIONES</p> <p>En este apartado se anotará algún detalle de especial cuidado en la utilización de una determinada planta medicinal</p>



Valle de Agaete, lugar donde abundan las plantas medicinales



*Con los maestros yerberos:
Enriquito Cáceres y Mercedes Almeida*



Huerto ecológico de Jorge Cruz en el Valle de Agaete



Con Dña. Leonarda y Mercedes Almeida en Firgas



Lecciones de poda



Recolectando





Teresa Gallego, conoce, cultiva y vende plantas medicinales en el mercadillo de Gáldar



Curso de plantas medicinales en la Finca de Osorio, Teror



Centro de plantas medicinales de Tejeda, inaugurado en 2007



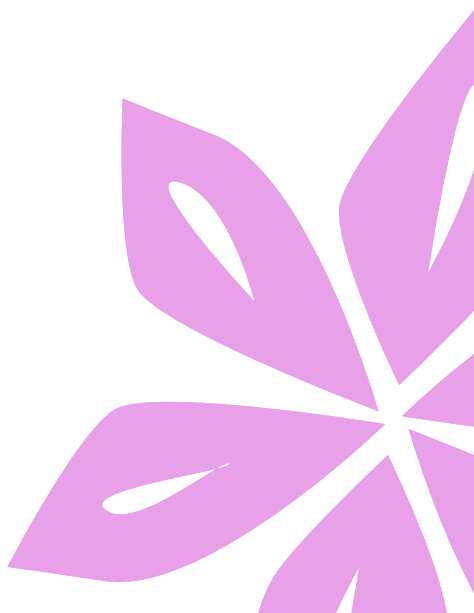
Porfiria y Corina elaboran artesanalmente aceite de almendras amargas en Tejeda



Elaboración artesanal del aceite de almendras amargas por Gertrudis Díaz en Artenara



Gertrudis Díaz y su esposo Juan muestran "La Tralla", instrumento para la elaboración del aceite



LISTADO DE PLANTAS ORDENADAS POR MONOGRAFÍAS

A B C D

- 1 Abrepuños *Centaurea melitensis*
- 2 Acanto *Acanthus mollis*
- 3 Acebuche *Olea europaea cerasiformis*
-Olivo (*Olea europaea europaea*)
- 4 Ajo *Allium sativum*
- 5 Albahaca *Ocimum basiculum*
- 6 Albarrana *Drimys maritima hesperia*
-Cebolla almorrana (*Scilla dasyantha*)
-Almorrana (*Scilla haemorrhoidalis*)
- 7 Alcachofa *Cynara scolymus*
-Alcachofa silvestre (*Cynara cardunculus ferocissima*)
- 8 Alfalfa *Medicago sativa*
- 9 Algafita *Sanguisorba minor*
- 10 Algarrobo *Ceratonia siliqua*
- 11 Almendro *Prunus dulcis*
-Almendro amargo (*Prunus amara*)
- 12 Alpiste *Phalaris canariensis*
- 13 Anís *Pimpinella anisum*
- 14 Anís salvaje *Bupleurum salicifolium*
-Anís de risco (*Bupleurum salicifolium ssp. aciphyllum*)
-Anís de Jandía (*Bupleurum handiense*)
- 15 Altabaca *Dittrichia viscosa*
- 16 Amapola roja *Papaver rhoeas*
-Amapola común (*Papaver somniferum*)
- 17 Apio *Apium graveolens*
- 18 Arrayán *Myrtus communis*
- 19 Aulaga *Launaea arborescens*
- 20 Avena *Avena sativa*
-Avena o balango (*Avena barbata*)
-Avena salvaje (*Avena canariensis*)
- 21 Azahar *Citrus aurantii, flos; C. sinensis, flos*
- 22 Beleño blanco *Hyoscyamus albus*
-Beleño negro (*Hyoscyamus Níger*)
- 23 Berro *Nasturtium officinale*
- 24 Bolsa de pastor *Capsella bursa-pastoris*
- 25 Borraja *Borago officinalis*
- 26 Brezo *Erica arborea*
- 27 Brujilla *Bidens pilosa*
- 28 Cabezón *Cheirolophus arbutifolius*
-Centáurea (*Cheirolophus canariensis*)
-Centáurea del Teneguía (*Cheirolophus junonianus*)
-Centáurea del Teyde (*Cheirolophus teydis*)
- 29 Calabacera *Cucurbita pepo*
- 30 Caléndula *Calendula officinalis*
- 31 Camellera *Centaurea calcitrapa*
- 32 Canela *Cinnamomum zeylanicum*
- 33 Caña limón *Cymbopogon citratus*
- 34 Capuchina *Tropaeolum majus*
- 35 Cardo mariano *Silybum marianum*
- 36 Cardón *Euphorbia canariensis*
- 37 Cebada *Hordeum vulgare*
- 38 Cebolla *Allium cepa*
- 39 Celidonia *Chelidonium majus*
- 40 Cilantro *Coriandrum sativum*
- 41 Ciprés *Cupressus sempervirens*
- 42 Clavo *Syzygium aromaticum*
- 43 Col *Brassica oleraceae*
- 44 Colacaballo *Equisetum ramosissimum*
-Cola caballo (*Equisetum arvense*)
- 45 Comino *Cuminum cyminum*
- 46 Comical *Periploca laevigata*
- 47 Cresta de gallo *Isoplexis canariensis*
-Cresta de gallo de Tenerife (*Isoplexis canariensis*)
-Cresta de gallo de Moya (*Isoplexis chalcantha*)
-Cresta de gallo de Tamadaba (*Isoplexis isabelliana*)
- 48 Culantrillo *Adiantum capillus-veneris*
- 49 Cúrcuma *Curcuma longa*
- 50 Diente de león *Taraxacum officinale*
- 51 Doradilla *Ceterach aureum*

D E F G H I J L M N O P

- 52 Drago *Dracaena draco*
 ● -Drago de Gran Canaria (*Dracaena tamaranae*)
- 53 Estramonio *Datura stramonium*
- 54 Eucalipto *Eucaliptus globulus*
- 55 Fistulera *Scrophularia glabrata*
 -Fistulera tinerfeña (*Scrophularia smithii smithii*)
 -Fistulera de monte (*Scrophularia smithii langeana*)
 -Fistulera de Gran Canaria (*Scrophularia calliantha*)
- 56 Granado *Punica granatum*
- 57 Greña *Cynodon dactylon*
- 58 Guayabo *Psidium guajaba*
- 59 Hiedra *Hedera helix helix*
 -Hiedra de Canarias (*Hedera helix canariensis*)
- 60 Hierba clin *Ajuga iva pseudiva*
- 61 Hierba huerto *Mentha spicata*
- 62 Hierba Luisa *Aloysia triphylla*
- 63 Higuera *Ficus carica*
- 64 Hinojo *Foeniculum vulgare*
- 65 Hipérico *Hypericum perforatum*
 -Granadillo canario (*Hypericum canariense*)
 -Malfurada (*Hypericum grandifolium*)
 -Cruzadilla (*Hypericum reflexum*)
- 66 Incienso canario *Artemisia canariensis*
 -Incienso menudo (*Artemisia reptans*)
 -Incienso morisco (*Artemisia ramosa*)
- 67 Jengibre *Zingiber officinale*
- 68 Judía *Phaseolus vulgaris*
- 69 Laurel *Laurus nobilis*
 -Laurel, Loro (*Laurus novocanariensis*)
- 70 Lavanda *Lavandula canariensis*
 -Lavanda oficial (*Lavandula angustifolia*)
 -Matorrisco tinerfeño (*Lavandula buchii*)
 -Matorrisco de Gran Canaria (*Lavandula minutolii*)
 -Matorrisco de Lanzarote (*Lavandula pinnata*)
 -Cantueso (*Lavandula stoechas*)
- 71 Leña buena *Neochamaolea pulverulenta*
- 72 Limón *Citrus limon*
- 73 Lino *Linum usitatissimum*
- 74 Llantén *Plantago major*
 -Llantén menor (*Plantago lanceolata*)
- 75 Magarza *Argyranthemum frutescens*
- 76 Malva *Malva parviflora*
- 77 Manzanilla *Chamomilla recutita*
- 78 Marrubio *Marrubium vulgare*
- 79 Menta *Mentha piperita*
- 80 Millo *Zea mays*
- 81 Mocán *Visnea mocanera*
- 82 Moco de pavo *Amaranthus caudatus*
- 83 Naranja amargo *Citrus aurantium*
 -Naranja dulce (*Citrus sinensis*)
 -Pomelo (*Citrus grandis*)
 -Limero (*Citrus medica*)
 -Mandarino (*Citrus reticulata*)
- 84 Nauta *Calamintha sylvatica*
- 85 Niota *Cedronella canariensis*
- 86 Nogal *Juglans regia*
- 87 Orégano *Origanum vulgare*
- 88 Orobal *Withania aristata*
 -Orobal moro (*Withania frutescens*)
 -Ashwagandha (*Withania somnifera*)
- 89 Ortiga *Urtica urens*
 -Ortiga europea (*Urtica dioica*)
- 90 Ortigón *Urtica morifolia*
- 91 Palmera canaria *Phoenix canariensis*
 -Palmera datilera (*Phoenix dactylifera*)
- 92 Pamplina *Fumaria officinalis*
 -Mellorina (*Fumaria muralis*)
- 93 Papayero *Carica papaya*
- 94 Parra *Vitis vinifera*
- 95 Pasote *Chenopodium ambrosioides*

P Q R S T V Y Z

- 96 Patagallo canario *Geranium canariense*
- 97 Peralillo *Maytenus canariensis*
- 98 Perejil *Petroselinum crispum*
-Perejil (*Petroselinum sativum*)
- 99 Pino canario *Pinus canariensis*
-Pino gallego (*Pinus pinaster*)
- 100 Piña tropical *Ananas comosus*
- 101 Poleo *Bystropogon origanifolius*
-Poleo de monte (*Bystropogon canariensis*)
-Poleo peludo (*Bystropogon plumosus*)
-Poleo de cardonal (*Bystropogon odorantissimus*)
-Poleo de Fuencaliente (*Bystropogon wildpretii*)
- 102 Quemón *Sisymbrium officinale*
- 103 Ratonera mansa *Parietaria judaica*
- 104 Ratonera picona *Forsskaolea angustifolia*
- 105 Regaliz *Glycyrrhiza glabra*
- 106 Romero *Rosmarinus officinalis*
- 107 Rompepiedras *Lepidium latifolium*
- 108 Ruda común *Ruta graveolens*
-Ruda canaria (*Ruta pinnata*)
-Ruda gomera (*Ruta microcarpa*)
-Ruda grancanaria (*Ruta oreojasme*)
-Ruda salvaje (*Ruta chalepensis*)
- 109 Sábila común *Aloe barbadensis*
- 110 Sabina *Juniperus turbinata*
- 111 Salvia canaria *Salvia canariensis*
-Oreja burro (*Salvia broussonetii*)
-Salviablanca palmera (*Sideritis barbellata*)
-Chahorra de monte (*Sideritis canariensis*)
-Salviablanca de cumbre (*Sideritis dasygnaphala*)
- 112 Sándara *Mentha aquatica*
- 113 Sauce canario *Salix canariensis*
- 114 Saúco canario *Sambucus palmensis*
- 115 Tabaiba dulce *Euphorbia balsamifera*
- 116 Tartaguera *Ricinus communis*
- 117 Té canario *Bidens aurea*
- 118 Té verde *Camellia sinensis*
- 119 Tederá *Psoralea bituminosa*
- 120 Tila *Tilia platyphyllos*
-Tilo (*Tilia tomentosa*)
- 121 Tomillo *Thymus vulgaris*
-Tomillo tahoce (*Thymus origanoides*)
- 122 Tomillo salvaje *Micromeria varia*
- 123 Toronjil *Melissa officinalis*
- 124 Treintanudos *Polygonum aviculare*
- 125 Tunera común *Opuntia ficus-indica*
- 126 Tunera india *Opuntia dillenii*
- 127 Valeriana *Valeriana officinalis*
-Valeriana milamores (*Centranthus ruber*)
-Lágrimas de la Virgen (*Centranthus calcitrapae*)
- 128 Verbena *Verbena officinalis*
- 129 Verdolaga *Portulaca oleraceae*
- 130 Verode *Kleinia neriifolia*
- 131 Vinagrera *Rumex lunaria*
- 132 Viñátigo *Persea indica*
- 133 Yerbamora negra *Solanum nigrum*
- 134 Zarzaparrilla *Smilax aspera*
-Zarzaparrilla canaria (*Smilax canariensis*)



MONOGRAFÍAS DE LAS "Más de 100 PLANTAS MEDICINALES"



a



ABREPUÑOS

Centaurea melitensis



ABREPUÑOS

Centaurea melitensis L.

Cardo estrellado
Hierba de Cristo

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

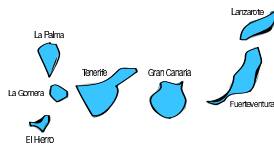
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Capítulos florales

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Depurativa
- Hiperlipidemias
- Hígado y vesícula
- Fiebre

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Alergia
- Dermatitis de contacto

CONTRAINDICACIONES

- Embarazo
- Lactancia

PRECAUCIONES

ABREPUÑOS

Centaurea melitensis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Cardo estrellado.

Yerba de Cristo.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Su nombre le viene dado porque al iniciar la acción de cerrar la mano para cogerla nos picamos con sus espinas. Planta conocida en las zonas rurales, aparte por sus virtudes medicinales, por la propiedad de sus flores secas y majadas para cuajar el queso llamado “de flor”, propio de Guía de Gran Canaria.

Descripción:

Variación de cardo pequeño, de hasta 1 metro de altura, que se caracteriza por sus flores amarillas, en forma de cabezuela muy espinosa; tallos finos con hojas alternas, verdes, estrechas y alargadas.

Origen y ecología:

Parece ser de origen Europeo, aunque también se halla en otros continentes. Introducida. Crece de forma silvestre naturalizada en Canarias. No amenazada.

Localización:

Barrancos secos y terrenos pedregosos o incultos, y bordes de caminos o carreteras de: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Capítulos florales

Principios activos fundamentales:

- Lactonas sesquiterpénicas: melitensina y derivados.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

Hipocolesterolemiante e hipoglucemiante, drenaje y limpieza del hígado y la vesícula biliar, febrífuga, analgésica y antitumoral. (Jaén Otero, José. 1993).

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Las lactonas sesquiterpénicas, por su cualidad de “principios amargos”, explican algunos de los usos populares. Los ensayos farmacológicos indican además actividad bacteriostática que podría ser de utilidad en el control de procesos infecciosos.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Las lactonas sesquiterpénicas, con cierta frecuencia, son responsables de dermatitis de contacto de origen alérgico.

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

Infusión de una cucharada sopera colmada de 10 mls. = 6 grs., de capítulos florales secos para una taza de agua de 150 mls.; verter agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins. para después colar. Tomar tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Remedio depurativo de abrepuños y otras

Puede perfectamente formar parte de una infusión mezcla de varias plantas indicadas para una finalidad común como “depurativa” o estimulante de las funciones de hígado, vesícula y riñón; acompañando a otras plantas de similar acción y efectos terapéuticos como por ejemplo: alcachofa, cardo mariano, o diente de león.

(*) Como norma general, cuando se hagan mezclas de plantas medicinales para infusión, para una acción terapéutica concreta en medicina popular, no conviene que sean más de tres a cinco plantas como máximo; para evitar una posible sobredosificación por coincidencias en algunos de sus principios activos. También es adecuado, por la misma razón, dividir la dosis estándar del 3% o 30 grs. de planta para 1 litro de agua, entre las tres plantas, es decir que para un litro de agua habría que poner 10 gramos de cada una de las tres plantas. O lo que es lo mismo, aproximado a 2 gramos de cada planta para una taza de agua de 150 mls.; igualmente dejar reposar tapada durante 5 mins. para después colar y tomar tres tazas al día.



a

ACANTO

Acanthus mollis



ACANTO

Acanthus mollis L.


Acanta. Giganta. Carnera


FAMILIA

ACANTHACEAE

ORIGEN

Endemismo canario 


Endemismo macaronésico 

Introducida naturalizada 

Introducida cultivada 

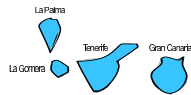
ECOLOGÍA

A5

Sin necesidad de protección 

LOCALIZACIÓN

L F **C** **T** **P** **G** H



PARTE UTILIZADA

Hojas y raíz

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de las de té



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: cataplasmas, lavados, irrigaciones rectales o vaginales, enjuagues o gargarismos



EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Estimula el apetito
- Colagoga
- Laxante
- Antidiarreica
- Bronquitis
- Heridas
- Quemaduras
- Eccemas
- Vaginitis
- Faringitis

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Emoliente y suavizante de piel y mucosas
- Laxante mecánico
- Antitusígeno
- Acción astringente, hemostática y antiinflamatoria

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

ACANTO

Acanthus mollis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Acanta. Giganta. Carnera.

FAMILIA: ACANTHACEAE

Breve historia de la planta:

“Cinco siglos antes de Cristo, los arquitectos griegos eligieron a las hojas del Acanto como motivo ornamental de los capiteles corintios, circunstancia estética que ha convertido a esta herbácea en una de las plantas más conocidas del mundo”. (Pérez Martín, J. Alfredo. 1993).

Descripción:

Planta herbácea que arranca del suelo mediante raíces largas, gruesas y rojizas. Luego llaman poderosamente la atención sus grandes y anchas hojas, de hasta un metro y más, de color verde oscuro y brillante, lobuladas y profundamente dentadas. De entre las hojas arranca un tallo cilíndrico, florífero, en cuyo extremo se asientan las flores. La planta entera desprende un olor desagradable.

Origen y ecología:

De origen inexacto euroasiático o norteafricano. Introducida. Cultivada como ornamental. No amenazada.

Localización:

Cultivada en jardines. A veces silvestre cercana a viviendas rurales en islas de: C, T, P, G.

Parte utilizada: Hojas y raíz

Principios activos fundamentales:

- Mucílagos.
- Taninos.
- Glúcidos.
- Principios amargos.
- Ácidos orgánicos.
- Resinas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En medicina popular en uso interno se ha utilizado como estimulante del apetito, colagoga, laxante, y también como antidiarreica, y en bronquitis. En uso externo como lavativas para higiene y desinflamación intestinal. También externamente para favorecer la cicatrización de heridas, quemaduras o eccemas, en vaginitis, inflamaciones de la mucosa bucal o faríngea, etc... También se ha usado en forma de compresas o cataplasmas para desinflamar órganos internos o lesiones del aparato locomotor.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

El contenido en mucílagos le confiere propiedades emolientes o suavizantes, también como laxante mecánico y como sedante de la tos. Los taninos proporcionan acción astringente, hemostática y antiinflamatoria.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

En uso interno infusión de una cucharadita de las de café de 3 mls. = 1-2 grs. de hojas secas para una taza de agua de 150 mls. tres veces al día.

En uso externo una infusión concentrada de 15 o 20 gramos de hoja para un litro de agua; o la decocción de la raíz a razón de 20-40 grs. de raíz por litro de agua, hervir a fuego bajo durante 10 mins.

Ejemplos de utilización:

Cataplasma de hojas de acanto como desinflamante externo

Al tratarse de una planta de hojas bien grandes sería propicia para su aplicación en forma de cataplasmas para lo cual no es necesario hacer la infusión o decocción de la planta. En estos casos lo más adecuado es el procedimiento de escaldadura que consiste en verter también agua hirviendo sobre las hojas de la planta, previamente lavada, para luego escurrirlas y trocearlas finamente o triturarlas y después confeccionar la cataplasma sobre un paño de lino o algodón que luego colocamos sobre la zona a tratar. Estaría indicada en inflamaciones de los músculos o articulaciones, heridas externas para favorecer la cicatrización, inflamaciones de órganos internos, etc..



ACEBUCHE

Olea europaea cerasiformis



ACEBUCHE

Olea europaea ssp. *cerasiformis* (Webb & Berth) Kunkel & Sinding.

Olea europaea europaea L. = Olivo

Olivo. Olivo macho

FAMILIA

OLEACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ●
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ○

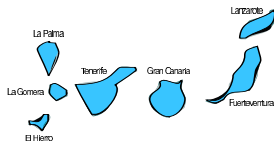
ECOLOGÍA

All
Protegida



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas y frutos

TOXICIDAD





PREPARACIÓN

- Infusión 
- Aceite obtenido del fruto

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera 

APLICACIÓN

- Uso interno 
- Uso externo 

EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Diurética
- Antihipertensiva
- Febrífuga
- Dermatitis y eccemas
- Psoriasis

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

- Antihipertensiva
- Vasodilatadora
- Antiarrítmica
- Hipoglucemiante
- Antioxidante
- Hipocolesterolemiaante
- Colagoga
- Laxante
- Emoliente

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Antihipertensiva
- Hipoglucemiante

EFECTOS SECUNDARIOS

PRECAUCIONES

- Medicación antihipertensiva
- Cálculos en la vesícula

ACEBUCHE

Olea europaea L. ssp. *cerasiformis*
(webb R.Berth) Kuntel & Sunding

Olea europaea L. ssp. *europae a* = **Olivo**

NOMBRE-s VULGAR-es: Olivo macho. Olivo.

FAMILIA: OLEACEAE

Breve historia de la planta:

Muy apreciada su madera en el pasado como combustible, también era utilizada para fabricar aperos de labranza; los aborígenes canarios fabricaban con ella muchas de sus armas, endureciéndolas después al fuego para que fuesen más resistentes y duraderas. Entre los “jugadores del palo” son famosas las “varas” de acebuche que, según dice el refrán, “*contra el acebuche, no hay palo que luce*”. (Pérez Martín, J. Alfredo. 1993).

Descripción:

Arbusto de hasta 5 a 6 m. de altura, de abundante follaje; hojas opuestas, lanceoladas, de color verde oscuro en el haz y plateadas en el envés. Flores blancas y abundantes que se agrupan en racimos. El fruto son pequeñas aceitunas verdes que se van oscureciendo hasta volverse negras al madurar.

Origen y ecología: Endémica de las Islas Canarias. Protegida, incluida en Anexo II de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias; sin embargo no aparece en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

Crece en riscos, laderas y bordes de barrancos de clima semiárido a seco. L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Hojas y frutos.

Principios activos fundamentales:

- Secoiridoides: oleuropeósido, oleurósido, ligustrósido, oleacina.
- Flavonoides: hesperidósido, rutósido, quercetósido, luteolina, olivina.
- Triterpenos: ácidos oleanólico, maslínico.
- Azúcares: manitol, glucosa.
- Los frutos contienen ácidos oleico, linoleico, esteárico y palmítico; sales minerales y vitaminas A y D.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En medicina popular se emplea en infusión como diurético, como antihipertensivo, febrífugo; y las hojas mascadas para la inflamación de la garganta.

El aceite de oliva sirve para bajar el colesterol, como laxante, y en aplicación externa para mejorar eccemas secos como psoriasis y otras dermatitis.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La infusión y el oleuropeósido producen acción antihipertensiva con efecto vasodilatador periférico y coronario, también antiarrítmico e hipoglucemiante.

Los flavonoides tienen acción antioxidante útil como preventiva de aterosclerosis.

El aceite de oliva que se obtiene de los frutos, además de su valor nutritivo, tiene acción hipocolesterolemiantes, colagoga y laxante. Sobre la piel ejerce un efecto suavizante o emoliente.

La hoja de olivo está indicada en el tratamiento de la hipertensión, la arteriosclerosis y la diabetes tipo II o no insulino dependiente. (Universitat de Barcelona Virtual. 2006).

- **Derivadas de ensayos clínicos:**

El efecto antihipertensivo ha sido puesto de manifiesto en un ensayo clínico con extracto acuoso de hoja de olivo (1,6 grs./día, durante 90 días) se observó la reducción de la tensión arterial en pacientes hipertensos hasta valores normales en el grupo tratado. También se redujo la glucemia basal. (Universitat de Barcelona Virtual. 2006).

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Precaución, cuando se utiliza conjuntamente con medicamentos antihipertensivos, puede potenciar el efecto de éstos.

Precaución cuando se toma el aceite para eliminar cálculos de la vesícula, podría ocasionar la oclusión del colédoco.

Dosis y forma de administración:

Infusión de las hojas: 1 cucharada sopera de 10 mls. = 3-5 grs. para una taza de agua de 150 mls. Verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins. para después colar. Tomar tres veces al día

Aceite: Una cucharada sopera o dos al día como laxante.

Ejemplos de utilización:

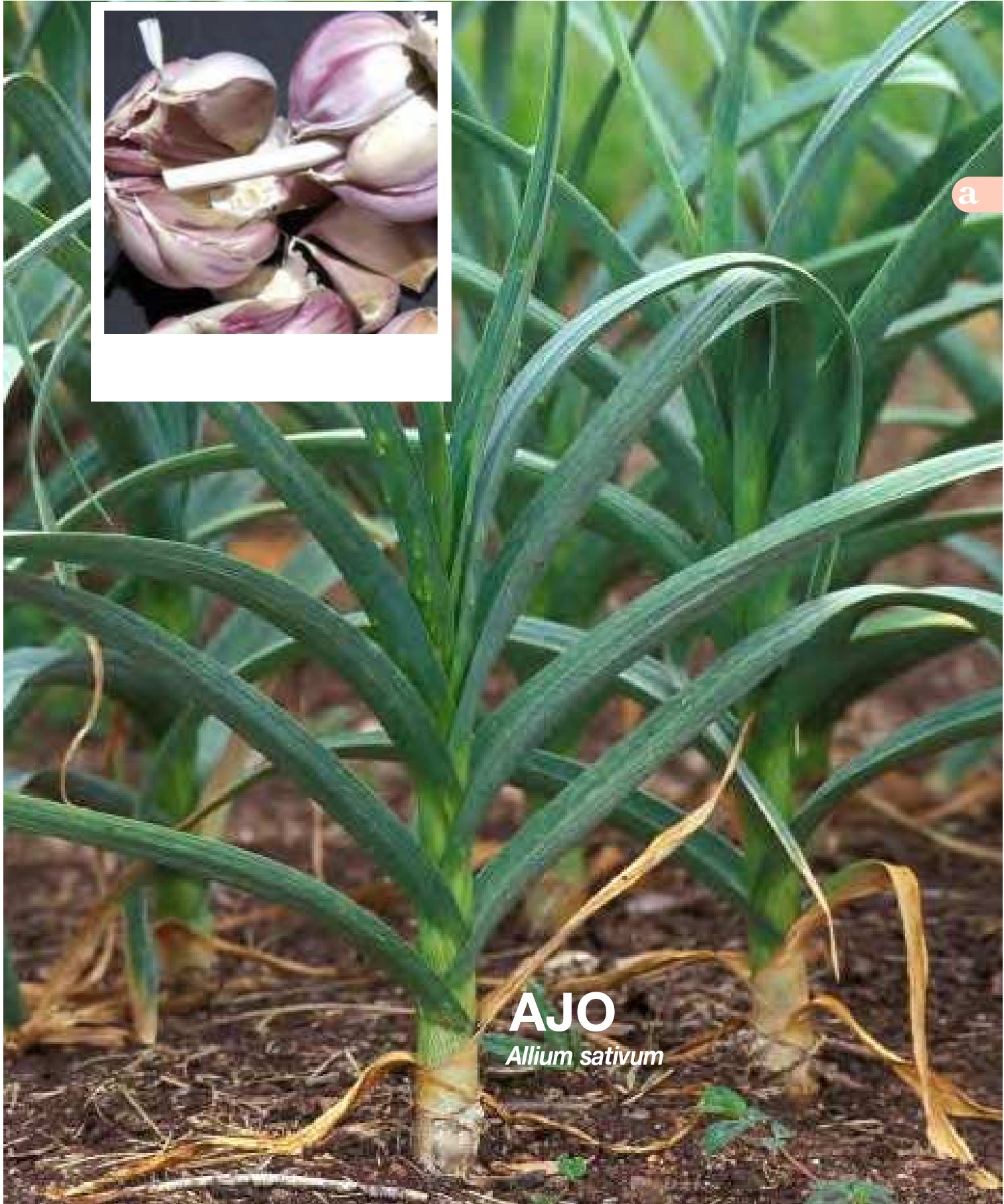
Aceite de oliva en ayunas

En medicina popular es conocida la toma de 1 a 2 cucharas de aceite de oliva virgen con zumo de limón o naranja en ayunas como colagogo, laxante suave y antiinflamatorio intestinal.

Mezcla de plantas para la hipertensión arterial

La hoja de olivo debe formar parte de toda infusión mezcla de varias plantas indicadas para la prevención o tratamiento de la hipertensión arterial acompañando a otras plantas también con efectos positivos sobre la tensión arterial como: cola caballo, melisa, caña limón, etc.

En este caso conviene mezclar varias plantas con efectos diversos sobre el organismo que favorezcan el control de la tensión arterial: olivo (vasodilatador periférico y diurético), cola caballo (diurético y mineralizante), melisa (sedante del sistema nervioso), caña limón (diurética y sedante del sistema nervioso).



a

AJO
Allium sativum



AJO

Allium sativum L.

FAMILIA

LILIACEAE

ORIGEN

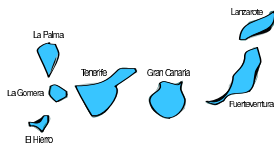
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Bulbos

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Ajo fresco
- Maceración en aceite crudo

DOSIFICACIÓN

- Un diente de ajo crudo

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo

EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Hiperlipidemias
- Hipertensión
- Antiinfeccioso
- Bronquitis
- Verrugas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Hipolipemiente
- Anticoagulante
- Antihipertensivo
- Vasodilatador
- Antibacteriano
- Antifúngico
- Antihelmíntico
- Antioxidante

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Hiperlipidemias
- Hipertensión
- Arteriosclerosis
- Hipoglucemiante
- Infecciones respiratorias
- Pie de atleta

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Aliento y sudor fétidos
- Molestias digestivas
- Alergias

PRECAUCIONES

- Hemorragias activas
- Postoperatorios
- Embarazo y lactancia

CONTRAINDICACIONES

- Anticoagulantes

AJO

Allium sativum L

NOMBRE-s VULGAR-es: Ajo

FAMILIA: LILIACEAE

Breve historia de la planta:

Seguramente se trata de la planta o alimento más utilizado con fin medicinal de la historia del ser humano. El historiador griego Herodoto cuenta que para la construcción de la pirámide egipcia de Keops se gastaron únicamente en ajos, cebollas y rábanos unos 1600 talentos de plata para la alimentación de la mano de obra. Según la Biblia el ajo era muy apreciado por los judíos. En la Edad Media se consideraba al ajo como preventivo de la peste.

Descripción:

El ajo es un bulbo subterráneo que se compone de una decena de bulbillos o dientes envueltos en una membrana blanca y sedosa. El tallo tiene una longitud de 20-40 cms.. Las hojas parten de la raíz, rodean el tallo en su mitad inferior, y son largas, densas y puntiagudas. Las flores son blancas o rosadas.

Origen y ecología:

Probablemente de origen siberiano y Asia Central, desde aquí a la cuenca mediterránea y resto del mundo. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización:

Hortaliza muy común de cultivo en huertas de todas las islas. L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Bulbos

Principios activos fundamentales:

- *Enzimas:*

Alinasa, peroxidasas, mirosinasa, catalasa, superóxido dismutasas, arginasas, lipasas,...

- *Aceites esenciales:*

Compuestos sulfurados entre los que se encuentra la aliína; sustancias derivadas por acción enzimática a partir de la aliína: como disulfuro de alilpropilo, disulfuro de dialilo, trisulfuro de dialilo; otros derivados de aliína como ajoeno y vinilditienos; S-alilmercaptocisteína, S metilmercaptocisteína; terpenos como citral, geraniol, linalol, alfa y beta felandreno.

- Proteínas y aminoácidos como arginina, ácido glutámico, ácido asparágico, metionina, treonina.

- Minerales como potasio, calcio, fósforo, magnesio, selenio. Vitaminas del grupo B, A y C.

- Prostaglandinas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• **Derivadas de la experiencia de uso tradicional:**

Tradicionalmente se ha utilizado para tratar la bronquitis crónica, los catarros recidivantes, la gripe, el asma bronquial y la tos ferina.

“Aplicase en la hidropesía de pecho, en el asma pituitosa, en la tos catarral, en la diarrea por debilidad de estómago y en los cólicos ventosos, de modo que se ha solido llamar la triaca de los pobres, para quienes es

igualmente la más amada especie con que condimentan sus viandas". (Viera y Clavijo, José de. 2004).

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Debido principalmente a la alicina y sus productos de transformación, produce un efecto ligeramente hipolipemiente (colesterol y triglicéridos), antiagregante plaquetario, activador de la fibrinólisis, vasodilatador periférico (con efecto antihipertensivo) antimicrobiano (antibacteriano y antifúngico) y antihelmíntico (especialmente frente a oxiuros). Estudios realizados con perros y ratas han demostrado actividad hipotensora del bulbo de ajo, reduciendo la tensión a los valores iniciales. Además se han demostrado propiedades antioxidantes, antiarterioscleróticas, antihepatotóxicas y anticancerígenas. (Universitat de Barcelona Virtual. 2006).

Actividad estimulante de la inmunidad. Actividad anticarcinogénica y antitumorígenica. (Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

- **Derivadas de ensayos clínicos:**

Se han documentado estudios clínicos que sugieren las indicaciones terapéuticas siguientes: tratamiento de hiperlipidemias y profilaxis de arteriosclerosis. Mejora de la circulación en trastornos arteriales periféricos como hipertensión, arteriopatías, claudicación intermitente, prevención de tromboembolismos, antimicrobiano en catarras y otras infecciones respiratorias.

Algunos estudios han demostrado potenciales efectos protectores frente a cánceres digestivos. Otros estudios han documentado actividad protectora frente a *Helicobacter pylori* y en infecciones recurrentes por *tiña pedis* o "pie de atleta".

Otros estudios han demostrado además efecto hipoglucemiente en diabéticos sin afectar a personas sanas. (Universitat de Barcelona Virtual. 2006).

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta: hiperlipidemias, prevención de arteriosclerosis, infecciones y catarras del tracto respiratorio e hipertensión.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Olor característico del aliento y del sudor. Molestias gastrointestinales como pirosis, náuseas, vómitos o diarrea. Dermatitis en la aplicación externa por su efecto vesicante. La inhalación de polvo de ajo puede desencadenar ataques asmáticos. Por su efecto antiagregante plaquetario utilizar con precaución en caso de hemorragias activas, pre y postoperatorios, trombocitopenia, tratamiento con anticoagulantes tipo warfarina o con hemostáticos. (Vanaclocha, Bernat. Cañigueral, Salvador. 2003)

Durante el embarazo y la lactancia no deben ingerirse dosis que sobrepasen las cantidades habituales de uso alimentario. Puede actuar como abortivo, afectar al ciclo menstrual y estimular la contracción uterina; además puede alterar el sabor de la leche materna

Dosis y forma de administración:

4 grs. / día de ajo fresco o dosis equivalente de otras preparaciones.

Ejemplos de utilización:

Tintura de ajos preventiva de enfermedades cardiovasculares y otras

Tomar 40 dientes de ajo de tamaño medio picados en un frasco de cristal con tapa, cubrir con alcohol al 45% apto para uso interno, o vodka, dejar en maceración durante 3 semanas, agitar cada día, y filtrar. Tomar disuelto en agua 2-4 ml. o 15-20 gotas tres veces al día. Tomar durante 1 mes, descansar 10 días y seguir esta pauta hasta 3 meses.

Un diente de ajo al día y a vivir con alegría

Tomar un diente de ajo al día, crudo, picadito; al inicio del desayuno por ejemplo puede ser suficiente para obtener un efecto preventivo sobre las enfermedades cardiovasculares.

Rodajas de tomate, aceite de oliva virgen extra, con orégano y ajo picadito, con una copita de vino tinto (y solo una) forman una combinación excelente para la salud y para los sentidos.



a

ALBAHACA

Ocimum basiculum



ALBAHACA

Ocimum basilicum L.

Albeaca

FAMILIA

LAMIACEAE

ORIGEN

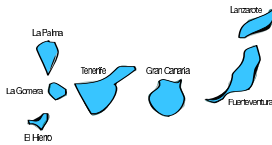
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas y sumidades floridas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Digestiva
- Diaforética
- Espasmolítica
- Sedante
- Emenagoga
- Galactogoga

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Aumenta la producción de jugos digestivos
- Relaja la musculatura intestinal

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- El aceite esencial en dosis altas es narcótico e irritante de mucosas

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Embarazo y lactancia



ALBAHACA

Ocimum basilicum L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Albeaca

FAMILIA: LAMIACEAE

Breve historia de la planta:

En la India se la considera una planta sagrada y suelen tenerla en jardines o macetas de sus hogares. Desde muy antiguo se encuentra en Europa donde está muy extendido su uso como condimento aromatizante culinario, forma parte fundamental de la salsa pesto italiana como aderezo característico en platos de pasta.

Descripción:

Planta herbácea de hasta 0,5 m. de tallos cuadrangulares y hojas ovoides a lanceoladas; las flores son blanco rosadas y se disponen en ramilletes terminales. Desprende un cierto aroma a limón.

Origen y ecología:

Planta originaria de la India e Indonesia donde crece silvestre. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización:

En macetas y huertas de cultivo de todas las islas para su utilización en la cocina o medicinal. F, L, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Hojas y sumidades floridas

Principios activos fundamentales:

- *Aceite esencial:* linalol, estragol, eugenol, eucaliptol.
- Flavonoides.
- Ácidos fenólicos.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“La albahaca pasa por cordial, diaforética, emenagoga y la infusión de sus hojas en agua caliente alivia el dolor de cabeza...” (Viera y Clavijo, 2004).

Otros usos tradicionales como aperitiva, digestiva, espasmolítica, antiflatulenta, sedante suave, galactogoga, etc.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La albahaca aumenta la producción de jugos gastrointestinales y produce relajación del músculo liso, favoreciendo la digestión y el tránsito intestinal.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Se desaconseja su uso medicinal durante el embarazo, la lactancia o en niños menores. A dosis altas el aceite esencial puede causar efectos narcóticos, también puede ser irritante de mucosas en uso externo.

Dosis y forma de administración:

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

Ejemplos de utilización:

Infusión para calmar los cólicos abdominales

Un buen remedio para tratar este tipo de síntomas es la utilización de plantas de conocido efecto antiespasmódico como son: hojas y sumidades de albahaca, de melisa, de menta piperita, de lavanda, frutos de apio, flores de manzanilla y otras. Podemos elegir tres o cuatro de estas plantas y preparar una mezcla a partes iguales. Aproximadamente una cucharada sopera de la mezcla sería una dosis adecuada para tomar tres tazas al día.

(*) Como norma general, cuando se hagan mezclas de plantas medicinales para infusión, para una acción terapéutica concreta en medicina popular, no conviene que sean más de tres a cinco plantas máximo; para evitar una posible sobredosificación por coincidencias en algunos de sus principios activos. También es adecuado, por la misma razón, dividir la dosis estándar del 3% o 30 grs. de planta para 1 litro de agua, entre las tres plantas, es decir que para un litro de agua habría que poner 10 gramos de cada una de las tres plantas. O lo que es lo mismo, sólo 2 gramos de cada planta para una taza de agua de 150 mls.; igualmente dejar reposar tapada durante 5 mins. para después colar y tomar tres tazas al día.



ALBARRANA

Drimia marítima







ALBARRANA

Drimys maritima L.

Almorrana
Cebolla almorrana

FAMILIA
LILIACEAE

ORIGEN

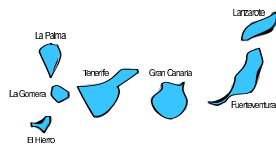
- Endemismo canario 
- Endemismo macaronésico 
- Introducida naturalizada 
- Introducida cultivada 

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Bulbo

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

DOSIFICACIÓN

APLICACIÓN

EXPERIENCIA TRADICIONAL

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Acción cardiotónica
- Acción diurética

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Alteraciones graves de la contractilidad cardiaca

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- No utilizar esta planta en medicina popular

ALBARRANA

Drimia maritima (L.) Stearn
= *Urginea maritima* (L.) Baker

D. maritima var. *hesperia* (Webb & Berth.)
A. Hans. & Sund.

Scilla dasyantha Webb & Berth.

Scilla haemorrhoidalis Webb & Berth.

NOMBRE-s VULGAR-es: Albarrana. Almorrana.
Cebolla almorrana.

FAMILIA: LILIACEAE

Breve historia de la planta:

“Es planta cuyo bulbo o raíz es medicinal y se aplica en las dolencias de asma húmeda, hidropesía principiante y toses catarrales, dada en miel o en vinagre”. (Viera y Clavijo 2004).

Descripción:

Cebolla silvestre, distinta de la cultivada, visible a ras de tierra de la que parten radialmente unas hojas largas, de hasta 50 cms., y anchas; en medio de las hojas parte un tallo único florífero de hasta 1m de alto.

Origen y ecología:

Endemismo canario. No amenazada.

Localización:

La variedad *hesperia* (*Drimia maritima* var. *hesperia*) es un endemismo canario propio de la isla de Tenerife. Las otras especies son también endémicas y pueden encontrarse en el resto de islas: *Scilla dasyantha* en: F, C y T; y *Scilla haemorrhoidalis* en: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Bulbo

Principios activos fundamentales:

- Heterósidos cardiotónicos: escilarósidos.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Por su carácter tóxico no debe utilizarse.

- Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Los heterósidos cardiotónicos son sustancias muy activas de efecto cardiotónico y diurético.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

En dosis no adecuadas puede provocar alteraciones graves en la contractilidad del corazón y ser incluso causa de muerte.

Dosis y forma de administración:

No se recomienda su utilización en medicina popular por el alto riesgo de su consumo debido a su toxicidad, aún en dosis bajas.

Ejemplos de utilización:

(*) Esta planta es tóxica. Se incluye entre las plantas de uso en medicina popular canaria, de las cuales se conoce su toxicidad desde el saber tradicional y/o desde el conocimiento científico. Se halla relacionada en la “Lista de plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón

de su toxicidad”, según la orden del Ministerio de Sanidad y Consumo de 28 de enero: SCO/190/2004 que prohíbe la venta pública de estas plantas o sus mezclas; así como de sus preparados: fraccionamiento, extracción, destilación, purificación o cualquier otro procedimiento galénico; su comercialización y uso se restringen a la elaboración de especialidades farmacéuticas, fórmulas magistrales, preparados oficinales, cepas homeopáticas y a la investigación.



Scilla haemorrhoidalis



Scilla haemorrhoidalis



a

ALCACHOFA

Cynara scolymus



ALCACHOFA

Cynara scolymus L.

Alcachofera

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

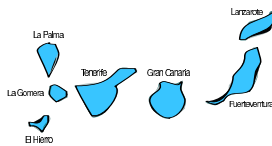
- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ●
- Introducida cultivada ●

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas basales del primer año

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Diurética
- Hipocolesterolemiantes
- Hipoglucemiantes
- Estimulo biliar
- Hepatoprotectora

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

- Hipotriglicéremiante
- Hipocolesterolemiantes
- Colerética
- Hepatoprotectora
- Antioxidante

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Digestiva
 - Trastornos hepatobiliares
 - Hipolipémiantes

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Dermatitis de contacto

CONTRAINDICACIONES

- Obstrucción de conductos biliares

PRECAUCIONES

- Embarazo y lactancia

ALCACHOFA

Cynara scolymus L.

Cynara cardunculus L. var. *ferocissima* Loewe
= Alcachofa silvestre.

NOMBRE-s VULGAR-es: Alcachofera.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Su utilización medicinal parte desde el siglo XVI cuando comienzan a conocerse sus propiedades para el tratamiento de las enfermedades del hígado y de la vesícula biliar; también se la ha considerado, sin confirmación posterior, como una planta estimulante del apetito sexual.

“Cómense crudas, o asadas con aceite y sal; o rebozadas y fritas, o en fricasé. Sus flores tienen la virtud de cuajar la leche”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Planta herbácea de hasta 1,5 m. de altura. Las hojas son grandes, segmentadas, de color verde, en sus márgenes presentan espinas amarillentas. El tallo es grueso y acanalado. Las cabezuelas florales son de color azul violáceo, en la base de las cuales se encuentra la parte comestible.

Origen y ecología:

Cynara cardunculus es originaria de Etiopía desde donde se extiende a la zona mediterránea. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Cynara scolymus se trata de una hibridación de alcachofas silvestres realizada al parecer por agricultores italianos en el siglo XV. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización:

La variedad doméstica (*Cynara scolymus*) no se encuentra naturalizada. En Canarias, en cualquier lugar donde se le den los cuidados agrobiológicos necesarios.

La variedad silvestre (*Cynara cardunculus*) es bastante abundante en Canarias: L, F, C, T, P, G, H; se la encuentra en escombreras, huertas abandonadas y bordes de caminos o carreteras.

Parte utilizada:

Las hojas basales, sobretodo del primer año, constituyen la parte medicinal o droga vegetal. La parte comestible es el “corazón” de la alcachofa, en la base de las brácteas que rodean la flor.

Principios activos fundamentales:

Cynara scolymus:

- Lactonas sesquiterpénicas: cinaropicrina y derivados.
- Ácidos fenólicos: cafeico, clorogénico, cinarina.
- Flavonoides: flaonas como apigenina, heterósidos de luteol como escolinósido.
- Ácidos orgánicos: láctico, fumárico, glicérico, cítrico.
- Aceites esenciales.
- Fitosteroles: fitosterol, estigmasterol.
- Triterpenos: taraxasterol.
- Taninos.
- Glúcidos: inulina, mucílagos, pectina, azúcares.
- Sales minerales: de potasio, de magnesio, de calcio.
- Vitaminas A, B2, C.

(*) A la variedad silvestre (*Cynara cardunculus*) se le

puede suponer similar composición en principios activos y virtudes terapéuticas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

Según la tradición popular la alcachofera es útil como diurética, como hipoglucemiante, hipocolesterolemizante, favorece la secreción de bilis en la vesícula y hepatoprotectora.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Se han documentado pruebas farmacológicas de los principios activos, fundamentalmente cinarina y flavonoides, pero también otros, que determinan la utilidad terapéutica de esta planta como: hipotriglicéremizante, hipocolesterolemizante, colerética, antioxidante y hepatoprotectora.

- **Derivadas de ensayos clínicos:**

Diversos estudios clínicos han demostrado la actividad terapéutica de las hojas de alcachofera en cuanto a mejoría de síntomas clínicos como dispepsia, irritación gástrica, afecciones del conducto biliar, estreñimiento; también mejorías significativas con disminución en los parámetros de las concentraciones de colesterol total, colesterol LDL, y triglicéridos, con aumento de las HDL. (Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta: en los

trastornos hepatobiliares, para el tratamiento de la dispepsia, y como coadyuvante en el tratamiento de la hipercolesterolemia.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

En las pruebas clínicas las hojas de alcachofera o sus preparados han mostrado una muy buena tolerancia. Está contraindicada sin embargo en casos de obstrucción de los conductos biliares. También la presencia en su composición de lactonas sesquiterpénicas puede desencadenar dermatitis por contacto en personas sensibles a cualquier planta de la familia de las Asteraceae. Precaución durante el embarazo y con los niños menores; no administrar a la madre lactante por los "principios amargos".

Dosis y forma de administración:

Infusión al 3%, o 30 grs. de hojas frescas para un litro de agua, o aproximadamente una cucharada sopera de 10 mls. = 5grs.; para una taza de agua de 150 mls.. Verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., filtrar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Infusión para el colesterol elevado

Hojas de alcachofa, 30 grs.

Hojas y sumidades de alfalfa, 30 grs.

Corteza de naranjo amargo, 30 grs.

Frutos de anís verde, 10 grs.

Preparar una infusión con una cucharada de las de sopa = 10 mls. = 5 grs., de la mezcla para una taza de agua. Verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5 mins. y filtrar. Tomar tres veces al día.



a

ALFALFA
Medicago sativa



ALFALFA

Medicago sativa L.


Mielga


FAMILIA

FABACEAE

ORIGEN

Endemismo canario 


Endemismo macaronésico 

Introducida naturalizada 

Introducida cultivada 

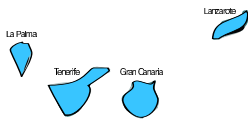
ECOLOGÍA

A5

Sin necesidad de protección 

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H




PARTE UTILIZADA

Planta entera

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión 
- Jugo fresco
- Germinados en alimentación

DOSIFICACIÓN

- Dos cucharadas soperas 

APLICACIÓN

- Uso interno 

EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Úlcera de estómago
- Diabetes
- Colesterol alto
- Anemia

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Enfermedades carenciales
- Hipolipidémica
- Antihemorrágica

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Hipercolesterolemia
- Síntomas menopáusicos

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- Lupus Eritematoso Sistémico
- Evitar semillas de alfalfa durante el embarazo o la lactancia

PRECAUCIONES

- Medicación anticoagulante
- Terapia hormonal
- Anticonceptivos orales

ALFALFA

Medicago sativa L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Mielga.

FAMILIA: FABACEAE

Breve historia de la planta:

Por raro que parezca esta planta no fue valorada en absoluto por las civilizaciones antiguas. Su utilización comenzó como forraje para el ganado y luego pasó a consumirla el hombre.

“Hacia 1930 un investigador danés llamado Dam experimentaba con pollos a los que daba una alimentación totalmente exenta de grasas, cuando se sorprendió porque estos animales empezaron a presentar hemorragias múltiples; ante esta situación un alumno sugirió añadir alfalfa a la alimentación de los pollos que sorprendentemente cesaron sus hemorragias y recuperaron su vitalidad. Esto ocurrió porque la vitamina K de efecto antihemorrágico precisa de las grasas para una mejor absorción vía digestiva. Unos años más tarde, en 1939 tuvo lugar el descubrimiento de la sustancia antihemorrágica presente en la alfalfa: la vitamina K o filoquinona”. (Pamplona Roger, Jorge D. 1999)

Descripción:

Herbácea, de hasta poco más de medio metro de altura; tallos erectos, ramificados; hojas trifoliadas, lanceoladas y dentadas en el extremo; flores

azules o violáceas agrupadas en tallos terminales; frutos como pequeñas legumbres enrolladas como un caracolillo.

Origen y ecología:

Procede de Oriente Medio desde donde se ha extendido a todo el mundo. Introducida. Cultivada y naturalizada en algunas islas. No amenazada.

Localización:

Cultivada como forrajera para alimento de los animales. Puede encontrarse silvestre en algunas islas: L, C, T, P.

Parte utilizada: Planta entera

Principios activos fundamentales:

- Aminoácidos: arginina, asparagina, cistina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina, canavanina (tóxico).
- Enzimas: lipasa, amilasa, pectinasa, emulsina, invertasa y proteasas.
- Fosfolípidos: lecitina (fosfatidil colina) y cefalina (fosfatidil etanolamida).
- Cumarinas: medicagol, sativol, trifoliol, lucernol, dafnoretina.
- Isoflavonas: cumestrol, genisteína, daidzeína, biocanina A, formononetina.
- Fitosteroles: beta sitosterol, alfa epinasterol, estigmasterol, cicloartenol, campesterol.
- Ácidos: láurico, maleico, málico, malónico, mirístico, oxálico, palmítico, quínico.
- Saponinas.
- Taninos.
- Pigmentos: clorofila, xantofila, beta caroteno, antocianinas.
- Minerales: calcio, hierro, potasio, sodio, fósforo, manganeso, sílice, zinc.
- Vitaminas: C, A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B12.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

Según parece la utilización medicinal de la alfalfa fue bastante tardía y comenzó probablemente en Estados Unidos donde se considera adecuada para el tratamiento de la artritis, de la diabetes, la úlcera de estómago y el colesterol alto. En nuestro medio se conocen sus beneficios en el tratamiento de la anemia por falta de vitaminas o minerales y en las convalecencias.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

El contenido en nutrientes vitamínicos, minerales, aminoácidos, etc.. hacen de la alfalfa un excelente alimento en caso de enfermedades carenciales como anemias, convalecencias, etc..

En estudios experimentales en ratas se ha demostrado reducción en los niveles de colesterol total, de LDL, VLDL y triglicéridos, además de un aumento en las HDL o “colesterol bueno”.

En ruminantes se ha demostrado actividad estrogénica de las isoflavonas y el cumestrol.

El contenido en vitamina K puede hacer que limite el sangrado en epistaxis, hemorragias digestivas, menorragias, etc..

- **Derivadas de ensayos clínicos:**

En un estudio clínico a corto plazo con sólo tres pacientes que tomaron 60-80 grs. / día de semillas de alfalfa disminuyeron las concentraciones séricas de colesterol. (Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

La administración conjunta de salvia y alfalfa produce una mejoría significativa de la sintomatología menopáusica relativa a sofocos y sudores nocturnos. (Universidad de Barcelona Virtual 2006)

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Las semillas y los brotes de alfalfa contienen un aminoácido tóxico llamado canavanina que en alguna ocasión ha sido responsable de la reactivación de una enfermedad latente: lupus eritematoso sistémico; las personas que padezcan esta enfermedad deben evitar el consumo de alfalfa en cualquiera de sus formas.

Dosis excesivas de alfalfa pueden interferir la medicación anticoagulante y hormonal como los anticonceptivos orales o la terapia hormonal sustitutiva durante la menopausia.

No consumir semillas de alfalfa durante el embarazo o la lactancia.

Dosis y forma de administración:

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

Jugo fresco de alfalfa obtenido a partir de un puñado de alfalfa licuado con agua y colado. Tomar un vaso cada mañana.

Ejemplos de utilización:***Germinados de alfalfa en ensaladas:***

Las semillas de alfalfa se pueden hacer germinar en casa si colocamos las semillas sobre unas gasas a las que se añade agua de manantial una o dos veces al día. Cuando las semillas germinan se habrán multiplicado sus nutrientes vitamínicos, minerales y enzimáticos; es el momento de añadir los brotes crudos a la ensalada.

Infusión de hojas de salvia y alfalfa para los sofocos de la menopausia:

Tomar dos cucharadas soperas de 10 mls. = 5-10 grs. de hojas y sumidades secas de alfalfa más una cucharada de las de postre de 5mls. = 2 grs. de hojas de salvia en una taza vacía de más o menos 150 mls.; verter sobre las plantas agua hirviendo, dejar reposar tapada durante 5 minutos para después filtrar y colar. Tomar dos a tres veces al día.



a

ALGAFITA
Sanguisorba minor



ALGÁFITA

Sanguisorba minor Scop.
ssp. *magnolii*

Pimpinela. Pelotera.

FAMILIA
ROSACEAE

ORIGEN

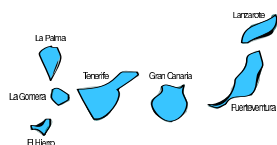
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas, raíz, planta entera

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo:
lavados, gargarismos

EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Diurética
- Fiebre
- Diabetes
- Cálculos renales
- Faringitis
- Cicatrizante de heridas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Astringente

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- Embarazo y lactancia

PRECAUCIONES

- Probable toxicidad por presencia de alcaloides

ALGAFITA

Sanguisorba minor Scop. ssp. magnolii

NOMBRE-s VULGAR-es: Pimpinela. Pelotera.

FAMILIA: ROSASEAE

Breve historia de la planta:

“Críase en algunas praderas de los altos y es digna de ser cultivada en los huertos para servirla en ensaladas. Es planta vivaz, esto es, que dura algunos años, y su virtud es vulneraria, astringente; propia para restañar la sangre y limpiar de arena los riñones”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Planta herbácea de tres a cuatro palmos de altura; de tallos rojizos, finos y angulosos que culminan en cabezuelas florales globosas y purpúreas; hojas alternas compuestas de hasta una docena de hojuelas de bordes dentados.

Origen y ecología:

Se puede encontrar silvestre en el continente europeo y también en América. Introducida y naturalizada en Canarias. No amenazada.

Localización:

Se cría en barrancos y lugares incultos de todas las islas, más abundantemente en las islas mayores, por encima de los 700 metros de altitud: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Hojas, raíz, planta entera.

Principios activos fundamentales:

- Taninos.
- Ácido tánico.
- Sanguisorbina.
- Alcaloides.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“Posee innumerables virtudes: es astringente, cicatrizante, febrífuga, hipoglucemiante y diurética, disuelve las arenillas del riñón,...y en gargarismos para curar la irritación de garganta”. (Jaén Otero, José. 1984).

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La presencia de taninos avalaría su uso como astringente y como cicatrizante para el lavado de heridas, o en gargarismos para la irritación de garganta.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

En su composición la presencia de alcaloides le confiere propiedades farmacológicas diversas a la par que nos invita a la precaución ante posibles efectos secundarios derivados de éstos.

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado

correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

Uso interno: Infusión estándar al 2-3% = 20-30 grs. de planta seca para un litro de agua; lo que equivale a una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls.. Verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins. y filtrar. Tomar 3 veces al día.

Uso externo: Infusión más concentrada, hasta 50 grs. de planta para un litro de agua para los gargarismos en la irritación de garganta o para el lavado de heridas.

Ejemplos de utilización:

Mezcla de plantas para tratar la inflamación de la boca o la garganta:

En la elaboración de una infusión para la realización de enjuagues o gargarismos podemos mezclar dos o tres plantas indicadas para tratar las inflamaciones a este nivel: hojas de salvia, vinagrera, nogal, malva, llantén, algáfita, etc.. Se pueden elegir tres plantas y poner 30 grs. de cada una para una infusión en 300 mls. de agua hirviendo, dejar reposar durante 5-10 mins., o hasta que pierda calor, para después realizar los enjuagues bucales o gargarismos. Dos a tres veces al día.





a

ALGARROBO

Ceratonia siliqua



ALGARROBO

Ceratonia siliqua L.

Algarrobero. Farrobo.
Garrofo. Garrobo.

FAMILIA

CAESALPINIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F **C** T P G H



PARTE UTILIZADA

- Fruto
- Semilla del fruto

TOXICIDAD





PREPARACIÓN

- Harina de la pulpa del fruto
- Albumen de la semilla o “goma de garrofin”

DOSIFICACIÓN

- Adultos: mínimo 20 grs./día
- Niños: hasta 15 grs./día

APLICACIÓN

- Uso interno 
- Uso externo 

EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Diarreas
- Hemorroides

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

Harina de algarroba:

- Astringente, antidiarreica
- Vómitos en pediatría y durante el embarazo

Goma de garrofin:

- Control del apetito
- Limita la absorción de glucosa y colesterol
- Laxante suave

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Limita la diarrea, controla los vómitos, y normaliza el peso y la fiebre en la gastroenteritis infantil

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- No utilizar si existe riesgo de obstrucción intestinal

PRECAUCIONES

- Acompañar con la toma de abundante líquido
- No utilizar en recién nacidos, durante el embarazo o la lactancia sin control médico

ALGARROBO

Ceratonia siliqua L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Algarrobero. Farrobo. Garrofo. Garrobo

FAMILIA: CAESALPINIACEAE

Breve historia de la planta:

Ceratonia proviene de la palabra griega “ceras” que significa “cuerno”, en clara alusión a la forma del fruto de este árbol. Cuenta Viera y Clavijo que: *“Este era aquél manjar del cual el hijo pródigo, como dice San Lucas, al verse afligido por el hambre, deseaba comer como los puercos...y como este árbol abunda en las inmediaciones de Jerusalén, han creído que en él se ahorcó el traidor discípulo y se le llamó después Arbol de Judas”*. También en la tradición católica se cree que éste fue el alimento de San Juan cuando estaba solo en el desierto por lo que en algunos lugares se conoce al algarrobo como “pan de san Juan”. Su consumo fue alto en la península y también en Canarias durante la guerra y la posguerra civil española debido a la escasez de alimentos.

Descripción:

Árbol de hasta 6 metros de altura, en ocasiones hasta 10 metros; copa amplia y tronco ancho, robusto, de corteza gris y agrietada; ramas algo torcidas; hojas compuestas de hasta cuatro a cinco pares de hojuelas o folíolos ovalados, de bordes curvos, algo coriáceas, verde brillantes por el haz y mates en el envés; inflorescencias agrupadas en racimos, poco vistosas; sus frutos son una especie de vainas verdes, a marrón oscuras al madurar, alargadas y aplastadas, como

cuernos, que contienen pulpa y semillas pequeñas, también de color marrón oscuro y muy duras.

Origen y ecología:

Proviene de Siria y Palestina, de donde se ha extendido a los países mediterráneos hasta España. También se encuentran algunas variedades en países de América. Introducida en Canarias. No amenazada.

Localización:

Se trata de un árbol que se adapta bien a nuestro clima y podemos encontrarlo asilvestrado en lechos de barrancos no muy alejados de la costa en las islas de: C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Fruto, semilla y algo menos la corteza.

Principios activos fundamentales:

Frutos o harina de algarroba:

- (*) obtenida de la pulpa del mesocarpio del fruto desecado y pulverizado.
- Azúcares: glucosa, galactosa, fructosa, xylosa, primverosa, ceratosa.
- Ácidos: butírico, isobutírico, fórmico, caproico, benzóico.
- Taninos condensados.
- Pectinas.

Semillas o “goma de garrofín”:

- (*) obtenida del albumen de la semilla desecado y pulverizado.
- Polisacáridos mucilaginosos: manano y galactano o galactomanano.
- Celulosa.

- Ácidos grasos.
- Proteínas.
- Minerales: sodio y potasio.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

Las propiedades terapéuticas de la algarroba eran desconocidas hasta hace unas cuantas décadas. Se comenzaron a conocer durante la guerra y la posguerra civil española en que, al convertirse en un alimento de alto consumo, se pudo observar que disminuían muchísimo los episodios de diarrea en la población general, que luego pudo comprobarse con los estudios correspondientes.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Frutos o harina de algarroba:

La presencia de taninos justifica la acción antidiarreica de la harina de algarroba por sus conocidas propiedades astringentes. Se aplica con éxito en las diarreas de lactantes o niños pequeños y en adultos.

A nivel intestinal la harina de algarroba ejerce efecto antidiarreico por su efecto modulador del peristaltismo intestinal, por su efecto protector limitante de irritaciones en la mucosa digestiva y antimicrobiano, disminuyendo la fermentación y putrefacción intestinales.

La harina de algarroba tiene aplicación además para el control de los vómitos en pediatría y durante el embarazo.

Semillas o “goma de garrofín”

Los mucílagos poseen un potente efecto de

absorción de agua con lo que aumentan la viscosidad del bolo alimenticio que se traduce en sensación de saciedad y disminución del apetito por lo que se utiliza como complemento en las dietas de control de peso. Otro efecto es la disminución en la absorción digestiva de los azúcares y las grasas provenientes de la alimentación lo que conlleva una disminución en la asimilación de calorías y una mejora de los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. También debido a los mucílagos la goma de garrofín se comporta como un laxante suave al absorber agua incrementando el volumen y la viscosidad de las heces que permanecen blandas y facilita su evacuación.

Derivadas de ensayos clínicos

En un ensayo clínico con niños entre 3 y 21 meses con diarrea de origen infeccioso se demostró un efecto superior al placebo con más pronta normalización de los vómitos, la defecación, la temperatura corporal y el peso, sin observarse efectos indeseables. (Loeb H. et al., 1989)

- **Avaladas por ESCOP, Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No se recomienda su utilización en recién nacidos o lactantes, o durante el embarazo sin control médico adecuado.

No debe ser utilizado en personas con riesgo de obstrucción intestinal. Para disminuir este riesgo debe acompañarse de abundante ingesta de agua o líquidos.

Dosis y forma de administración:

Harina de algarroba: Se adquiere en herbolarios o centros de dietética y en farmacias. Hasta 15 grs./día en niños y un mínimo de 20 grs./día en adultos

Goma de garrofín: Se adquiere en las farmacias, seguir las instrucciones del médico o farmacéutico, o las indicaciones y precauciones del prospecto que acompaña al producto.

Ejemplos de utilización:

Papilla antidiarreica de harina de algarroba:

Poner la cantidad adecuada de harina de algarroba removiendo sobre el fuego en algún líquido como bebida de soja, o de arroz, o incluso en un caldo vegetal hasta que espese.

No prolongar el tratamiento más de lo necesario pues esta harina limita la absorción digestiva de otros nutrientes.

Aceite de algarroba para el alivio de hemorroides:

Se cortan en trozos pequeños una o dos algarrobas maduras y se sofríen en una sartén con una cucharada de aceite de oliva virgen extra durante cinco minutos removiendo. Finalmente desechamos la algarroba y empapamos una gasa en el aceite para luego aplicarla directamente sobre las hemorroides. Mantener durante unas horas. Repetir dos veces al día.





a

ALMENDRO

Prunus dulcis



ALMENDRO

Prunus dulcis
(Miller) D. A. Webb.

Almendrero

FAMILIA

ROSACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ●
- Introducida cultivada ●

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C **T** **P** G H



PARTE UTILIZADA

- Cáscara
- Semillas
- Aceite de la semilla

TOXICIDAD



PREPARACIÓN



- Decocción de cáscaras
- Semillas como alimento
- Aceite de la semilla

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre
- Sin límites como alimento
- 2 a 4 cucharadas de aceite

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: sobre la piel



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Catarros respiratorios
- Fiebre
- Hipertensión
- Protección hepática
- Diabetes
- Aporte de calcio
- Eccemas, psoriasis
- Quemaduras y heridas superficiales
- Tapones de oídos

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Hipoglucemiante
- Aceite como laxante
- Acción antiinflamatoria
- Acción emoliente

ENSAYOS CLÍNICOS



- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Hipocolesterolemiante

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Las almendras amargas son muy tóxicas

CONTRAINDICACIONES

- Evitar almendras amargas en los niños y durante el embarazo

PRECAUCIONES



- Adultos no tomar más de una cucharada /día de aceite de almendras amargas

ALMENDRO

***Prunus dulcis* (Miller) D. A. Webb.**

= ***Amygdalus communis* L. var. *dulcis***

= ***Amygdalus communis* L. var. *amara***

= ***Prunus amygdalus* var. *dulcis***

= ***Prunus amygdalus* var. *amara***

NOMBRE-s VULGAR-es: Almendrero.

FAMILIA: ROSACEAE

Breve historia de la planta:

“En Canaria es el suelo de Tejeda una tierra de promisión para el almendro...Hay almendras dulces y amargas, y de las dulces, unas son mollares por lo tierno de su cáscara, y otras más recias y duras de partir. Las amargas ocasionan en las aves y otros animales mortales convulsiones”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Árbol muy apreciado en Canarias, muy atractivo a la vista, cuyas flores invitan a una nueva e ilusionante primavera; especialmente presente en la memoria histórica de los pueblos cumbreños; por su madera como materia prima para la obtención de un carbón de muy alto rendimiento, y por su fruto, ingrediente indispensable de la repostería artesanal canaria: mazapanes, bienmesabes, turrónes, etc.. Además por el uso popular medicinal de la almendra y de su aceite: algunos lugareños afirman que una almendra amarga al día basta para curar la diabetes; el aceite es además muy requerido por la industria cosmética y farmacéutica. En el municipio canario de Tejeda su celebración tradicional por excelencia es la “Fiesta del Almendro en Flor”.

Descripción:

Árbol de hasta 10 metros de altura, de tallo marrón a grisáceo, rugoso o agrietado en los ejemplares adultos; hojas de color verde claro, lanceoladas, estrechas o alargadas, con los bordes dentados; las flores, numerosísimas, brotan antes que las hojas solitarias o en grupos de dos a cuatro, de cinco pétalos de color variable blanco a rosados: el almendro dulce da flores más pequeñas y rosaditas; el amargo da flores algo más grandes y blancas, y florece más tarde. El fruto es la almendra, que se rodea del pericarpio que se desprende al madurar, dentro queda el endocarpio marrón, duro, que encierra la semilla comestible.

Origen y ecología:

El almendro proviene de las regiones montañosas de Asia central, donde se cultiva desde muy antiguo, hasta 5000 años a. C.. Probablemente se trajo a España por los fenicios. Introducido en Canarias. No amenazado.

Localización:

Sobretudo cultivado en municipios de las cumbres de Canarias; algunos ejemplares de crecimiento silvestre en lugares de: T, P.

Parte utilizada:

Cáscara, semillas y aceite obtenido de ellas.

Principios activos fundamentales:

***Amygdalus communis* var. *dulcis* y *amara*:**

- Mucílagos.
- Fitosteroles: colesterol, campesterol, estigmasterol, beta sitosterol.

- Complejo enzimático: emulsina..
- Vitaminas: A, B1, B2, PP, B5, B6, E
- Sales minerales: calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc.
- Proteínas.
- Ácidos grasos mono y poliinsaturados.

Amygdalus communis var. amara:

- Heterósidos cianogénicos: amigdalósido o amigdalina (*)

(*) En presencia de agua o saliva durante la digestión, la amigdalina da lugar a glucosa, aldehído benzoico y ácido hidroxicianídico o HCN. Este último, o las sales que se derivan de éste, es el conocido y altamente tóxico cianuro, que se extrae cuando se elabora el aceite esencial de almendras amargas como aromatizante. Se han descrito intoxicaciones mortales por consumo de almendras amargas, unas pocas almendras pueden causar la muerte en niños.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

En medicina popular se emplea la cáscara externa de la almendra dulce (pericarpio y mesocarpio), y también la interna dura (endocarpio), y la semilla comestible; en decocción como demulcente y pectoral en las toses y catarros respiratorios; para bajar la tensión alta; como protección para el hígado; como hipoglucemiante o antidiabetes y como sudorífica para bajar las fiebres.

El aceite de almendras dulces se utiliza internamente como laxante y en aplicación tópica para tratar trastornos inflamatorios de la

piel como dermatitis, psoriasis, pieles secas, quemaduras superficiales; para ablandar tapones de cerumen en los oídos, etc..

La “leche de almendras” es muy apropiada para sustituir a la leche de vaca sobre la que tiene algunas ventajas; sobretodo cuando existe alergia o intolerancia a ésta última. También es adecuada en casos de estados febriles, diarreas de los niños, durante el embarazo y la lactancia, para la prevención de osteoporosis y arteriosclerosis, etc.

• **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

El contenido en nutrientes grasos, vitamínicos, minerales, etc.. de la almendra lo hace muy recomendable como alimento energético y para la prevención de diversas enfermedades. Estudios en animales de experimentación han demostrado que las almendras dulces pueden disminuir los niveles de glucosa en sangre.

El aceite de almendras dulces tiene propiedades laxantes en uso interno; en uso tópico sobre la piel tiene propiedades suavizantes o emolientes y antiinflamatorias.

• **Derivadas de ensayos clínicos:**

Las almendras dulces consumidas enteras, en estudios preliminares en animales de experimentación y en seres humanos, han demostrado que pueden disminuir el nivel de colesterol total y de la lipoproteína de baja densidad (LDL/ “colesterol malo”), y aumentar la lipoproteína de alta densidad (HDL/ “colesterol bueno”). El mismo efecto parece ser que se logra con el consumo del aceite de almendras amargas. (Medlineplus.es 2006).

• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No dar nunca almendras amargas durante el embarazo o la lactancia. Tampoco a los niños de cualquier edad. Una o dos almendras amargas para un adulto no causarán problemas; diez almendras amargas para un niño o veinte para un adulto pueden resultar fatales. La intoxicación causa inicialmente náuseas y vómitos, luego sedación nerviosa, hipotermia, parálisis respiratoria y asfixia.

Las almendras pueden causar en personas predispuestas reacciones alérgicas graves.

Dosis y forma de administración:

La almendra dulce como alimento o nutriente carece de limitaciones y es muy recomendable si quitamos la cascarilla fina externa que puede resultar algo indigesta.

El aceite de almendras dulces para uso interno, como laxante suave o hipolipemiente, se recomienda en dosis de 2 a 4 cucharadas soperas al día.

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para la cáscara externa e interna de la almendra dulce una decocción a dosis estándar de 20 a 30 grs. para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5 ml.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 ml., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua, se deja hervir a fuego bajo durante 10 a 15 mins., se apaga el fuego y se deja reposar durante otros 10 a 15 mins.; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización:

Leche de almendras dulces:

Partir las almendras y separarlas de la cáscara dura. Luego pesar 250 gramos de almendras peladas y las escaldamos con agua hirviendo para enseguida quitarles la piel fina exterior. Ponemos un litro de agua en la licuadora con las almendras peladas, añadimos algo de azúcar integral de caña o unas cucharadas de miel de palma u otro sirope, licuamos y ya queda lista para tomar.

Aceite de almendras amargas:

Este aceite tiene una muy antigua tradición de elaboración artesanal en Canarias. Durante la etapa de documentación de este libro tuve ocasión de visitar a las señoras Porfiria Ramos y Corina Medina, en El Majuelo, Tejeda; y también a la señora Gertrudis Díaz y a su esposo Juan, en El Chajunco, Artenara; todos ellos maestros artesanos en la elaboración del preciado aceite de almendras amargas, y a ellos expreso mi reconocimiento por las explicaciones recibidas para que pueda ofrecerlas a los lectores de esta obra.

Proceso de elaboración:

Se trata de una ocupación muy laboriosa en la que pueden intervenir muchas personas, desde el inicio del verano hasta el mes de julio. Se comienza con el trabajo de varear cada almendrero, que tienen señalados con piedras para saber cuáles son amargos; luego de la recogida o apañado de las almendras se procede al descascarillado de la piel externa o pericarpio, con posterior secado de la cáscara dura extendidas durante días en azoteas; seguidamente

toca partir las almendras y mondarlas, separando las pipas o semillas de las cáscaras. Las semillas ya mondadas se muelen y amasan, y después se tuestan al fuego; finalizando se envuelve la masa en un paño de lino que luego se coloca en “la tralla” o “burra”, instrumento tradicional de madera, para el proceso de prensado; se culmina con la recogida y filtrado del aceite quedando ya listo para su uso.

Dosificación del aceite de almendras amargas:

Estos artesanos conocen sobradamente sobre la toxicidad del aceite de almendras amargas y lo utilizan con seguridad y precaución. Porfiria y Corina aseguran que jamás supieron que hubiera hecho daño a alguien.

La dosis para adultos se limitará a una sola cucharada de las de sopa de 10 mls. cada día. A los niños se les da únicamente una cucharadita de las de café de 3 mls.; también una sola vez al día. En adultos conviene establecer periodos de descanso. En los niños el tratamiento debe prolongarse solo unos pocos días.

Indicaciones tradicionales de uso interno:

Para bajar el colesterol y la tensión alta; como remedio de bronquitis con tos persistente y asma; para la afonía; para tratar los cólicos gastrointestinales; para problemas de vesícula; para la úlcera de estómago; como laxante o purgante suave.

En caso de catarros respiratorios iba muy bien mezclar una taza de agua de poleo, más el zumo de un limón, más una cucharadita de aceite de almendras amargas, más una cucharada de miel. Una vez al día en ayunas.

Indicaciones tradicionales de uso externo:

Para mejorar los dolores reumáticos mediante friegas con aceite en los músculos o articulaciones dolorosas; para mejorar la evolución de quemaduras de primer grado; para favorecer la curación de úlceras varicosas; con una gasita en el ombligo de los recién nacidos; una gotita de aceite tibio en los oídos inflamados; para la psoriasis y eccemas; para la sequedad de la piel; para el cuidado del pelo.

El residuo de la masa de almendras amargas, una vez prensada y extraído el aceite, se llama “repiso” y se ha utilizado en forma de mascarillas para la piel de la cara y en cataplasma para los dolores reumáticos.

Este residuo o “repiso” es muy tóxico, nos cuentan Gertrudis Díaz y su esposo Juan, por lo que se aprovecha como un excelente matarratas.



a

ALPISTE

Phalaris canariensis



ALPIESTE

Phalaris canariensis L.

Triguera. Grano de Canarias

FAMILIA

POACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ●
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ○

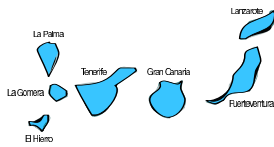
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Frutos o granos

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Decocción



DOSIFICACIÓN

- Dos cucharadas soperas



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Hipolipemiante
- Diurética
- Anticálculos renales

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"



ALPISTE

Phalaris canariensis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Triguera. Grano de Canarias.

FAMILIA: POACEAE

Breve historia de la planta:

“Con efecto, es indígena y nativa de nuestras islas, de donde fue llevada a España y luego a Languedoc, a Toscana, a Malta y a otros países templados de Europa. En ellos se cultiva, mientras que naciendo en abundancia en medio de nuestros sembrados, se mira con indiferencia y compramos muy caro el alpiste que nos viene del extranjero para alimentar a nuestros canarios...El alpiste pasa por simiente aperitiva y gran remedio para algunos males de orina y de piedra. Con su harina se ha solido hacer pan”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

“Esta planta arroja tres o cuatro cañas lisas, nudosas, de vara y media de altura, con hojas cumplidas, angostas, semejantes a las del trigo y compuestas de un conjunto de pequeñas escamas, huecas, pajizas, chatas, blancas, con una raya verde en el medio, que hacen de cálices y pétalos, sosteniendo tres estambres y dos embriones. El fruto es una semilla lustrosa, de varios colores, parecida a la linaza, aguada por ambos extremos, envuelta en una cascarita”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Origen y ecología:

Endémica de las Islas Canarias. Silvestre. No amenazada.

Localización:

En todas las islas, generalmente asociada a asentamientos urbanos, en medio de cercados: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Frutos o granos.

Principios activos fundamentales:

- Almidón.
- Lípidos.
- Ácidos salicílico y oxálico.
- Resina.
- Sustancias nitrogenadas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional:**
Hipolipemiente o reductora del colesterol, diurética y litóntica.
- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**
- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

Decocción: una a dos cucharadas soperas de 10 mls. = 10 a 20 grs. de planta seca para una taza de agua, hervir a fuego bajo durante 5 minutos y dejar reposar tapada en maceración de 6-8 horas, después filtrar. Tomar de una a tres tazas al día.

Ejemplos de utilización:

Decocción de granos de alpiste, lino y avena para el colesterol y triglicéridos:

Poner una cucharada soperas de cada uno de los tres granos para una taza de agua, hervir a fuego bajo durante 5-10 minutos, dejar reposar durante otro tanto para después colar y tomar. Dos a tres veces al día.



a

ALTABACA

Dittrichia viscosa



ALTABACA

Dittrichia viscosa L.

Altabaca blanca. Mosquera.
Olivarda. Tárrago.

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

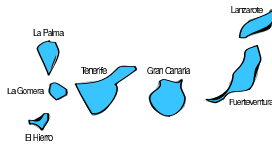
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Sumidades floridas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo:
emplastos, pediluvios,
maniluvios



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurética, febrífuga
- Astringente y cicatrizante de heridas
- Analgésica
- Antirreumática
- Antimicótica

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Dermatitis de contacto

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

ALTABACA

Dittrichia viscosa L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Altabaca blanca. Mosquera. Olivarda. Tárrago.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

“Las abejas apetece mucho sus flores, mientras que huyen de sus hojas las pulgas”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Esta planta tiene la cualidad de que sus tallos y hojas son algo pegajosos por lo que la sabiduría tradicional lo ha utilizado como recurso para el barrido de las púas de los tunos.

Descripción:

Planta de base leñosa muy ramificada desde la base; tallos velludos y pegajosos, al igual que las hojas, alternas, de color verde oscuro, dentadas y terminadas en punta, desprenden un olor fuerte pero no desagradable; flores de color amarillo.

Origen y ecología:

Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Crece silvestre en todas las islas, en lugares incultos y terrenos removidos desde la costa hasta las cumbres: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Sumidades floridas

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: cíneol, azuleno.

- Lactonas sesquiterpénicas.

- Inulina.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• **Derivadas de la experiencia de uso tradicional:**

Vulneraria, diurética, febrífuga, analgésica, astringente, estomacal, antirreumática.

(Pérez de Paz, Pedro L. y Hernández Padrón, Consuelo E.. 1999).

“La altabaca tiene propiedades analgésicas y antirreumáticas,, también es un excelente cicatrizante de heridas y se emplea con frecuencia para curar contusiones y golpes fuertes o dolores de muela”. (Jaén Otero, José. 1993).

• **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

• **Derivadas de ensayos clínicos**

• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El contenido en lactonas sesquiterpénicas puede causar dermatitis de contacto tipo alérgico en personas sensibles.

Dosis y forma de administración:

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

Ejemplos de utilización:

Emplasto de altabaca sobre heridas

superficiales:

En medicina popular canaria es costumbre el uso de las hojas y sumidades majadas en forma de cataplasma para aplicar localmente sobre heridas o sobre articulaciones lastimadas.

Pediluvios o maniluvios en infusión de altabaca para las micosis:

Recogida del uso popular también se ha probado con éxito el sumergir los dedos de las manos o los pies en una infusión concentrada de altabaca para tratar las micosis de las uñas.





Papaver somniferum

a

AMAPOLA

Papaver rhoeas



AMAPOLA

Papaver rhoeas L.

Amapola roja. Majapola.
Adormidera roja.
Amapola borracha.

FAMILIA

PAPAVERACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ●
- Introducida cultivada ○

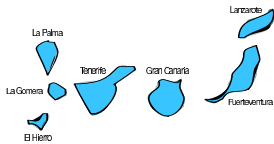
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Pétalos desecados

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de las de té



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo:
lavados oculares,
enjuague bucal



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Sedante suave
- Calmante de la tos
- Conjuntivitis
- Dolor de muelas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Sedante e inductora
del sueño
- Antitusígena

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Puede potenciar
los efectos de otros
medicamentos sedantes
del sistema nervioso

AMAPOLA

Papaver rhoeas L.

Papaver somniferum L. = Amapola común.

Adormidera blanca. Amapolón. Marimoña.

Amapola borracha.

NOMBRE-s VULGAR-es: Amapola roja.
Adormidera roja. Majapola. Amapola borracha.

FAMILIA: PAPAVERACEAE

Breve historia de la planta:

“La amapola común es una planta muy conocida que se cría entre las mieses de nuestros campos; se distingue por el color rojo llamativo de su flor. Sus pétalos en forma de tisana con agua hirviendo y miel, sirven para calmar la tos y vencer el insomnio. En Lagunetas, Gran Canaria se hace un jarabe con vino, azúcar y pétalos de amapola; esta mezcla es un bálsamo para aliviar las enfermedades pectorales”. (Jaén Otero, José. 1984).

“Las flores de la amapola son anodinas, sudoríficas, pectorales y dulcificantes; tomadas a manera de té, o en jarabe o en conserva o en tisana o en espíritu de vino, contienen el flujo menstrual inmoderado. El jugo de sus cabezuelas es narcótico, calmante, somnífero y provechoso en la diarrea, cólicos y hemorragias”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

La amapola borracha es una de las plantas más conocidas de todo el mundo, especialmente por ser la productora del opio: látex blanquecino y pegajoso que se extrae de sus frutos y que ha constituido la droga más importante de las culturas del lejano Oriente. El opio contiene

numerosos alcaloides, entre ellos la morfina, cuya aplicación médica se ha manifestado especialmente importante en el tratamiento del dolor, debido a sus potentes efectos analgésicos”. (Pérez Martín, J. Alfredo. 1993).

Descripción:

Papaver rhoeas:

La amapola común es una planta herbácea de tallos largos y finos, velludos de hasta poco más de medio metro; hojas también velludas, lanceoladas, divididas y dentadas en los bordes. Flor de un rojo intenso, escarlata a carmesí, a veces también violáceas o blancas, con cuatro grandes pétalos que se toman negros hacia el centro. El fruto es una pequeña cápsula ovalada cubierta en su parte superior por un disco radiado, en su interior contiene gran cantidad de semillas diminutas.

Papaver somniferum:

La amapola borracha se asemeja mucho a la común, la podemos diferenciar porque sus tallos pueden alcanzar mayor altura, hasta un metro y medio; hojas alternas, muy dentadas, crecen alrededor del tallo en su base. Las flores poseen también cuatro pétalos, de un diámetro mayor y de color rojo, violáceo o blanquecino e igualmente se tornan negros hacia el centro de la flor. Poseen asimismo la cápsula ovoide con las simientes en su interior.

Origen y ecología:

De origen incierto extendida sobretudo en Europa, Asia occidental y norte de África. Introducidas. Naturalizadas. No amenazadas.

Localización:

En todas las islas, desde zonas bajas hasta las medianías cercanas a los asentamientos humanos, huertas abandonadas, campos de cultivo, bordes de caminos y carreteras rurales. L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Pétalo desecado de la flor, cápsulas inmaduras.

Principios activos fundamentales:

Papaver rhoeas:

- Mucílagos.
- Antocianósidos: cianidol, cianina, cianidina.
- Alcaloides isoquinoleínicos: readina, roeagenina.

Papaver somniferum:

- Los alcaloides que la distinguen: morfina, narcotina y codeína.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente se han utilizado los pétalos de amapola para calmar la tos y como sedante suave, también para favorecer el sueño. También por vía externa para lavar los ojos en caso de conjuntivitis. Una decocción de las cápsulas ha servido en ocasiones como enjuague bucal para calmar el dolor de muelas.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Los mucílagos de la amapola ejercen un efecto hidratante y calmante de la mucosa respiratoria evitando el reflejo de la tos.

Supuestamente debido a los alcaloides que contienen los pétalos de amapola actúan a nivel de sistema nervioso central favoreciendo la conciliación del sueño.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Debido a la acción sedante podría potenciar los efectos de otros medicamentos sedantes del sistema nervioso central.

Dosis y forma de administración:

Infusión de una cucharada rasa de las de café de 3 mls. = 1 gr. de pétalos secos de amapola, para una taza de agua de 150 mls.; verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Infusión expectorante y antitusígena:

- Hojas de llantén, 30 grs.
- Hojas y sumidades de poleo, 30 grs.
- Hojas y sumidades de tomillo, 20 grs.
- Pétalos de amapola, 10 grs.
- Frutos de hinojo, 10 grs.

Infusión sedante y para las dificultades del sueño:

- Hojas y sumidades de melisa, 20 grs.
- Azahar (flores de naranjo), 20 grs.
- Inflorescencias de tila, 20 grs.
- Raíz de valeriana, 20 grs.
- Pétalos de amapola, 10 grs.

(*) En ambos casos tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla de plantas, verter en una taza de 150 mls. agua hirviendo sobre las plantas, dejar en reposo tapada durante 5-10 mins. para después colar y tomar. Tres veces al día. Para el caso particular del insomnio es conveniente tomar una taza después de cenar temprano, y repetir otra taza de infusión justo antes de acostarse.



a

ANIS

Pimpinella anisum



ANÍS

Pimpinella anisum L.

Matalauva. Matalahúga.
Anís verde.

FAMILIA

APIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ●

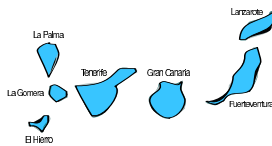
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Frutos

TOXICIDAD



DOSIFICACIÓN



- Una cucharada de las de té o una cucharada de postre para niños o adultos de granos de anís majados

APLICACIÓN

- Uso interno



PREPARACIÓN

- Infusión



ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

- Digestiva, carminativa
- Antiespasmódica
- Antitusígena
- Mucolítica
- Expectorante
- Antibiótica
- Lactogoga

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Dolores cólicos intestinales
- Flatulencias
- Catarros respiratorios

EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Aperitiva, digestiva, carminativa
- Catarros, bronquitis, calmante de la tos
- Aumentar la leche materna

CONTRAINDICACIONES

- No dar aceite esencial a los niños, ni durante el embarazo o lactancia, ni ante enfermedad inflamatoria digestiva o hepatopatías, epilepsia o Parkinson

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Puede ser causa de reacciones alérgicas en personas sensibles

PRECAUCIONES



ANIS

Pimpinella anisum L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Matalauva. Matalahúga. Anís verde.

FAMILIA: APIACEAE

Breve historia de la planta:

Se conoce el cultivo del anís en Egipto, hace más de 2000 años. Como planta medicinal Hipócrates y Teofrasto la utilizaron desde el siglo IV a. C. En el evangelio de S. Mateo (cap. XXIII, vers. 23) se dice: *“pagaban los impuestos con menta, anís y comino”* de lo que deducimos que estaba bastante solicitado. Dioscórides en el siglo I de nuestra era dice de él: *“universalmente el anís tiene la fuerza de calentar, de desecar y de resolver; facilita el anhélito, mitiga el dolor, provoca la orina, consume la hidropesía y, bebido en ella, quita la sed”*. Finalmente nuestro naturalista más clásico, Viera y Clavijo dice: *“es una de las cuatro semillas cálidas mayores, estomática, expectorante, propio para aumentar la leche de las nodrizas...”*.

Descripción:

Herbácea, desde medio a menos de un metro de altura; tallo estriado, hueco, ramificado, erecto; hojas trifoliadas en la base y muy divididas en lo alto; flores blanquecinas, pequeñas, agrupadas en umbelas terminales; frutos diminutos como granitos ovalados y estriados, de sabor dulzón y olor característico.

Origen y ecología:

Parece tener origen en Egipto y Oriente Medio desde donde se extiende al mediterráneo a Europa y España. Introducida. Cultivada.

Localización:

Cultivada con destino a su consumo alimentario o medicinal. Se encuentra fácilmente en comercios de alimentación y en herbolarios o centros dietéticos. F, L, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Los frutos

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: trans anetol mayoritario (responsable del olor y sabor a anís), estragol, linalol, limonemo.
- Flavonoides: quercetina, apigenina, luteolina, rutina.
- Cumarinas: escopoletina, umbeliferona, umbeliprenina, bergapteno.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En la costumbre popular el anís es la infusión por excelencia como aperitiva, digestiva y carminativa, en todo el mundo se da a los niños lactantes casi desde que nacen para confortarles el estómago y aliviar sus cólicos o flatulencias. Sobre el aparato respiratorio se utiliza en catarros, bronquitis y asma como antiespasmódico, expectorante y mucolítico. En algunos lugares se mezcla anís en el pienso de las vacas para aumentar su leche; también

se considera galactógena para las madres de la especie humana, en este caso parece que el anís se elimina con la leche y puede beneficiar además al lactante.

• **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Se han desarrollado estudios farmacológicos con aceite esencial de anís verde o con anetol que han mostrado en experimentos con animales de laboratorio los siguientes efectos: actividad antiséptica, antimicrobiana y antimicótica, actividad antiespasmódica, mucolítica y expectorante; y también acción lactogoga o favorecedora de la secreción láctea materna. (Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

• **Derivadas de ensayos clínicos**

• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta: como tratamiento digestivo y carminativo de flatulencias y espasmos gastrointestinales, y para los catarros de vías respiratorias superiores.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El anís verde puede causar reacciones alérgicas cutáneas, respiratorias o digestivas a personas sensibles.

El aceite esencial a dosis altas o prolongadas en el tiempo puede producir efectos estupefacientes y convulsivantes sobre el sistema nervioso.

La utilización del aceite esencial está contraindicada durante el embarazo o la lactancia. También está contraindicado en los niños menores de seis años, en pacientes con gastritis o úlceras digestivas, colon irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson, y otras enfermedades neurológicas.

Dosis y forma de administración:

Adultos y niños mayores de 5 años: Infusión de una cucharada de las de café (3 mls.) o de postre (5 mls.) = 2-5 grs. de granos de anís triutrados, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

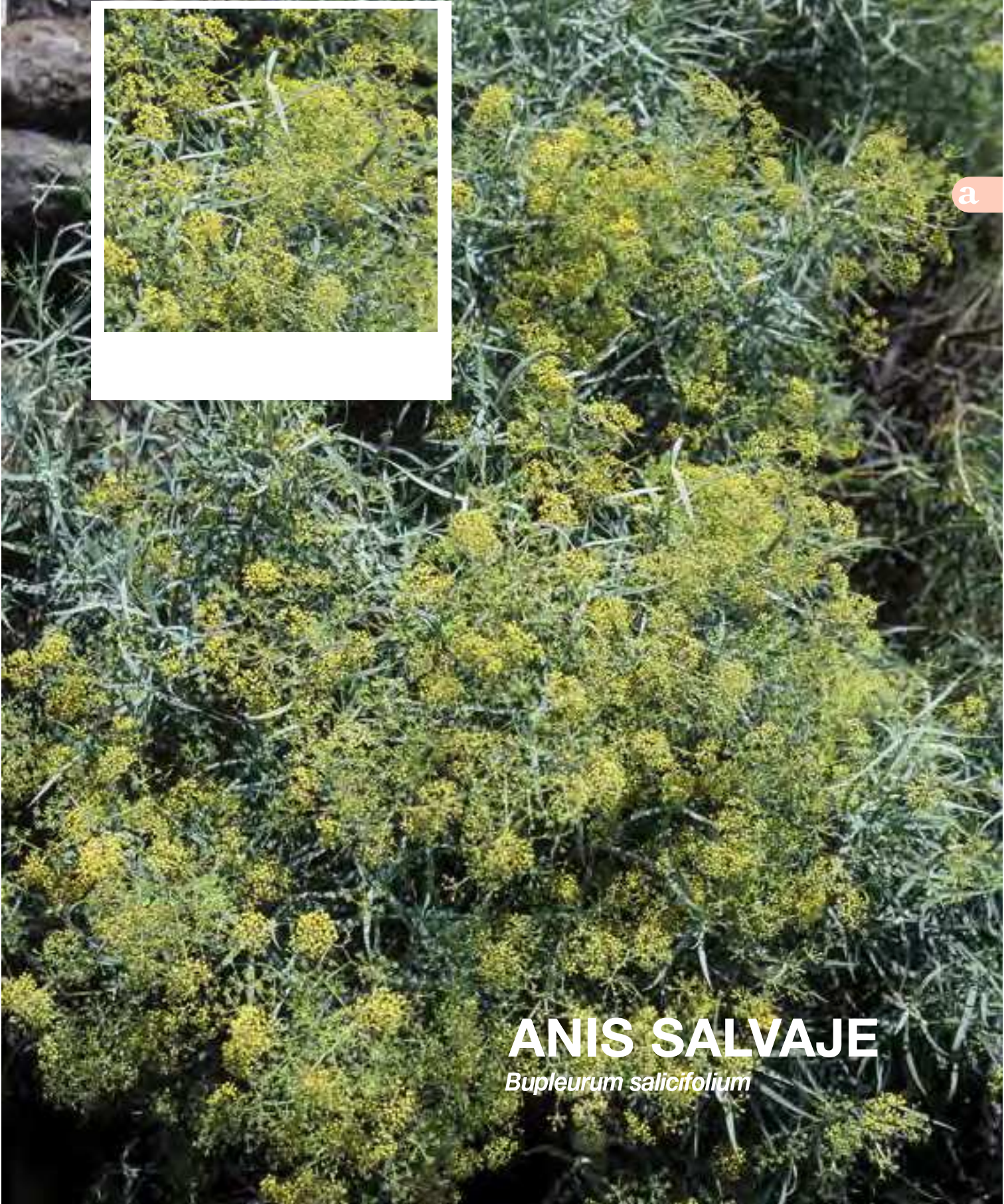
Niños desde 0 a 1 año: Una cucharadita de las de café (3mls.) rasita = 1gr.

Niños desde 2 a 5 años: Una cucharadita de las de postre (5mls.) rasita = 2 grs.

Ejemplos de utilización:

Semillas de anís por sí misma y para acompañar a otras infusiones:

El anís verde, por su agradable y también intenso sabor, además de incluirse, por sus efectos medicinales propios, en la infusiones digestivas o respiratorias; se acostumbra añadirlo además a otras muchas infusiones para mejorarlas como agente corrector del sabor.



a

ANIS SALVAJE

Bupleurum salicifolium



ANÍS SALVAJE

Bupleurum salicifolium L.

Anís silvestre.
Hinojo de Risco

FAMILIA
APIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ●
- Endemismo macaronésico ●
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ○

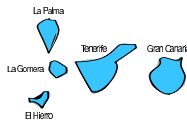
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F **C** T P G H



PARTE UTILIZADA

Flor, fruto, hojas y raíz

TOXICIDAD



DOSIFICACIÓN



- Una cucharada de postre

PREPARACIÓN

- Infusión



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Aperitiva, digestiva, carminativa
- Catarros, bronquitis, calmante de la tos
- Aumentar la leche materna
- Diurética
- Hiperacidez gástrica
- Estreñimiento

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Digestiva, carminativa
- Antiespasmódica
- Antitusígena
- Mucolítica
- Expectorante
- Antibiótica
- Cistitis, uretritis
- Lactogoga

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Puede ser causa de reacciones alérgicas en personas sensibles

CONTRAINDICACIONES

- Embarazo y lactancia
- Epilepsia o Parkinson

PRECAUCIONES



ANIS SALVAJE

Bupleurum salicifolium ssp. *salicifolium* R. Br.
In Buch.

Bupleurum salicifolium ssp. *aciphyllum* (Webb
ex Parl.) Sun. & Kunk. = Anís de risco

NOMBRE-s VULGAR-es: Anís silvestre. Hinojo de
risco.

FAMILIA: APIACEAE

Breve historia de la planta:

Se trata de una planta endémica de las Islas Canarias y Madeira, de similares características botánicas y medicinales que otras de la misma familia como el anís (*Pimpinella anisum*) o el hinojo (*foeniculum vulgare*). Se encuentra generalmente en paredes rocosas o acantilados, desde la costa hasta los lugares más altos. Por el atractivo color verde azulado de sus hojas ha sido apreciada como ornamental.

Descripción:

Planta arbustiva, leñosa, muy ramificada, de hasta un metro de altura o poco más; abundantemente foliado, hojas más o menos lanceoladas, estrechas o lineares, con nervios longitudinales y paralelos, de color verde grisáceo a azulado; florecillas amarillas agrupadas en umbelas terminales; frutos oscuros ovoides o alargados.

Origen y ecología:

Endemismo de las Islas Canarias y Madeira. No amenazada.

(*) Anís de Jandía (*Bupleurum handiense* (Bolle) Kunk.) es una especie relacionada, endemismo exclusivo de los riscos de Jandía en Fuerteventura y de Famara en Lanzarote. Especie estrictamente protegida, incluida en Anexo I de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias; también incluida en la categoría A2 del Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

En paredes rocosas o acantilados desde lugares cercanos a la costa hasta zonas muy altas de las islas centrales y occidentales de Canarias: C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Flor, fruto, hojas y raíz

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: anetol.
- Glucósidos.
- Flavonoides.
- Lignanós: buplerol, kaerofilina, chinensina, guayacol, guayadequiol, salicifoliol.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

De la tradición popular se conserva su aplicación como digestivo, antiflatulento, y carminativo o anticólicos digestivos; también como diurético, y para combatir la hiperacidez gástrica y el estreñimiento.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

El aceite esencial justifica propiedades aperitivas y carminativas. El aceite esencial y los flavonoides le otorgan propiedades antiinflamatorias, antisépticas, antibacterianas y antifúngicas, así como efecto diurético. Estaría indicado en casos de meteorismo o dispepsias flatulentas, en los cólicos digestivos y en cistitis o uretritis.

La presencia de lignanos podría ejercer un efecto preventivo anticáncer.

(Navarro E. Aula universitaria de verano de Agaete. 2006).

(Bramwel, David. 2004).

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP, Comisión E u OMS**

- **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:**

Debe evitarse su utilización durante el embarazo o la lactancia. En pacientes que padezcan enfermedad de Parkinson o epilepsia está también contraindicado.

- **Dosis y forma de administración:**

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

- **Ejemplos de utilización:**

Se puede usar prácticamente para las mismas indicaciones y de la misma forma que el anís verde (*Pimpinella anisum*) o el hinojo (*Foeniculum vulgare*).



a

APIO
Apium graveolens



APIO

Apium graveolens L.

FAMILIA

APIACEAE

UMBELLIFERAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

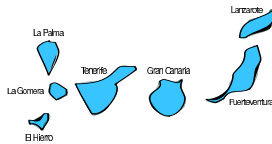
A5

Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas, tallo, raíz y frutos

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Decocción de frutos
- Caldo de apio



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre de frutos o “semillas”



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurético
- Antiséptico urinario
- Febrífugo
- Digestivo
- Sedante
- Tónico nervioso
- “Depurativo” antirreumático

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Diurético
- Antiespasmódico
- Antiséptico

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Fototoxicidad
- Reacciones alérgicas

CONTRAINDICACIONES

- El fruto o semilla de apio debe evitarse durante el embarazo

PRECAUCIONES



APIO

Apium graveolens L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Apio

FAMILIA: APIACEAE / UMBELLIFERAE

Breve historia de la planta:

El apio es una hortaliza con mucha tradición de uso culinario y también medicinal, da un gusto bien agradable a las sopas y forma parte de los llamados “caldos depurativos” por su cualidad de favorecer la orina y la eliminación de sustancias tóxicas del organismo.

Descripción:

Planta herbácea muy aromática, de hasta casi un metro de alto. Tallos jugosos, acanalados, huecos y con muchas nerviaciones; hojas anchas y dentadas; flores al final del tallo, pequeñas, como umbelas blanco verdosas.

Origen y ecología:

Introducida. Cultivada y silvestre. No amenazada.

Localización:

En huertas y terrenos húmedos de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Hojas y tallo, la raíz y el fruto.

Principios activos fundamentales:

Fruto:

- Aceite esencial: limonemo, apiol, selineno, sedanolido, sedanenólido y alcoholes sesquiterpénicos.

- Flavonoides: Apigenina, apiína, isoquercitrina.
- Furanocumarinas.
- Ascorbato de colina.
- Ácidos grasos: linoleico, oleico, palmítico, petroselinico, mirístico, esteárico,...

Raíz:

- Aceite esencial, pentosanos, asparagina, tirosina, colina, bergapteno.

Tallo y hojas:

- Fibra, vitaminas C, B1, B2, B6, ácido fólico, carotenos; sales minerales ricas en potasio, calcio, magnesio, fósforo, sodio, etc.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En medicina popular se ha utilizado más frecuentemente el tallo y las hojas y algo menos la raíz y los frutos o semillas de la planta; con las siguientes indicaciones terapéuticas: diurético y antiséptico urinario, como “depurativo”, antirreumático, febrífugo, digestivo, sedante y tónico nervioso.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Algunos estudios han documentado experimentalmente el efecto diurético y antiespasmódico del fruto de apio. También actividad bacteriostática del aceite esencial de la semilla.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El fruto de apio contiene furanocumarinas, que pueden dar reacciones de fototoxicidad. El fruto de apio es causa de posibles reacciones alérgicas en personas sensibles. El fruto o semilla de apio está contraindicado en el embarazo.

Dosis y forma de administración:

Para uso interno se realiza una decocción: una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2 grs. de frutos o semillas majadas de apio, para una taza de agua de 150 mls; mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, dejar reposar tapada por otros 5 a 10 minutos y filtrar. Tomar tres tazas al día.

Ejemplos de utilización:

Caldo antioxidante:

Se prepara en una olla con 3 litros de agua, 3 cebollas, una cabeza de ajos, 100 grs. de brócoli o col, 5 ramas de apio, 2 hojas de algas, 3 zanahorias, y 100 grs. de cebada. Se guisa durante 60 minutos y en el último momento se le añade un cuarto de cucharadita de miso. Se toma sólo el caldo una vez colado.

En el momento de tomarlo se puede añadir el zumo de uno o dos limones, una cucharada de aceite crudo de primera presión o incluso una cucharada de levadura de cerveza y otra de sésamo molido.

Este caldo puede acompañar a una cura de ayuno o a una cura dietética de verduras y hortalizas crudas.

Contribuye a la depuración general del organismo, desintoxicación hepática y mineralización de la persona.

(*) Si se desea algo más sencillo tomar simplemente 2 a 3 ramas de apio, 2 a 3 puerros y 2-3 cebollas. Hervir en 1 litro de agua, a fuego bajo durante 15 minutos, para después pasar todo por la licuadora. Filtrar y tomar de varias veces al día.



a

ARRAYAN

Myrtus communis



ARRAYÁN

Myrtus communis L.

Mirto. Murta.

FAMILIA

MYRTACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

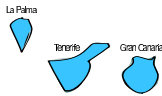
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F **C** **T** **P** G H



PARTE UTILIZADA

Hojas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión uso interno
- Decocción uso externo

DOSIFICACIÓN



- Una cucharada de las de té
- Tres cucharadas soperas en un litro de agua para uso externo

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: lavados, baños de asiento, irrigaciones vaginales



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Rinitis, sinusitis
- Faringitis, laringitis
- Bronquitis
- Cistitis, uretritis
- Nefritis
- Cicatrizante de heridas
- Hemorroides
- Vaginitis, leucorreas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Acción astringente
- Capacidad antibiótica

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- El consumo en exceso puede causar náuseas o dolor de cabeza

ARRAYAN

Myrtus communis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Mirto. Murta.

FAMILIA: MYRTACEAE

Breve historia de la planta:

“El arrayán es el más bello adorno de nuestros jardines, porque se presta a todos los cortes y figuras que le quiere dar la tijera, y porque sus hojas aromáticas y preciosas flores, le comunican no sé que aire voluptuoso...Con sus bayas engordan los mirlos”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Arbusto de 2 a 3 metros de altura, muy ramificado. Hojas pequeñas, opuestas, lanceoladas, coriáceas, verde oscuro brillantes por el haz y más claras por el envés. Flores blancas con cinco pétalos, con numerosos estambres y muy olorosas. El fruto es una baya, como un guisante verde que al madurar se torna negro azulado.

Origen y ecología:

Introducida. Cultivada, a veces naturalizada. No amenazada

Localización:

Cultivada en jardines formando setos. Naturalizada en: C, T, G.

Parte utilizada: Hojas

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: alfa-pineno, camfeno, mirtenol, cineol, metil eugenol, etc.
- Miricetina, miricitrina.
- Floroglucinoles.
- Taninos.
- Resinas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Se ha empleado tradicionalmente en infusión oral como antiséptico y antibacteriano en infecciones de las vías respiratorias como rinitis, sinusitis, faringitis, laringitis, bronquitis; y de las vías urinarias como nefritis, cistitis, uretritis. Y vía externa en lavados de heridas y hemorroides, lavados vaginales en vaginitis o leucorrea, gargarismos en inflamaciones de la mucosa bucal o de la garganta.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

El aceite esencial y los floroglucinoles tienen capacidad antibiótica. Su contenido en taninos le otorga propiedades astringentes en la aplicación externa en hemorroides y sobre heridas en la piel.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El consumo en exceso, en cantidad o frecuencia puede causar náuseas y dolor de cabeza.

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

Infusión para uso interno: al 1,5% = 15 grs. de hojas secas para 1 litro de agua, o una cucharilla de las de café de 3 mls. = 1-2 grs. para una taza de agua de 150 mls.; verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins. y filtrar. Tomar 3 veces al día.

Decocción para uso en lavados externos: a razón de tres cucharadas soperas de 10 mls. = 30 grs. de planta para un litro de agua que debe hervir a fuego bajo durante 5-10 mins.

Ejemplos de utilización:

Decocción de arrayán para baños de asiento o irrigaciones vaginales:

La decocción de arrayán por la acción de sus principios activos: taninos, floroglucinoses y otros; es adecuada en aplicación externa en forma de baños de asiento para la descongestión de hemorroides y en irrigaciones vaginales en vaginitis y leucorreas.

Maceración de arrayán y otros para mejorar el apetito y vitalidad:

Hojas de arrayán, 30 grs.

Hojas y sumidades de tomillo, 30 grs

3 nueces verdes

1 litro de buen vino tinto

En una botella de cristal oscuro con cierre hermético dejar macerar todos los ingredientes durante 3 semanas, remover de vez en cuando. Finalmente filtrar y queda listo para su uso. Tomar una copita antes de las comidas.



a

AULAGA

Launaea arborescens



AULAGA

Launaea arborescens (Batt) Murb.

Julaga. Jaulaga

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

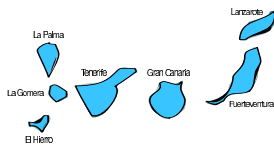
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Flor

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Ictericia. Enfermedades del hígado y vesícula biliar

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir “Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales”

AULAGA

Launaea arborescens (Batt) Murb.

NOMBRE-s VULGAR-es: Julaga. Jaulaga.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Arde muy fácilmente cuando se le prende fuego. Popularmente en nuestras islas se viene utilizando para la cocción de pan; y para avivar el fuego en las hogueras de la “noche de San Juan”: se coloca una cama de aulagas aplastadas que luego prende enseguida a todo lo que se ponga encima; y también en la matanza tradicional del cochino en raspado para eliminar los pelos o cerdas de la piel.

Descripción:

Pequeño arbusto de hasta 1 m. de alto, muy ramificado, numerosos tallos delgados, leñosos y espinosos, de color verde blanquecino, que se enmarañan entre sí. Hojas escasas, menudas y carnosas que se ven más en invierno. Flores pequeñas, amarillas y escasas.

Origen y ecología:

Parece ser de origen norteafricano, desde donde se ha extendido al suroeste mediterráneo y a Canarias. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Típica en lugares secos y áridos sobretodo de la costa orientada al sur, laderas, barrancos y huertas abandonadas de las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: La flor

Principios activos fundamentales:

- Esencias.
- Principios amargos.
- Flavonoides.
- Cichoriína.
- Aesculina.
- Taraxasterol.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“Las sumidades floridas de la aulaga tienen muchos principios activos amargos con propiedades que ayudan a curar la ictericia y tonifican el hígado. Los niños pequeños con piel amarillenta enseguida cogen color encarnado cuando beben agua de aulaga”. (Jaén Otero, José. 1993).

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La presencia de flavonoides y “principios amargos” puede justificar sus aplicaciones terapéuticas tradicionales.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una infusión, la dosis estandar de 20 a 30 grs. de flores secas de aulaga para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5 mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se apaga el fuego y se deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización:

Infusión de aulaga y otras para trastornos del hígado o la vesícula:

La medicina tradicional le atribuye a la flor de aulaga propiedades para el tratamiento de la ictericia, lo que viene a significar que tiene efectos de mejora en las funciones de la vesícula biliar o el hígado. Ante estas situaciones sería adecuado acompañar las infusiones de flores de aulaga con otras plantas que actúen en el mismo sentido como: hojas de alcachofa, cardo mariano, diente de león, abrepunos, u otras.



a

AVENA

Avena sativa



AVENA

Avena sativa L.

Avena barbata = Avena o Balango

Avena canariensis = Avena salvaje

GRAMINEAE

ORIGEN

Avena canariensis
Endemismo canario ●

Endemismo macaronésico ○

Avena barbata y *A. sativa*
Introducida naturalizada ●

Avena sativa
Introducida cultivada ●

ECOLOGÍA

A5

Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

Avena canariensis

L F C T P G H

Avena barbata y *A. sativa*

L F C T P G H

Avena sativa

L F C T P G H

PARTE UTILIZADA

Sumidades y parte aérea,
frutos o “semillas”

TOXICIDAD



PREPARACIÓN



- Infusión de sumidades y parte aérea para uso interno o externo
- Decocción de copos o semillas de avena prensadas para tomar como alimento

DOSIFICACIÓN



- Una cucharada sopera en infusión para tomar
- O más concentrada para uso externo

APLICACIÓN



- Uso interno
- Uso externo: lavados, baños, compresas

EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Sedante y tónico nervioso
- Vigorizante
- Diurético
- Urticarias
- Dermatitis, eccemas.
- Psoriasis

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Acción antioxidante
- Hipocolesterolemia
- Hipoglucemiantes
- Hidratante
- Emoliente
- Descongestionante
- Antipruriginosa

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Seguir “Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales”

AVENA

Avena sativa L.

Avena barbata Pott ex Link = Avena o Balango

Avena canariensis Baum = Avena salvaje

FAMILIA: GRAMINEAE

Breve historia de la planta:

“Los caballos hallan en la avena un grato alimento y los bueyes prefieren la paja a cualquier otra. Su harina hace un pan moreno, correoso y amargo. El grano mondado y reducido a polvo grosero cocido con agua o leche y azúcar, es el recomendado para aquéllos avenates o gachas pectorales, dulcificantes, refrigerantes y aperitivas. El cocimiento de la avena alivia también la tos y el cólico nefrítico”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Planta herbácea de hasta poco más de medio metro, tallos finos y rectos, agrupados. Hojas pequeñas y estrechas, planas. Las flores y el fruto aparecen en la parte superior de los tallos o espiguillas formando paquetillos colgantes.

Origen y ecología:

Avena sativa: De origen incierto. Introducida. Cultivada o silvestre. No amenazada.

Avena barbata: De origen incierto. Introducida. Silvestre. No amenazada.

Avena canariensis: Endémica Canaria. Silvestre. No amenazada.

Localización:

Avena sativa:

Se puede encontrar silvestre sobretodo en: C, F, L.

Avena barbata:

Abundante en las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Avena canariensis:

Silvestre sobretodo en: L, F, T.

Parte utilizada: Sumidades y partes aéreas de la planta verde; y las semillas o frutos.

Principios activos fundamentales:

Sumidades y partes aéreas:

- Sales minerales: sílice, hierro, manganeso, zinc.
- Saponinas esteroidicas: avenacósidos.
- Flavonas.
- Carotenoides y derivados de clorofila.

Fruto:

- Almidón y otros glúcidos.
- Lípidos como lecitinas.
- Proteínas.
- Fibra soluble.
- Vitaminas: A, B1, B2, PP, E, D.
- Minerales: calcio, fósforo, magnesio, potasio.
- Fenoles: avenantramida A, K, C.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente se ha utilizado la avena por su alto contenido en nutrientes, como vigorizante en convalecencias, estados de agotamiento nervioso, como sedante. También utilizada como diurética para aliviar cólicos nefríticos.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Los fenoles de la avena le otorgan capacidad antioxidante demostrada experimentalmente. El salvado de avena al absorber ácidos biliares obliga a consumir el colesterol sanguíneo, con lo que su nivel disminuye. El salvado de avena también puede mejorar los niveles de azúcar en la sangre.

Externamente la harina del grano de avena tiene propiedad emoliente, hidratante, descongestionante y antipruriginosa. Tiene también acción antioxidante y normalizadora del PH de la piel. Muy adecuada en pieles con sensibilidad alérgica, en eczemas y psoriasis.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta: en uso externo en situaciones inflamatorias de la piel y en la seborrea.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

Sumidades y partes aéreas: Infusión de una cucharada de las de sopa de 10 mls. = 3-5 grs. de sumidades y partes aéreas de planta verde para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día o antes de acostarse para favorecer el sueño.

Frutos: Los copos o semillas de avena prensadas se pueden cocinar o macerar para tomar como alimento, en caldo vegetal o en bebida de soja, como reconstituyente en convalecencias.

Ejemplos de utilización:

La avena como recurso de aplicación externa:

Preparando una decocción o infusión concentrada de paja de avena se hacen baños en caso de reumatismo o gota y en ligeras parálisis musculares, enfermedades hepáticas y afecciones cutáneas. Se cree también que estos baños son eficaces como sedantes para personas nerviosas. (Cañigual, Vila y Wichtl. 1996).

Los extractos de avena se usan externamente en forma de cremas, o jabones, o aceites, para el cuidado de pieles secas, sensibles o irritadas.



Avena barbata



a



AZAHAR

Citrus aurantii flos

Citrus sinensis flos



AZAHAR

Citrus aurantii flos = Flor de naranjo amargo

Citrus sinensis flos = Flor de naranjo dulce

Flor de naranjo

FAMILIA

RUTACEAE

ORIGEN

Endemismo canario 

Endemismo macaronésico 

Introducida naturalizada 

Introducida cultivada 

ECOLOGÍA

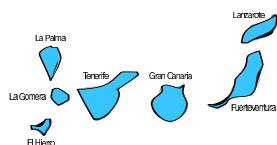
A5

Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Flor o botones florales
desechados

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Dolores de cabeza
- Nervios de estómago
- Espasmos nerviosos
- Trastornos del sueño

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Sedante nervioso
- Inductor del sueño
- Antiespasmódico

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

AZAHAR

Citrus aurantii flos = Flor de naranja amargo

Citrus sinensis flos = Flor de naranja dulce

FAMILIA: RUTACEAE

Breve historia de la planta :

Cuenta Viera y Clavijo en su obra “Historia Natural de las Islas Canarias”: *“Preciosa flor que matiza, alegre y perfuma, con más o menos abundancia, nuestros campos y verjeles canarios, durante todo el año, a beneficio de la dulce benignidad del clima... Del azahar se hacen conservas, confituras, aguas de olor, pomadas, mantecas, cordiales. Tiene virtud cefálica, estomacal, antihistérica, vermífuga”*.

Descripción:

Continúa Viera y Clavijo: *“Compónense de ramilletes de flores que nacen en el remate de los gajos; y consta cada flor de un cáliz pequeño con cinco puntas, cinco pétalos oblongos, blancos, a veces matizados de púrpura; veinte estambres chatos, unidos en manojillos por sus bases, con anteras o borlillas de color de oro; y un germen casi esférico del cual se forma el fruto”*.

Origen y ecología:

Ambas plantas son originarias de Asia. Cultivadas. No amenazadas.

Localización:

En cultivos con finalidad comercial y en huertas familiares.

Parte utilizada:

Flor o botones florales desecados, mejor recolectarlos aún cerrados que ya totalmente abiertos.

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: monoterpenos (acetato de linalilo, linalol, alfa pineno, limoneno, nerol, geraniol, antranilato de metilo.
- Sustancias amargas.
- Flavonoides.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“Se emplea generalmente para combatir dolores de cabeza, nervios estomacales y ataques de histeria. Es una flor sedante, calma las tensiones y espasmos nerviosos, y regula la tensión sanguínea”. (José Jaén. 1984).

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Las sustancias aromáticas contenidas en el aceite esencial pueden justificar su acción antiespasmódica, sedante e inductora del sueño.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado

correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración:

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

Ejemplos de utilización:

Infusión estomacal:

Azahar o flores de naranjo amargo o dulce

Manzanilla, flores.

Hierba huerto, hojas.

Preparar una infusión con una mezcla a partes iguales de las tres plantas. Tomar una cantidad alrededor de una cucharada de las de sopa de 10 mls. = 3-5 grs.; para una taza de agua de 150 mls., verter agua hirviendo sobre las plantas, dejar reposar tapada durante 5 minutos par después filtrar y tomar. Tres veces al día.



BELEÑO BLANCO
Hyoscyamus albus

b



BELEÑO BLANCO

Hyoscyamus albus L.

Hyoscyamus Níger L.= Beleño negro

Beleño. Veleño

FAMILIA

SOLANACEAE

ORIGEN

Endemismo canario

Endemismo macaronésico

Introducida naturalizada

Introducida cultivada

ECOLOGÍA

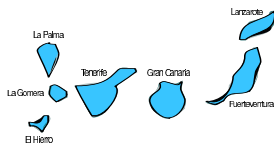
A5

Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas, frutos, semillas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Decocción para lavados externos
- Hojas machacadas para emplastos



DOSIFICACIÓN

- Un puñado de hojas para 1 litro de agua o para usarlas en emplastos

APLICACIÓN

- Uso externo: compresas o emplastos de hojas machacadas



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Antiguamente en cigarrillos para el asma
- Llagas y heridas
- Hemorroides
- Nueralgias o dolores reumáticos

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Acción antiinflamatoria
- Sedante y antiespasmódica
- Acción analgésica

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- No apta para uso interno en medicina popular. Un exceso en la dosis provocaría náuseas, mareos, delirio y alucinaciones

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



BELEÑO BLANCO

Hyoscyamus albus L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Beleño. Veleño.

Hyoscyamus Níger L. = Beleño negro

(*) Planta de características botánicas y farmacológicas similares que no tiene presencia en la flora silvestre de Canarias, pero que sí se puede encontrar cultivada como ornamental y es preciso evitar también su utilización popular por ser de una toxicidad alta.

FAMILIA: SOLANACEAE

Breve historia de la planta:

“Planta de olor fuerte y desagradable, con sabor acre y nauseabundo, que trastorna las cabezas, aletarga y obra interiormente como un veneno; bien que en cataplasma es emoliente y resolutive”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

“El beleño blanco y el beleño negro fueron ampliamente utilizados en las prácticas de brujería durante la Edad Media; los relatos de los aquelarres y las escenas de levitación hacen suponer alucinaciones producidas por los alcaloides tropánicos..”. (Bruneton, Jean. 2001)

Descripción:

Herbácea de hasta un metro de altura; de tallos verde pálidos, gruesos, cilíndricos y jugosos, cubiertos como toda la planta de gran cantidad de vellos blanquecinos muy tenues; hojas también verde pálidas, de nervios muy marcados, lanceoladas pero con bordes lobulados; flores de cáliz acampanado, con cinco pétalos blancos a amarillos que al caer dejan ver un fruto redondo y verde como un guisante.

Origen y ecología:

Planta introducida, de probable origen europeo mediterráneo. No amenazada.

Localización:

En lugares que han sido ocupados por el hombre, escombreras, bordes de caminos o carreteras, cultivos abandonados. L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Hojas, frutos, semillas.

Principios activos fundamentales:

- Alcaloides tropánicos: hiosciamina, atropina, escopolamina.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tanto el beleño blanco (*H. albus*) como el beleño negro (*H. niger*) han sido utilizados en medicina popular para tratar el asma mediante cigarrillos confeccionados con sus hojas; o en forma de lavados para combatir las hemorroides; o en emplastos para aliviar dolores tipo neurálgico o reumático.

“Descartado su uso psicotrópico, el Beleño puede emplearse –bajo criterio médico- para combatir la enfermedad de Parkinson, estimular la actividad coronaria, prevenir el insomnio y calmar dolores intensos. En algunas localidades de nuestras islas se preparaban emplastos machacando sus hojas con agua y aceite, que luego se usaban para curar heridas y llagas externas”. (Pérez Martín, J. Alfredo. 1993).

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Los alcaloides tropánicos poseen acciones antiespasmódicas y sedantes, analgésicas y antiinflamatorias.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Dosis y forma de administración:

Por su elevada toxicidad no se recomienda su utilización en medicina popular.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Si nos pasáramos en la dosificación de estas plantas tendríamos efectos perjudiciales graves como náuseas, mareos, hasta delirios y alucinaciones.





BERRO
Nasturtium officinale



BERRO





Nasturtium officinale R. Br. In Aiton

Mastuerzo

FAMILIA

BRASSICACEAE

ORIGEN

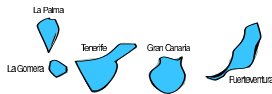
- Endemismo canario 
- Endemismo macaronésico 
- Introducida naturalizada 
- Introducida cultivada 

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L **F** C T P G H




PARTE UTILIZADA

Hojas y sumidades

TOXICIDAD





PREPARACIÓN

- Consumo como alimento en ensaladas o potajes 
- Jugo de berros fresco

DOSIFICACIÓN

- 30-50 mls. 3 veces / día

APLICACIÓN

- Uso interno 
- Uso externo: 
en fricción del cuero cabelludo, o sobre heridas o contusiones, en emplasto

EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Nutritivo
- Aperitivo, digestivo
- Expectorante
- Hipoglucemiante
- Diurético
- Antialopéico
- Manchas oscuras en la piel

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Antianémico
- Antiescorbútico
- Estimulante tiroideo

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
• Catarros de las vías respiratorias

EFFECTOS SECUNDARIOS

- En dosis altas puede causar irritación gástrico-intestinal o renal

CONTRAINDICACIONES

- Evitar ante gastritis o úlceras digestivas y en la inflamación renal
- Evitar excesos en la alimentación con berros durante el embarazo o en los niños menores de 4 años

PRECAUCIONES

- La recolección silvestre puede ser causa de parasitosis o hepatitis si no se limpian bien. Conviene desinfectar en agua con unas gotas de lejía apta para este uso

BERRO

Nasturtium officinale R. Br. in Aiton.

NOMBRE-s VULGAR-es: Mastuerzo

FAMILIA: BRASSICACEAE

Breve historia de la planta:

Planta que se utiliza poco como medicinal y mucho más como alimento en ensaladas y más frecuente aún en las Islas Canarias como elemento indispensable del clásico “potaje de berros”, muy apreciado en la mesa de pobres y de menos pobres, se prepara con judías blancas, papas y alguna otra verdura; se acompaña en la mesa con gofio y queso.

Descripción:

Herbácea, rastrera; de tallos redondos, lisos, acanalados y tiernos; hojas de color verde oscuro, compuestas de varias hojuelas; florecillas blancas, unidas varias de ellas al terminar el tallo. Su sabor es picante y agrio pero agradable.

Origen y ecología:

Introducida. De origen europeo, cultivada y silvestre. No amenazada.

Localización:

Cultivado y Silvestre en lugares húmedos donde corre el agua de forma permanente. F, C, T, P, G.

Parte utilizada: Hojas y sumidades tiernas.

Principios activos fundamentales:

- Glucosinolatos: gluconasturtina.
- Vitaminas: carotenos, A, C, D, E, B2, PP.

- Sales minerales: calcio, potasio, sodio, hierro, fósforo, manganeso, yodo.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Se ha utilizado en medicina popular como expectorante y como aperitivo o digestivo. También como mineralizante y vitamínico. Como diurético y como hipoglucemiante. A nivel externo se ha utilizado el jugo de berro para tratar la alopecia y combatir las manchas oscuras en la piel.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Su composición vitamínica y mineral lo hace válido como antianémico y antiescorbútico. También puede estimular la glándula tiroides por su contenido en yodo.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán aprueba su uso en el tratamiento de catarrros de las vías respiratorias.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

La recolección silvestre sobretodo puede ser causa de parasitosis o de hepatitis A. Conviene limpiarlos muy bien, incluso poner en remojo con unas gotas de lejía.

Consumido en mucha cantidad y durante mucho tiempo puede causar irritación gástrica, intestinal y renal. Contraindicado en caso de gastritis o úlceras digestivas y también en caso de inflamación renal.

No dar a embarazadas en dosis que excedan la alimentación común. No dar en cantidad a niños menores de 4 años.

Dosis y forma de administración:

Consumir directamente en ensaladas o potajes.

Jugo de berros frescos: vía oral rebajado en agua o en zumo de frutas o de zanahoria; 30-50 mls. 3 a 6 veces al día.

Ejemplos de utilización:

Los berros como remedio antialopecia y para contusiones menores:

El jugo de berros frescos es posible aplicarlo localmente con una suave fricción como tónico del cuero cabelludo o para tratar las manchas oscuras de la piel.

También en aplicación tópica, tradicionalmente, en los pequeños accidentes como contusiones o golpes resultaba apropiado, para mejorar la evolución del hematoma, colocar sobre la lesión un emplasto de berros machacados mediante una gasa sujeta con una venda o esparadrapo.





BOLSA DE PASTOR

Capsella bursa-pastoris



BOLSA DE PASTOR

Capsella bursa-pastoris L.

Pan y queso

FAMILIA

BRASSICACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

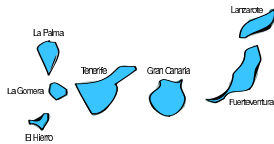
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Planta entera

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo:
compresas sobre heridas, o torunda de gasa o algodón empapado para la nariz



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Antihemorrágica en metrorragias o menorragias, hematurias, epistaxis, heridas superficiales, etc...

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Vasoconstrictora
- Hemostática

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Menorragias
- Metrorragias
- Epistaxis
- Heridas superficiales

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- Evitar durante el embarazo

PRECAUCIONES



- El uso prolongado o abusivo puede entorpecer tratamientos para la tensión arterial alta o baja. Puede ser también causa de trastornos del tiroides

BOLSA DE PASTOR

Capsella bursa-pastoris L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Pan y quesoillo.

FAMILIA: BRASSICACEAE

Breve historia de la planta:

Hierba cuyas virtudes medicinales son conocidas desde la antigüedad en diferentes culturas y lugares del mundo. Su característica fundamental es la forma del fruto de la planta que recuerda a las antiguas bolsas de cuero que utilizaban los pastores y que da nombre a la planta.

Descripción:

Planta herbácea de no más de medio metro de altura cuyos tallos estirados y un tanto estriados arrancan del suelo de entre una roseta de hojas alargadas y dentadas, de los nudos del tallo parten algunas hojas de menor tamaño y no dentadas. Las flores son pequeñas y blancas, de cuatro pétalos. El fruto característico es triangular, como un corazón, que recuerda a la bolsa de cuero de los pastores.

Origen y ecología:

Se cree originaria de países mediterráneos que a lo largo de la historia se ha extendido a todo el mundo. Introducida por tanto, naturalizada, crece silvestre y se adapta a cualquier clima o terreno. No amenazada.

Localización:

En terrenos incultos y caminos de nuestras islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Planta entera

Principios activos fundamentales:

- Aminas biógenas: histamina, colina, acetilcolina, tiramina.
- Flavonoides: rutina, hesperidina, diosmina...
- Alcaloides: yohimbina, burserina.
- Aceite esencial.
- Saponinas.
- Vitaminas: C y K, carotenoides.
- Sales potásicas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente la infusión de bolsa de pastor se ha utilizado para el control de hemorragias o sangrados en menorragias o metrorragias y hematurias; aplicación externa en el sangrado nasal o epistaxis, o en heridas superficiales sangrantes.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La acción hemostática se cree debida a una sustancia peptídica que posee acción vasoconstrictora según estudios experimentales.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán avala su uso para el control de hemorragias asociadas a la menstruación o menorragias y en las hemorragias uterinas o metrorragias. También en aplicación externa en el sangrado nasal o epistaxis y en heridas superficiales sangrantes.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El uso prolongado o abusivo de la planta puede entorpecer los tratamientos para la hipertensión e hipotensión y también puede causar trastornos del tiroides. La bolsa de pastor posee efecto estimulante uterino por lo que esta contraindicada durante el embarazo.

Dosis y forma de administración:

Tanto para uso interno como externo se prepara en infusión al 3-5% = 30-50 grs. de planta para un litro de agua; o una cucharada de las de sopa de 10 mls. = 3-5 grs. de parte aérea seca de bolsa de pastor, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Bolsa de pastor como remedio antihemorrágico:

En caso de hemorragia nasal un buen remedio consiste en taponar la fosa nasal sangrante con una bola de algodón que se ha empapado en una infusión de bolsa de pastor.

La experiencia personal en la consulta cuando se ha recomendado esta planta para limitar el sangrado excesivo durante la menstruación (menorragias) ha resultado gratificante.

Infusión antihemorrágica de bolsa de pastor y otras:

Bolsa de pastor, 25 grs.

Semillas de cardo mariano, 25 grs.

Hojas y sumidades de ortiga, 25 grs.

Tallos de colacaballo, 25 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.



6



BORRAJA

Borago officinalis



BORRAJA

Borago officinalis L.

Borracha


FAMILIA

BORAGINACEAE

ORIGEN

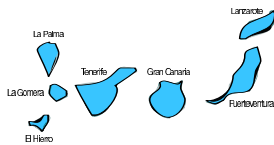
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Planta entera
Aceite de las semillas

TOXICIDAD





PREPARACIÓN

- Infusión 
- Aceite de las semillas 

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera
- Perlas de aceite de borraja como suplemento dietético rico en ácidos grasos esenciales

APLICACIÓN

- Uso interno 
- Uso externo 

EXPERIENCIA TRADICIONAL

Infusión:

- Catarros respiratorios, bronquitis
- Fiebre

Aceite de borraja:

- Depurativa de la piel
- Antiinflamatoria

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

Aceite de borraja:

- Hipocolesterolemia
- Antiagregante plaquetaria
- Vasodilatadora
- Regulación hormonal
- Alergias
- Dermatitis, eccemas, psoriasis

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Protección cardiovascular
- Dermatitis atópica

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- Evitar durante el embarazo o la lactancia
- Evitar en epilepsia o esquizofrenia y en personas que tomen medicamentos tipo fenotiacinas

PRECAUCIONES

- Puede aumentar el efecto de la medicación anticoagulante
- Evitar en los días próximos a intervenciones quirúrgicas

BORRAJA

Borago officinalis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Borracha.

FAMILIA: BORAGINACEAE

Breve historia de la planta:

Parece ser que el nombre de borraja le viene de la expresión árabe “Abou Rach” que significa “padre del sudor”, que hace honor a una de las cualidades de la planta como sudorífica, útil en tratamientos depurativos para mejorar enfermedades inflamatorias en la piel o descender la fiebre, etc..

Descripción:

Planta herbácea, de poco más de medio metro de altura, frondosa, de tallos gruesos y huecos, cubiertos de pelos como toda la planta; las hojas de color verde oscuro, grandes, ovaladas, acabadas en punta y rasposas por la pelusilla; flores en estrella, de cinco pétalos, de color violeta o más claras, que cuelgan de un peciolo alargado.

Origen y ecología:

Introducida, de origen mediterráneo. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

En huertas abandonadas y al margen de los caminos cerca de asentamientos rurales. Crece silvestre en todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Planta entera, aceite de las semillas

Principios activos fundamentales:

- Alcaloides pirrolizidínicos.
- Mucílagos.
- Ácidos orgánicos: láctico, málico, acético, silícico.
- Heterósidos cianogenéticos.
- Sapogeninas.
- Taninos.
- Flavonoides.

El aceite de las semillas es rico en ácidos grasos poliinsaturados: ácido gamma linolénico (18-25%), linoleico (30-40%) y oleico (18%).

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

La borraja se ha utilizado tradicionalmente para tratar muchas enfermedades como bronquitis y catarros respiratorios, para bajar la fiebre, como tónico nervioso, como depurativo de la piel, como antiinflamatoria, etc..

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Varias de las sustancias presentes en su composición justifican sus propiedades expectorantes y antiinflamatorias.

El contenido en ácidos grasos poliinsaturados, fundamentalmente el ácido gammalinolénico le hace acreedor de la propiedad de protector cardiovascular por su acción vasodilatadora, antiagregante plaquetaria, e hipocolesterolemia. A esta sustancia se le atribuyen además efectos de regulación hormonal de aplicación en trastornos tipo dismenorreas.

El aceite de borraja por su contenido en ácidos grasos poliinsaturados se considera indicado en dermatosis, dermatitis y eczemas inflamatorios o alérgicos, impétigo, eczemas, ictiosis con prurito, psoriasis, etc..

- **Derivadas de ensayos clínicos:**

La acción de protección cardiovascular del aceite de semilla de borraja ha sido probada clínicamente.

En un metaanálisis publicado (Morse, P.F. y otros. 1989) se deduce que la dosis eficaz en eczema atópico es la equivalente a 240 mgs. de GLA/día, repartidos en tres tomas.

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

La presencia de alcaloides pirrolizidínicos en su composición por su toxicidad a nivel hepático contraindican su uso durante el embarazo y la lactancia.

El aceite de borraja debe evitarse en pacientes epilépticos, en la esquizofrenia y en los que tomen medicamentos tipo fenotiacinas.

Puede aumentar el efecto de medicación anticoagulante. Debe evitarse en los días próximos a intervenciones quirúrgicas.

Dosis y forma de administración:

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

El aceite de semillas de borraja se adquiere en centros de dietética o herbolarios, o en farmacias, en forma de perlas de gelatina o cápsulas. Se toman 75-150 mgs. 3 veces al día; o seguir las instrucciones que da el laboratorio en el envase o prospecto.

Ejemplos de utilización:

Borraja como alimento...y medicina:

En algunos lugares las hojas tiernas de borraja gozan de reputación culinaria del tal modo que se consumen crudas formando parte de ensaladas, o guisadas con papas u otras hortalizas. Podría ser útil también añadida a los caldos depurativos con apio, cebolla, etc..

“La sopa de borraja es un alimento-medicina muy recomendable para tomar en invierno, caliente y reconforta los pulmones y el corazón”. (Jaén Otero, José. 1993).



BREZO

Erica arborea



BREZO

Erica arborea L.

FAMILIA

ERICACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

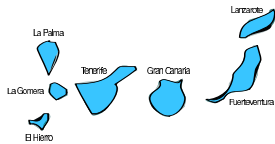
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas, Flores y sumidades

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión
- Hojas majadas



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: emplasto de hojas majadas



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurético
- Infecciones urinarias
- Vía tópica para alivio de picaduras de insectos

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Antiséptico urinario

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- Evitar en caso de gastritis o úlcera gastroduodenal

PRECAUCIONES



- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

BREZO

***Erica arborea* L.**

FAMILIA: ERICACEAE

Breve historia de la planta:

“El Brezo es el árbol más abundante y vulgar de nuestras islas, habiendo constituido unos de los elementos más importantes de la economía rural de nuestro archipiélago. Se ha utilizado como forraje y cama para el ganado; y con su madera se han elaborado las mejores cachimbas, y producido el más apreciado carbón vegetal de las islas”. (Pérez Martín, José A. 1993).

Descripción:

Arbusto o árbol alto, de hasta 15 m., muy ramificado y frondoso, con múltiples y pequeñas hojas, estrechas como dientes de peine, opuestas y varias juntas alrededor del tallo, de color verde oscuro. Flores también pequeñas, blancas, como campanitas agrupadas en racimo al final de los tallos.

Origen y ecología:

Introducida. Naturalizada. No amenazada. Se considera de interés forestal o de usos tradicionales. Incluida en Anexo III de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias; sin embargo no aparece en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

Se distribuye ampliamente por Canarias, Madeira, África y Europa. En Canarias es propia del Fayal-

Brezal, entre los 500 y 200 m. de altitud. Casi extinguida en Lanzarote y Fuerteventura. L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Hojas, flores y sumidades floridas.

Principios activos fundamentales:

- Glucósidos: arbutina
- Taninos.
- Flavonoides.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En medicina popular se utiliza fundamentalmente como diurético y antiséptico en inflamaciones e infecciones de las vías urinarias.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La arbutina por la acción digestiva enzimática se convierte en hidroquinona, que ejerce un potente efecto antiséptico urinario.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Evitar su utilización en caso de gastritis o úlcera gastroduodenal.

Dosis y forma de administración:

Infusión de una cucharada de las de sopa de 10 mls. = 3-5 grs. de hojas y sumidades floridas secas

de brezo, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Emplasto de hojas de brezo frente a picaduras de insectos:

En medicina popular se ha utilizado con éxito para el alivio de las picaduras de insectos un pequeño emplasto de hojas de brezo majadas y puestas sobre la piel afectada.

Infusión de brezo y otras ante infecciones urinarias:

También el brezo puede formar parte de mezclas de varias plantas para el tratamiento de las cistitis o infecciones urinarias: tallos de cola caballo, estilos de maíz, arrayán u otras.





6

BRUJILLA

Bidens pilosa



BRUJILLA

Bidens pilosa L.

Amor seco. Amorosa

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

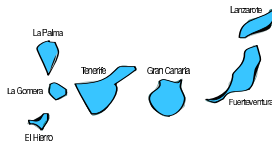
A5

Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Hojas y sumidades floridas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: gargarismos



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurética
- Febrífuga
- Anticatarral
- Estomacal
- Antiulcerosa
- Faringitis
- Amigdalitis

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

BRUJILLA

Bidens pilosa L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Amor seco. Amorosa.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Esta planta ha constituido un recurso frecuente en el ámbito familiar de la población canaria para el tratamiento de las infecciones comunes, como inflamaciones o catarros de las vías respiratorias superiores acompañadas de fiebre.

Descripción:

Herbácea de hasta medio metro de altura. Tallos de color oscuro, delgados y rectos, estriados. Hojas de un atractivo color verde, cortas, ovaladas y dentadas en los bordes. Flores globosas amarillas; de los frutos nace una pelusilla erizada que se pega fácilmente a la ropa.

Origen y ecología:

Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Crece silvestre entre cultivos, huertas abandonadas y caminos de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Hojas y sumidades floridas.

Principios activos fundamentales:

- Aminas.
- Esteroles.
- Triterpenos.
- Glicósidos.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Planta considerada en medicina popular como diurética y febrífuga, estomacal y antiulcerosa. Tradicionalmente ha gozado de reputación en casos de catarros con fiebre, y en faringitis y amigdalitis.

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

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.

Dosis y forma de administración:

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

Caso de faringitis o amigdalitis la misma infusión, si se quiere algo más concentrada, es útil en forma de gargarismos.

Ejemplos de utilización:

Infusión anticatarral de brujilla:

Receta de la medicina popular para resfriados, gripe o catarros de las vías respiratorias. En un litro de agua hirviendo poner una cucharada sopera de cada una de las siguientes plantas: Brujilla, Poleo, Eucalipto, Orégano y Tomillo; mantener durante 5 minutos a fuego bajo, dejar reposar otros 5 o 10 minutos y colar. Preparar aparte un vaso de zumo de naranja y medio vaso de zumo de limón que se vierten en la infusión ya colada y tibia; añadir miel al gusto. Tomar medio vaso o algo más, 3 a 4 veces al día.





Cheirolophus canariensis



C

CABEZON

Cheirolophus arbutifolius



Cheirolophus canariensis

LOCALIZACIÓN

Cheirolophus arbutifolius

L F **C** T P G H

Ch. canariensis

L F C **T** P G H

Ch. junonianus

L F C T **P** G H

Ch. teydis

L F C **T** **P** G H

CABEZÓN

Cheirolophus arbutifolius
(Svent.) Kunkel = Cabezón

Ch. canariensis = Centáurea
Ch. junonianus = C. del Teneguía
Ch. teydis = C. del Teyde

Cabezote. Centáurea.

FAMILIA

ASTERACEAE

ECOLOGÍA

A2 – A11



Especies protegidas
Sensibles a la alteración de su hábitat

ORIGEN

- Endemismo canario ●
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ○

TOXICIDAD



PARTE UTILIZADA

Hojas y sumidades floridas

PREPARACIÓN

- Infusión
- Maceración en caliente



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: lavados o compresas sobre la piel



EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Hipoglucemiante
- Antibiótico
- Reducir tumores en la piel
- Tratar llagas o heridas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

- Acción antiinflamatoria
- Antiséptica y antibiótica
- Antitumoral
- Actividad fitoestrogénica
- Inhibición del apetito

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Dermatitis de contacto

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir “Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales”



CABEZON

Cheirolophus arbutifolius
(Svent.) Kunkel = Cabezón.

Cheirolophus canariensis (Brouss. Ex Willd.)
Holub. = Centáurea.

Cheirolophus junonianus (Svent.) Holub.
= Centaurea del Teneguía.

Cheirolophus teydys Chr. Sm.
= Centaurea del Teyde.

NOMBRE-s VULGAR-es: Cabezote. Centaura

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Los cabezones o centaureas son varias especies de carácter endémico de nuestras islas que tienen similar aspecto morfológico, una composición parecida en principios activos y una utilización medicinal tradicional también común en los diversos lugares como reductoras del azúcar en sangre o como antibióticas.

Descripción:

Arbustos de tallos ramificados, cilíndricos. Hojas alargadas, grandes, color verde intenso, que se agrupan a la base y a lo largo de los tallos. Cabezuelas florales globosas con flores de un bonito color malva.

Origen y ecología:

Especies endémicas de las islas canarias. Incluidas en Anexo II de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias. Clasificadas como A2 en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

Ch. arbutifolius es propia de Gran Canaria.

Ch. canariensis tiene dos variedades en Tenerife: var. *canariensis* o *centaurea* de Masca y var. *subexpinnatus* o *centaurea* de Teno.

Ch. junonianus es propia de La Palma.

Ch. teydys se da en Tenerife y en La Palma. (Pérez de Paz, Pedro L. y Hernández Padrón, Consuelo E. 1999)

Parte utilizada: Hojas y sumidades floridas.

Principios activos fundamentales:

Cheirolophus arbutifolius...

- Terpenos: beta sitosterol y taraxasterol.
- Flavonoides.
- Glicósidos.

Ch. canariensis, Ch. junonianus, Ch. teydys...

- Lactonas sesquiterpénicas: aguerina, cinaropicrina.
- Metoxiflavonas.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Localmente los cabezones se utilizan para bajar los niveles de azúcar en la sangre y como antibiótico. Se dice que también reducen los tumores en la piel.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

El beta sistosterol es un antiinflamatorio con posible actividad anticancerosa. Los sesquiterpenos son efectivos antibióticos y antiinflamatorios. Los flavonoides son también antisépticos.



Las metoxiflavonas actúan como fitoestrógenos y pueden ayudar a limitar la osteoporosis menopáusica. Estos compuestos son también inhibidores del apetito y pueden ser útiles en la prevención de algunas formas de obesidad. (Bramwell, David. 2004)

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración:

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una infusión, la dosis estándar de 20 a 30 grs. de hojas y sumidades secas para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5 mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se apaga el fuego y se deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización:

Maceración en caliente de hojas y sumidades de cabezón:

Las hojas y sumidades floridas se colocan generalmente en agua hirviendo y se dejan reposar en maceración durante varias horas. La infusión

resultante se utiliza para tomar oralmente o se aplica directamente en lavados o compresas sobre tumores de piel, llagas, o heridas.



Cheirolophus junonianus



c



CALABACERA

Cucurbita pepo



CALABACERA

Cucúrbita pepo L.

Calabaza. Calabacín.
Bubango.

FAMILIA

CUCURBITACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ●

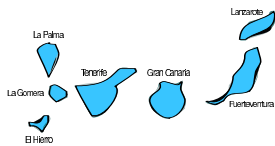
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Semillas decortizadas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

• Consumo directo de las semillas mondadas como suplemento dietético



DOSIFICACIÓN

• 10 a 20 grs. de semillas mondadas dos veces al día

APLICACIÓN

• Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Síntomas urinarios
- Prostatismo
- Parásitos intestinales

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Antiinflamatoria
- Control de hiperplasia prostática benigna, HPB
- Antiparasitaria intestinal, antihelmíntica

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
• Trastornos urinarios asociados a hiperplasia prostática benigna, HPB.

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



• Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

CALABACERA

Cucurbita pepo L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Calabaza. Calabacín. Bubango

FAMILIA: CUCURBITACEAE

Breve historia de la planta:

Según Dioscórides: *“La calabaza que ordinariamente se come, si majada cruda se aplica en forma de emplasto, mitiga las hinchazones”*. Según Viera y Clavijo: *“Las pepitas de calabaza son del número de las cuatro simientes frías mayores, que templan la sed febril y calman el ardor de la orina, & la pulpa cocida es laxante, refrigerante y la recetan los grandes facultativos en los mismos casos que el agua de pollo, de ternera, sueros...”*.

Descripción:

Herbácea, rastrera, trepadora. Tallo anguloso y velludo, se extiende hasta casi 10 metros. Hojas grandes, ásperas, velludas y lobuladas. Flores campanuladas de un llamativo color amarillo o blancas. Fruto grande y globuloso, de color verde oscuro que amarillea con la maduración; la pulpa del interior del fruto contiene las semillas blancas u oscuras, ovoides y planas.

Origen y ecología:

Planta introducida que al parecer proviene de América, que se ha extendido de forma natural o cultivada al resto del mundo. En nuestro medio existe por cultivo para cubrir necesidades del comercio alimentario y mucho menos para el uso de sus semillas con fines medicinales.

Localización:

En huertas de cultivos más o menos extensos o familiares. F, L, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Semillas decorticadas o mondadas.

Principios activos fundamentales:

- Lípidos: ácidos grasos insaturados como linoleico y linolénico.
- Esteroides.
- Pectinas.
- Triterpenos: cucurbitacinas.
- Carotenoides: luteolina y beta carotenos.
- Aminoácidos: cucurbitina.
- Minerales: selenio, manganeso, zinc, cobre.
- Vitaminas C y E.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En medicina popular se ha utilizado como remedio de trastornos urinarios, de la próstata, o la vejiga; y para combatir los parásitos intestinales.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Experimentalmente ha podido demostrarse actividad antihelmíntica o antiparasitaria intestinal. También se ha probado su actividad inhibidora de la 5-alfa reductasa y antiinflamatoria, como mecanismo de control de la hiperplasia prostática benigna.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:



La Comisión E del Ministerio de Salud alemán considera que la semilla de calabaza está indicada en los trastornos urinarios asociados a la hiperplasia prostática benigna.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Ninguno conocido.

Dosis y forma de administración:

Tomar por la mañana y por la noche una a dos cucharadas soperas colmadas de 10 mls. = 10 a 20 grs. de semillas decorticadas, molidas o masticadas conjuntamente con un poco de líquido.

Ejemplos de utilización:

Receta antiparásitos intestinales:

Hacer con anterioridad un ayuno de doce horas. Luego pesar medio kilogramo de semillas de calabaza con cáscara y pelarlas, seguidamente machacar en un mortero hasta formar una pasta que la repartimos en tres partes iguales; cada porción la tomaremos a lo largo del día como único alimento a modo de desayuno, almuerzo y cena; disuelta en zumo de zanahoria. Tras una hora después de la última toma administrar un purgante como por ejemplo un preparado de sábila o aloe vera (ver monografía de esta planta). Finalmente observar en las heces si se ha producido la expulsión de los parásitos intestinales.





c

CALENDULA

Calendula officinalis



CALÉNDULA

Calendula officinalis L.

Maravilla. Alpodadera.
Maravilla de los muertos.

FAMILIA

ASTERACEAE

ECOLOGÍA

A5

Sin necesidad de protección



ORIGEN

Endemismo canario

Endemismo macaronésico

Introducida naturalizada

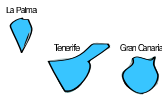
Introducida cultivada

TOXICIDAD



LOCALIZACIÓN

L F **C** T P G H



PARTE UTILIZADA

Flores

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo:
gargarismos, lavados o compresas.
Aplicación del aceite directamente sobre la piel



PREPARACIÓN

- Infusión
- Aceite de caléndula



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de las de té



EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Diurética
- Sudorífica
- Febrífuga
- Inflamación digestiva o intestinal
- Antiespasmódica
- Emenagoga
- Colerética
- Protectora hepática
- Curación de heridas
- Desinflamar varices

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

- Actividad antibacteriana, antivírica y antimicótica
- Acción inmunoestimulante
- Antitumoral
- Antiinflamatoria
- Estimulante uterina

ENSAYOS CLÍNICOS ★★ ★

- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Acelerar la cicatrización de heridas
 - Úlceras varicosas
 - Quemaduras
 - Otitis crónica supurante
 - Contusiones
 - Inflamaciones de la boca o la garganta

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Ocasionalmente puede provocar reacciones alérgicas

CONTRAINDICACIONES

- Embarazo y lactancia

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"



CALENDULA

***Calendula officinalis* L. = Maravilla de muerto.**

***Caléndula arvensis* L. = Alpodadera.**

NOMBRE-s VULGAR-es: Maravilla. Maravilla de los muertos. Alpodadera.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Como el girasol, las flores de caléndula se abren al salir el sol durante la mañana y se cierran al atardecer cuando éste se oculta. Planta conocida desde muy antiguo; los romanos ya la llamaban “solsequium”, que significa “que sigue al sol”.

Descripción:

Planta herbácea de uno a dos palmos de altura. Raíz fibrosa, profunda. Tallos verdes, velludos, algo caídos. Hojas un tanto alargadas, lanceoladas, enteras en los bordes, algo carnosas, de un color verde pálido. Flores grandes para el tamaño de la planta, muy vistosas, de intenso y atractivo color amarillo a calabaza.

Origen y ecología:

Procede de Europa aunque crece silvestre en muchas partes del mundo. Introducida. No amenazada.

Localización:

Crece silvestre y se cultiva además en jardines y huertos de todas las islas. La variedad oficial es más común en las islas de: C, T, P.

Parte utilizada: Las flores

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: mentona, isomentona, cariofileno...
- Flavonoides: rutina, isoramnetina, quercetina...
- Terpenoides.
- Principio amargo: calendina.
- Carotenos.
- Taninos.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“Ambas son plantas aperitivas, resolutivas, diuréticas, sudoríficas, cefálicas, antiespasmódicas, emenagogas...” (Viera y Clavijo, José de. 2004)

“En las Canarias se dice que es antiséptica, antiespasmódica, emenagoga, que se utiliza para inducir el sudor y aliviar las fiebres, para curar heridas, reducir la inflamación de varices y calmar desórdenes del estómago, tales como la colitis y la inflamación intestinal. Se dice también que es un estimulante efectivo del hígado, especialmente en casos de alcoholismo, y que aumenta la producción de bilis”: (Bramwell, David. 2004)

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Se ha descrito en estudios farmacológicos y en pruebas con animales la capacidad terapéutica de distintas preparaciones de la flor de caléndula: acción antiinflamatoria, acción cicatrizante de heridas, actividad antivírica, antibacteriana y antimicótica, capacidad



inmunoestimulante, acción antitumoral, acción estimulante uterina.

• **Derivadas de ensayos clínicos:**

Se ha probado que la tintura de caléndula al 20% es útil para el tratamiento de la otitis crónica supurante. Los extractos de caléndula se usan para acelerar la cicatrización y para disminuir la inflamación. En un estudio clínico en treinta pacientes con quemaduras...se observó una mejoría del enrojecimiento, la inflamación, las ampollas, el dolor, la ulceración y la sensibilidad al calor. (Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

Según la Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) las flores de caléndula están indicadas en el tratamiento tópico de las inflamaciones de la piel y de las mucosas; en la cicatrización de heridas y tratamiento de contusiones y quemaduras.

Según la Comisión E del Ministerio de Salud alemán la flor de caléndula esta indicada como tratamiento tópico en las alteraciones inflamatorias de las mucosas bucofaríngeas; y en aplicación externa para la cicatrización de heridas, incluso aquellas de difícil cicatrización. Ulcus cruris.

Dosis y forma de administración:

Infusión para uso interno: Infusión de la flor seca a razón de una cucharadita de las de café de 3mls. = 1 a 2 grs. de flores de caléndula para una taza de agua de 150 mls.. Tomar 3 veces al día.

Si es para uso externo: en heridas o quemaduras para aplicar en forma de lavados o compresas se pueden poner hasta 4 grs. de flores secas = 3 a 4 cucharaditas de las de café.

Ejemplos de utilización:

Aceite de caléndula:

Se trata de una maceración en aceite que consiste en poner una cierta cantidad de flores frescas de caléndula que las cubrimos con aceite de oliva virgen extra en un frasco de cristal oscuro; dejar reposar en lugar fresco y que no le de el sol, remover cada uno o dos días durante una a tres semanas para al final filtrar en colador de tela; quedando listo par aplicar sobre la piel en quemaduras, eccemas, irritaciones, etc... Muy bueno para los niños y para adultos.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

La caléndula puede provocar reacciones alérgicas a individuos sensibles a las plantas de la familia de las Asteraceae. Debe evitarse su utilización durante en embarazo y la lactancia.



c

CAMELLERA

Centaurea calcitrapa



CAMELLERA

Centaurea calcitrapa L.

Cardo estrellado. Abrojo

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

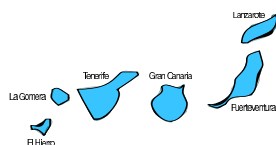
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H




PARTE UTILIZADA

Hojas y Flores
Corteza de la raíz


TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión de hojas y flores 
- Decocción de la corteza de la raíz

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre 
- Una cucharada de las de té

APLICACIÓN

- Uso interno 

EXPERIENCIA TRADICIONAL



Hojas y flores:

- Diurética
- Febrífuga
- Hipoglucemiante

Corteza de la raíz:

- Cólicos nefríticos

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Actividad antiinflamatoria
- Actividad diurética

ENSAYOS CLÍNICOS




O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Dermatitis de contacto de origen alérgico

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales" 

CAMELLERA

Centaurea calcitrapa L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Cardo estrellado. Abrojo

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

“Es planta reputada por sudorífica, febrifuga, propia para corregir las obstrucciones y muy recomendada su raíz contra los dolores nefríticos y la ictericia”. (Viera y Clavijo, José de. 2004)

Descripción:

Planta herbácea, gruesamente enraizada, muy ramificada; de hasta un metro de altura; de tallos estriados, vellosos que se cruzan entre sí; escasas hojas largas y estrechas, lobuladas a modo de estrellas; capítulos florales rodeados de brácteas espinosas también como estrellas, donde asientan las flores de color rosa a púrpura.

Origen y ecología:

De origen incierto, se distribuye en zonas de Europa, África y Asia. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Crece silvestre en bordes de caminos, carreteras y lugares incultos: L, F, C, T, G, H.

Parte utilizada:

Hojas y Flores. Corteza de la raíz

Principios activos fundamentales:

- Ácido calcitrápico.

- Lactonas sesquiterpénicas: centaurina, ecnicina o ecnidina.
- Flavonoides: luteolina, rutina.
- Fermento lab.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente se han usado sus flores como “cuajaleche”. La infusión de hojas y flores ha sido útil para aumentar la secreción de orina y para bajar la fiebre; también se le atribuyen propiedades hipoglucemiantes. La corteza de la parte leñosa de la raíz se ha considerado un excelente remedio para los cólicos nefríticos.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Lactonas sesquiterpénicas y flavonoides pueden justificar algunos de sus usos terapéuticos tradicionales.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Las lactonas sesquiterpénicas, con cierta frecuencia, son responsables de dermatitis de contacto de origen alérgico.

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y Generalidades.



Dosis y forma de administración:

Hojas y flores: Infusión de hojas y flores a la dosis estándar de una cucharada de las de postre de 5 ml = 2-3 grs. para una taza de agua hirviendo de 150 mls. 3 a 4 veces al día.

Corteza de la raíz: Decocción de la corteza de la raíz en la medida de una cucharadita de las de café de 3 mls. = 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls. que debe hervir a fuego bajo durante 5 a 10 mins.; dejar reposar tapada por otros 5 a 10 mins., colar y tomar 3 a 4 veces al día.

Ejemplos de utilización:

Infusión antitérmica en procesos febriles o gripales:

Capítulos florales de camellera, 30 grs.

Hojas y sumidades de brujilla, 30 grs.

Flor de saúco, 30 grs.

Frutos de hinojo, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla de plantas, verter en una taza de 150 mls. agua hirviendo sobre las plantas, dejar en reposo tapada durante 5-10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día



C

CANELA

Cinnamomum zeylanicum



CANELA

Cinnamomum zeylanicum Ness.
= *Cinnamomum verum* J. Presl.

Canelo. Árbol de la canela.

FAMILIA

LAURACEAE

ORIGEN

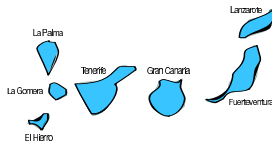
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Corteza interna de ramas
tiernas o jóvenes

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de las de té



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Estimulante del apetito
- Antidiarreico
- Cólicos abdominales
- Gastritis
- Acidez de estómago
- Flatulencias
- Resfriados y catarros
- Fiebre
- Dismenorrea

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Acción del aceite esencial antibacteriana, antiviral y antifúngica
- Efectos analgésicos y anestésicos del eugenol
- Acción astringente y antidiarreico

ENSAYOS CLÍNICOS



- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Inapetencia
 - Dispepsia
 - Cólicos digestivos
 - Flatulencias
 - Meteorismo
 - Hipolipemiente
 - Hipoglucemiante

EFECTOS SECUNDARIOS

- El aceite esencial es irritante de mucosas y piel. No tomarlo vía oral
- Dermatitis de los pasteleros
- Dermatitis periorales por chicles

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Conviene evitarla durante el embarazo



CANELA

Cinnamomum zeylanicum Ness.

= *Cinnamomum verum* J. Presl.

NOMBRE-s VULGAR-es: Canelo. Árbol de la canela.

FAMILIA: LAURACEAE

Breve historia de la planta:

Ya fue apreciada por los chinos 2500 años a. C.; también los egipcios la utilizaron en los procedimientos de embalsamamiento o momificación. En tiempos de Moisés la canela formaba parte del óleo santo para aromatizar a sacerdotes y objetos para el culto sagrado. En la época del descubrimiento de América, la canela y otras especias fueron responsables de los intercambios comerciales que impulsaron muchas de las rutas de la colonización.

Aún hoy la canela, incluso en la tradición culinaria repostera de nuestras islas, es ingrediente imprescindible del arroz con leche o las natillas con que nuestras abuelas confortan el estómago y los paladares infantiles.

Descripción:

Árbol de entre 3 y 10 metros de altura, que en sus ramas jóvenes posee una corteza interior esponjosa, de color pardo e intensamente aromática; hojas de color verde brillante, grandes, aovadas a lanceoladas, impregnadas también del aroma y sabor característico de la canela; flores terminales de color blanco o amarillas; frutos como guisantes que con el tiempo se vuelven oscuros y que contienen dos semillas en su interior.

Origen y ecología:

Árbol natural del sudeste asiático crece de forma espontánea y cultivado, en Sri Lanka (antiguo Ceilán), desde donde se ha extendido a la India y a diversos países de América Tropical.

Localización: Cultivado. No naturalizado

Parte utilizada:

Corteza interna de ramas tiernas o jóvenes

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: cinamaldehído, benzaldehído, cuminaldehído, eugenol, metil eugenol, acetato de eugenol, linalol, pineno, felandreno, cimeno, cariofileno, cinamil acetato, bencil benzoato.
- Taninos condensados.
- Cumarina.
- Goma.
- Mucílago.
- Azúcares.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

En la medicina popular la canela ha tenido muchas aplicaciones como estimulante del apetito, como antidiarreica infantil, como remedio de flatulencias y cólicos abdominales, incluso para combatir el resfriado común o la gripe y la fiebre. En la tradición de otros lugares se ha utilizado para favorecer la bajada de la regla y tratar la dismenorrea.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**



Estudios farmacológicos con sus principios activos han mostrado por ejemplo las propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas del aceite esencial de canela. El eugenol ha probado de forma suficiente sus efectos analgésicos y anestésicos. Los taninos justifican además la acción astringente y su aplicación en la mejora de las diarreas.

• **Derivadas de ensayos clínicos:**

Una reciente investigación ha descubierto en la canela un componente de estructura química similar a la insulina que es capaz de influir positivamente en el metabolismo del azúcar y de las grasas. Posteriormente un estudio clínico realizado en el año 2003 determinó que al cabo de 40 días en diabéticos tipo II, tres tomas diarias de 1-2 grs. de canela conseguían reducir la glucemia hasta un 29%, los triglicéridos hasta un 30%, el colesterol LDL hasta un 27%, y el colesterol total hasta un 29%. (Khan A et al. 2003)

• **Avaladas por ESCOP, Comisión E u OMS:**

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán considera indicaciones probadas para la canela: la anorexia o pérdida de apetito, la dispepsia, los cólicos digestivos, la flatulencia y el meteorismo.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El aceite esencial de canela no debe tomarse vía oral. En uso externo es irritante de la piel y las mucosas. Es responsable de dermatitis en las manos de los pasteleros que lo utilizan para aromatizar sus productos. Algunos chicles aromatizados con canela pueden provocar dermatitis periorales.

No se le conocen a la canela en rama o en infusión efectos indeseables durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo en estos casos conviene evitarla por precaución.

Dosis y forma de administración:

Infusión de una cucharadita de las de café de 3 mls. = 1 gr. de corteza de canela desmenuzadita, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Infusión digestiva, contra la gastritis y la acidez de estómago:

Flores de manzanilla, 30 grs.

Hojas de melisa, 30 grs.

Hojas de llantén, 30 grs.

Corteza de canela, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Bebida de arroz y canela durante las diarreas infantiles:

Ponemos al fuego más o menos medio litro de bebida de arroz, que se adquiere en herbolarios o centros dietéticos, a la que añadimos un trozo de canela en rama, y la dejamos hervir unos minutos a fuego bajo. Dejar enfriar para beberla repartida en varias tomas al día.



CAÑA LIMON

Cymbopogon citratus



CAÑA LIMÓN

Cymbopogon citratus DC

FAMILIA

POACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

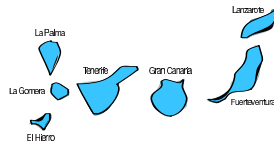
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Tallo y Hojas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurética
- Hipotensora
- Sedante
- Antiespasmódica
- Carminativa
- Digestiva
- Resfriados y catarros
- Anafrodisíaca?

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Acción antiséptica en las vías respiratorias

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

CAÑA LIMON

Cymbopogon citratus DC

FAMILIA: POACEAE

Breve historia de la planta:

“La Medicina ayurvédica describe la planta como amarga, aguda, caliente y picante, y la recomienda como laxante, afrodisíaca y antihelmíntica, útil en casos de bronquitis, lepra y crisis epilépticas. Tradicionalmente, en la India se la considera además un buen sudorífico para casos de fiebre y catarro simple”. (Berdonces i Serra, J. Lluís. 1999).

Descripción:

Planta gramínea, espesa, de tallos muy ramificados y muchas hojas largas, acintadas y de bordes cortantes; poseen un agradable aroma y sabor a limón que se traslada a las infusiones.

Origen y ecología:

Probablemente de origen en la India. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización:

Cultivada en huertas o jardines de todas las islas.

Parte utilizada: Tallo y hojas

Principios activos fundamentales:

- Esencia: citral, citronelal, geranial, geraniol, ácido cafeico, limonemo, linalol, mentona, cimboogonol, cimboogona.
- Fibra.
- Grasas.
- Vitaminas.
- Calcio, hierro.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

En medicina popular se le atribuyen propiedades diuréticas e hipotensoras y suavemente sedantes del sistema nervioso. También se le considera una planta digestiva, carminativa y antiespasmódica, apropiada para calmar el dolor de estómago y las flatulencias. También se ha utilizado como pectoral para el tratamiento de resfriados y catarros comunes. Contrariamente a la tradición de la India mencionada más arriba en las islas canarias se la tiene por una planta anafrodisíaca, es decir, que disminuye el apetito sexual.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Los componentes del aceite esencial pueden justificar su efecto como antiséptico de las vías respiratorias.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente en el capítulo de Introducción y generalidades.



Dosis y forma de administración:

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una infusión, la dosis estándar de 20 a 30 grs. de planta seca para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5 mls.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se apaga el fuego y se deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización:

Infusión aromática sedante, digestiva, anticatarral...y agradable

Hojas de caña limón

Flores de manzanilla

Hojas de té canario

Hojas y sumidades de poleo

Mezclar las cuatro plantas a partes iguales. Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de 150 mls.; dejar reposar por 5 mins. y filtrar. Se puede tomar varias veces al día.





CAPUCHINA

Tropaeolum majus



CAPUCHINA

Tropaeolum majus L.

Marañuela. Pelona.
Pajarita de muerto.

FAMILIA

TROPAEOLACEAE

ORIGEN

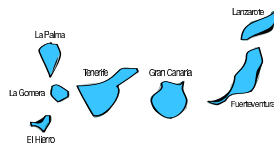
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Sumidades floridas

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión
- Loción anticaída

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: maceración

EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Nutritiva
- Anemias
- Fortalecer el cabello

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Actividad antiséptica, antibiótica, antivírica y antifúngica
- Antiinfeccioso a nivel respiratorio y urinario
- Acción hiperémica sobre la piel y cuero cabelludo

ENSAYOS CLÍNICOS

- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Antiinfeccioso respiratorio y urinario
 - Rubefaciente en dolores musculares

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Acción irritativa sobre el estómago o los riñones

CONTRAINDICACIONES

- Evitar durante el embarazo o la infancia
- No dar a enfermos renales

PRECAUCIONES

CAPUCHINA

Tropaeolum majus L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Marañuela. Pelona. Pajarita de muerto.

FAMILIA: TROPAEOLACEAE

Breve historia de la planta:

“La hija del célebre Linneo fue la que primero observó la rara propiedad que tienen estas flores de la capuchina de arrojar unas chispitas luminosas por las noches durante los calores de julio. De las hojas de esta agradable planta, asegura el famoso físico Ingehousz haber sacado, por medio del agua y del sol, un aire vital desflogisticado que ahora llaman oxígeno, más puro y en mayor cantidad que de los otros vegetales”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Planta herbácea, rastrera, que crece a modo de enredadera muy ramificada. Tallos tiernos y succulentos. Hojas grandes, circulares y nervadura radial. Flores también grandes, con cinco pétalos, muy vistosas, de un color fuego o naranja, o rojizo intenso.

Origen y ecología:

Planta de origen americano muy apreciada en países como Méjico o Perú traída a Europa por los conquistadores. Introducida por tanto, pero naturalizada en nuestras islas. No amenazada.

Localización:

Crece cultivada como ornamental en jardines y huertas. También crece silvestre en lugares algo húmedos de las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Las sumidades floridas

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: con glucotropaeolósido del que deriva tiocianato de bencilo.
- Flavonoides: isoquercetina y helenina.
- Vitamina C.
- Ácido oxálico.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

“Se ha utilizado durante siglos como tónico y aperitivo para curar la falta de vitaminas y fortalecer toda la sangre; en casos de anemia, ayuda a una recuperación de los glóbulos rojos rápida y sorprendente. El zumo de las hojas recupera los cabellos que están débiles” (Jaén Otero, José. 1993).

Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Efecto antimicótico y antivírico; también antibiótico y antiséptico a nivel urinario y respiratorio, debido al tiocianato de bencilo derivado del aceite esencial de la planta.

El efecto hiperémico a nivel externo podría justificar la utilización popular como tónico del cuero cabelludo.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**



La Comisión E del Ministerio de Salud alemán acredita su uso en las afecciones respiratorias y urinarias. En uso tópico, como rubefaciente estaría indicada en los dolores musculares.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

En dosis altas puede irritar el estómago por el tiocianato de bencilo, también puede afectar al riñón causando albuminuria. No dar a los niños, ni a embarazadas, ni a enfermos renales.

Dosis y forma de administración:

Infusión de sumidades floridas secas a razón de una cucharada de postre de 5 mls. = 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls.; tomar tres tazas al día. La misma dosis vale para aplicar en uso externo para realizar fricciones del cuero cabelludo o sobre los músculos doloridos.

Ejemplos de utilización:

Uso alimentario:

Combina muy bien con la lechuga en ensaladas picando algunas flores y hojas muy tiernas, tiene un sabor agradablemente picante, muy parecido al berro.

Loción anticaída:

Se puede preparar poniendo en maceración unos 20 gramos de flores y hojas tiernas de capuchina en 500 ml de alcohol de 96° grados; añadimos además 10 grs. hojas de ortiga y 10 grs. de hojas de romero. Utilizaremos un frasco o botella de vidrio oscura. Dejamos reposar durante tres semanas removiendo de vez en cuando. Filtrar y aplicar en forma de fricciones del cuero cabelludo una o más veces al día.





CARDO MARIANO

Silybum marianum



CARDO MARIANO

Silybum marianum L.

Cardo borriquero. Cardo lechal.
Cardo de burro. Cardo blanco

FAMILIA

ASTERACEAE

ORIGEN

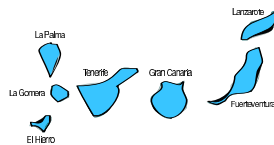
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

- Fruto o semillas
- Tallo, hojas y flores

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión de semillas majadas



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada sopera



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Hepatoprotector
- Colagogo
- Hipocolesterolemiantes
- Estímulo del apetito
- Mejorar la digestión
- Antidepresivo
- Circulación periférica
- Hemorroides

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Antioxidante
- Regeneración hepática
- Antiinflamatoria
- Antialérgica
- Colagoga
- Digestiva
- Hipocolesterolémica

ENSAYOS CLÍNICOS



- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Hepatitis aguda
 - Cirrosis hepática
 - Inflamación hepática crónica
 - Dispepsia gastrointestinal

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Reacciones alérgicas
- Suave efecto laxante

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- No utilizar durante el embarazo o la lactancia sin control médico

CARDO MARIANO

Silybum marianum L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Cardo Borriquero. Cardo de burro. Cardo blanco. Cardo lechal.

FAMILIA: ASTERACEAE

Breve historia de la planta:

Desde muy antiguo ha sido utilizada esta planta con fines medicinales, citada ya hace más de 2000 años por Teofrasto, Plinio y Dioscórides; insignes médicos de los Imperios de Grecia y Roma. Se cuenta que desde ya se conocían sus virtudes para sanar el hígado.

Descripción:

Planta herbácea de hasta dos metros de altura, de tallos robustos, acanalados y ásperos. Hojas grandes, brillantes, dentadas y espinosas en los bordes, con características manchas blancas. Flores de color rosa o púrpura sobre capítulos florales acorazados de brácteas espinosas. Frutos sólidos, grandes y oscuros.

Origen y ecología:

Su origen parece ser en la Europa mediterránea, desde donde se extiende al continente americano y a otros lugares del planeta. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Se encuentra silvestre en huertas abandonadas y bordes de caminos o carreteras de todas las islas. L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Frutos o semillas, también en medicina popular el tallo, hojas y flores.

Principios activos fundamentales:

Semillas:

- Silimarina: mezcla de flavolignanós (silibinina, silicristina, silidianina).
- Flavonoides: quercetina, taxifolina, dihidrokemferol,...
- Lípidos: Linoleico, oleico, palmítico...
- Esteroles: colesterol, campisterol, estigmasterol.
- Mucílagos.
- Aminas.
- Saponinas.

Hojas:

- Flavonoides, fundamentalmente.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente se ha utilizado como hepatoprotector y colágeno, para bajar los niveles de colesterol, para mejorar la digestión y el apetito, para tratar incluso la depresión; y para mejorar la circulación periférica y las hemorroides.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

El conjunto de sustancias químicas que contiene el cardo mariano son fuertemente antioxidantes, neutralizadoras de radicales libres y estimulantes de la regeneración celular



a nivel hepático sobretodo. Son acciones farmacológicas comprobadas de sus principios activos: antioxidante, antiinflamatoria y antialérgica, hepatoprotectora, colagoga, antidispéptica y antiolesterolémica.

• **Derivadas de ensayos clínicos:**

Existen muchos ensayos clínicos realizados con la silimarina aislada de las semillas de cardo mariano que avalan la indicación de este principio activo como hepatoprotector en enfermos con hepatitis, o cirrosis alcohólica. La experiencia pone de manifiesto que la administración de 140 mgrs. de silimarina 3 veces al día disminuye de forma significativa la mortalidad en pacientes con cirrosis hepática debida al alcohol, mejorando además la función inmune de estos enfermos. Otro estudio ha demostrado en hepatitis vírica aguda que esta misma dosis mejora significativamente los niveles de bilirrubina en suero.

• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

Según la Comisión E del Ministerio de Salud alemán formulaciones que contengan al menos un 70% de silimarina estarían indicadas en el tratamiento de la dispepsia gastrointestinal y en las inflamaciones hepáticas crónicas y cirrosis alcohólica.

La Organización Mundial de la Salud la considera indicada en el tratamiento de soporte de hepatitis agudas o crónicas y cirrosis inducidas por alcohol, medicamentos o sustancias tóxicas.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El cardo mariano está contraindicado en personas alérgicas a plantas de la familia de las asteráceas. No utilizar durante el embarazo o la lactancia sin control médico. A algunas personas le puede causar un leve efecto laxante.

Dosis y forma de administración:

4 a 5 grs. o una cucharada sopera de 10 mls., de semilla triturada en infusión; verter agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar durante 5-10 mins. y filtrar. Tomar tres veces al día.

Esta dosis equivale a 200-400 mgrs./ día de silimarina.

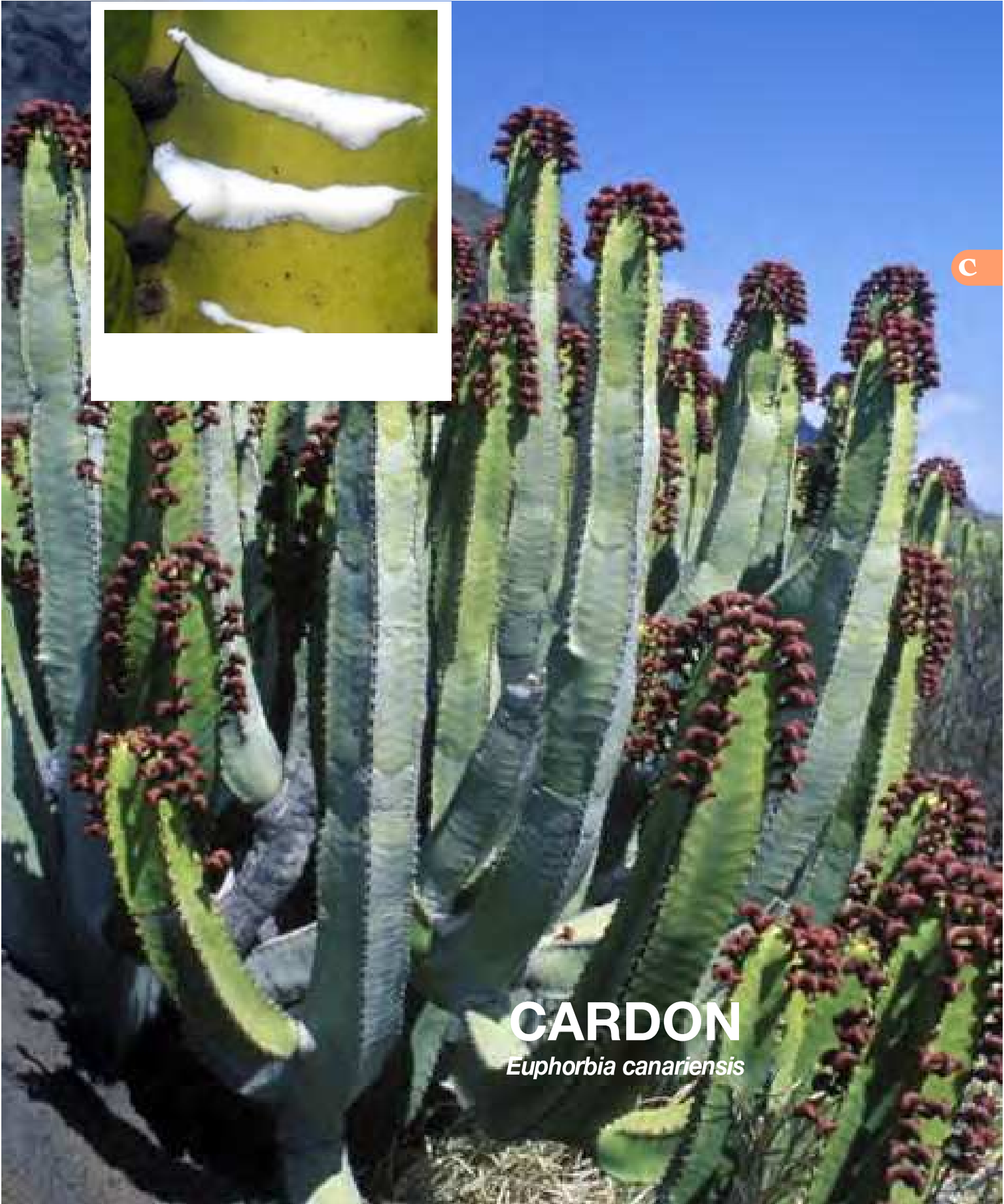
Las hojas de cardo mariano no contienen silimarina.

Ejemplos de utilización:

Cardo mariano, el más afamado remedio para el hígado:

- Semillas de cardo mariano, 30 grs.
- Hojas de alcachofa, 30 grs.
- Hojas de diente de león, 20 grs.
- Hojas de menta, 10 grs.
- Frutos de anís verde, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.



CARDON

Euphorbia canariensis



CARDÓN

Euphorbia canariensis L.

Euphorbia

FAMILIA

EUPHORBIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ●
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ○

ECOLOGÍA

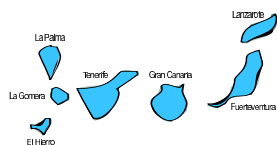
A2 - AII



Especies protegidas
Sensibles a la alteración de su hábitat

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Látex

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Exclusivamente para uso tópico sobre verrugas como una gota en un palillo de dientes según la tradición popular

DOSIFICACIÓN

APLICACIÓN

- Uso externo



EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Purgante drástico
- Verrugas y quistes

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Purgante drástico
- Abrasivo de la piel

CONTRAINDICACIONES

- No es recomendable su utilización en medicina popular debido a su alta toxicidad

PRECAUCIONES

- Evitar su uso



CARDON

Euphorbia canariensis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Euforbia

FAMILIA: EUPHORBIACEAE

Breve historia de la planta:

Es el símbolo natural vegetal de la isla de Gran Canaria. (*)

Los primitivos habitantes de Gran Canaria: *“usan de purgas de titimalo, tabaiba y cardón que es venenoso i ellos lo usaban con seguridad”*. Mientras que para Tenerife se comentan sus propiedades para fortalecer los dientes.

Aunque no es un uso medicinal sí existen referencias de la llamada técnica del “embarbascado” o aprovechamiento del látex del cardón por sus propiedades químicas o tóxicas, vertiéndolo en charcas a la orilla del mar para adormecer a los peces que luego recogían con fijas o con cestos. (Morales Padrón, Jacob. 2003).

(*) *Euphorbia handiensis* o Cardón de Jandía es el símbolo natural vegetal de la isla de Fuerteventura; como dato de interés a pesar de que no posee utilización medicinal conocida.

Descripción:

Planta suculenta, como un cactus, de hasta 2-3 metros de altura. Tallos gruesos que crecen a modo de candelabro, tetra o pentagonales, con aristas cubiertas de cortas y agudas espinas. Flores de color rojizo a marrón al final de los tallos. Segrega cuando se corta un látex blanco muy tóxico e irritante para la piel y las mucosas, peligroso sobretodo para los ojos.

Origen y ecología:

Planta endémica canaria. Protegida. Las euphorbias en general están incluidas en el Anexo II de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias; y en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

Crece cultivada en jardines y también silvestre, en las zonas bajas de todas las islas, cerca de la costa, en: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

 Látex

Principios activos fundamentales:

- Triterpenos: euphorbol, euphol.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• **Derivadas de la experiencia de uso tradicional:**

“Ella es un erhino y estornutatorio violento; un purgante drástico terrible...bien que nunca purga sin causar sudores fríos y desmayos, con peligro de inflamación”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

“En Igueste (Tenerife), suelen acabar con los dolores de muelas, aplicándose una gota del látex. Los forúnculos se curan con aceite y látex de cardón sobre la parte afectada; este preparado también vale para calmar los catarros fuertes de pecho”. (Jaén Otero, José. 1984)

“El látex del cardón es todavía mucho más fuerte, y puede deshacer las verrugas, en dosis mínimas (como una gota en un palillo de

dientes) si se emplea más cantidad se puede dañar la piel gravemente. Un anciano de Telde que tenía unos quistes enormes en las piernas, sufría tantas molestias que decidió probar a echarse leche de cardón por ver si reventaban de una vez para siempre, y poco a poco le desaparecieron sin apenas dejar huella. Sin embargo una mujer de Lanzarote que tenía una verruga en la oreja, se quiso curar con mucha cantidad de leche de cardón, y ¡casi se queda sin oreja! menos mal que le pusieron zumo de papa cruda, y la oreja recobró su aspecto normal". (Jaén Otero, José. 1990).

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

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Ya hemos comentado su acción tóxica cáustica sobre la piel y las mucosas.

Dosis y forma de administración:

No es recomendable su utilización en medicina popular debido al riesgo de su aplicación por personas sin experiencia.

Ejemplos de utilización:

Exclusivamente para uso tópico en cantidades mínimas, según las referencias, y siempre con mucha precaución.





C

CEBADA

Hordeum vulgare



CEBADA

Hordeum vulgare L.

FAMILIA

POACEAE

ORIGEN

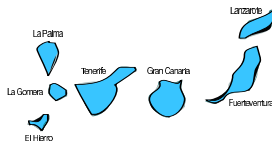
- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ●

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H




PARTE UTILIZADA

- Semillas decortizadas
- Harina de la semilla

TOXICIDAD





PREPARACIÓN

- Decocción de la semilla decortizada 
- Harina diluída en agua caliente

DOSIFICACIÓN

- 50 grs. / litro de agua
- Cantidad suficiente de harina en agua caliente para que tome consistencia pastosa

APLICACIÓN

- Uso interno 
- Uso externo: 
emplastos o cataplasmas

EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Tónico digestivo
- Cólicos y diarreas
- Fiebres
- Catarros respiratorios
- Resolutiva
- Madurativa
- Emoliente

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

- Favorece la digestión en dispepsias hiposecretoras
- Antidiarreica

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Precaución en casos de hipertensión arterial

CEBADA

Hordeum vulgare L.

FAMILIA: POACEAE

Breve historia de la planta:

La cebada ha sido consumida por las más antiguas civilizaciones humanas como Egipto y Mesopotamia. Aún forma parte de la alimentación habitual de muchos países poco desarrollados. En Occidente se cultiva fundamentalmente para alimentar al ganado y para la obtención de la malta para la fabricación de la cerveza y el whisky. Ya Hipócrates recomendó en su tiempo la decocción de cebada llamada “Ptisana”; este nombre se generalizó con el tiempo y nos llega hasta hoy como “tisana” denominación habitual de infusiones y decocciones de cualquier tipo de planta medicinal.

Descripción:

Planta herbácea, cereal, de hasta 1 metro de altura. Tallos delgados y erectos. Hojas largas y estrechas. Las flores se agrupan en paquétillos terminales.

Origen y ecología:

Parece ser que es de origen asiático, desde donde se ha extendido a todo el mundo. Introducida. No amenazada.

Localización:

Crece cultivada en todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Semillas mondadas o descortezadas -integral-, o perladas -refinada-, o la harina obtenida de ellas; o germinada.

Principios activos fundamentales:

- Almidón.
- Fibra celulósica.
- Vitaminas B1, B2, B3, B6, E.
- Sales minerales: calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio, zinc, cromo.
- Ácidos grasos insaturados: oleico, linoleico.
- Alcaloides: hordenina, gramina.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“De cualquier modo que la cebada se prepare, es alimento fresco y el más inocente para los enfermos delicados. Las tisanas de cebada calman el ardor de las fiebres biliosas, moderan la sed en las inflamatorias, facilitan la respiración y la expectoración. Su harina en cataplasma es una de las cuatro resolutivas, madurativas y emolientes”. (Viera y Clavijo. José de. 2004)

“El cocimiento de agua de cebada es bueno para quitar las fiebres, también es estimulante y tónico; provoca la orina. Mezclada con carbón vegetal se le da al ganado par cortar cólicos y diarreas. Con vinagre y cebada se hacen cataplasmas para curar el lumbago”. (Jaén Otero, José. 1984)



- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

La diastasa, amilasa obtenida por maceración acuosa de la semilla germinada, tiene una actividad enzimática notable.

La malta (semillas germinadas, secas y trituradas) tiene una fácil asimilación (el almidón se ha hidrolizado en dextrina y maltosa y las proteínas en polipéptidos y aminoácidos; además contiene amilasa) por lo que se emplea para facilitar la digestión en los pacientes con dispepsias hiposecretoras.

La hordenina presenta una actividad simpaticomimética suave, especialmente a nivel intestinal, por lo que se ha utilizado para el tratamiento de las diarreas infantiles, para inhibir el peristaltismo intestinal.

(Vanaclocha, Bernat. Cañigüeral, Salvador. 2003).

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Por el efecto simpaticomimético conviene ser precavidos en casos de hipertensión arterial y en los pacientes que sigan tratamientos con IMAO (fármacos inhibidores de la mono-amino-oxidasa).

Dosis y forma de administración:

Decocción de la semilla mondada o descortezada a razón de 50 grs. para 1 litro de agua, que debe hervir durante unos treinta minutos, hasta que se abra el grano.

Harina diluida en agua caliente y aplicada en forma de emplastos o cataplasmas.

Ejemplos de utilización:

Agua de cebada:

Es el caldo resultante de la decocción arriba indicada, a la que se puede añadir el jugo de un limón y endulzar con un poco de miel. De gran utilidad en el tratamiento de colitis o diarreas debido a su acción protectora sobre la mucosa gastrointestinal; también es útil en las dispepsias y trastornos funcionales del aparato digestivo y en el tratamiento de sostén de las enfermedades febriles.



CEBOLLA

Allium cepa



CEBOLLA

Allium cepa L.

FAMILIA

LILIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

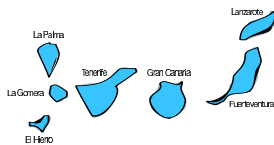
A5 
Sin necesidad de protección

TOXICIDAD



LOCALIZACIÓN


L F C T P G H



PARTE UTILIZADA


Bulbo

APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: 
cataplasma de cebolla hervida



PREPARACIÓN

- Tomar directamente como alimento 
- Hervir a fuego bajo hasta que se ablande

DOSIFICACIÓN

- 50 grs. / día de cebolla cruda y fresca
- Cantidad suficiente para la zona a tratar

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Estimulante del apetito
- Antibacteriana
- Antihipertensiva
- Hipolipemiente
- Anticoagulante

EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurética
- Expectorante
- Antiinfecciosa
- Antihipertensiva
- Hipolipemiente
- Hipoglucemiente
- Resolución de la inflamación de los ganglios, abscesos o forúnculos

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Estimulante del apetito
- Antibacteriana
- Antihipertensiva
- Hipolipemiente
- Anticoagulante

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

EFFECTOS SECUNDARIOS

CEBOLLA

Allium cepa L.

FAMILIA: LILIACEAE

Breve historia de la planta:

Desde muy antiguo son conocidas las propiedades culinarias o nutritivas y medicinales de las cebollas. Desde tiempos de Herodoto (500 a.C.) según aparece en una inscripción se detalla un gasto de 1600 tailes de plata en cebollas, ajos y puerros; para los obreros que trabajaban en un monumento. La cebolla, con los ajos, y el aceite de oliva forman parte fundamental de la salutífera y reconocida Dieta Mediterránea; sus propiedades medicinales han sido muy socorridas en la medicina familiar para la primera atención de muchos trastornos de la salud.

Descripción:

Planta herbácea, que no alcanza el metro de altura. Sobre unas raicillas menudas y filamentosas, se desarrolla un bulbo subterráneo característico formado por capas jugosas concéntricas. Las hojas son largas, huecas y cilíndricas. El tallo central también es hueco y termina en una inflorescencia globosa hacia el final del ciclo vital de la planta.

Origen y ecología:

La cebolla como el ajo nos viene desde Asia occidental, desde donde se ha extendido a todos los países del mundo. Planta Introducida. No naturalizada. Cultivada.

Localización:

Se cultiva en huertas de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

 El bulbo

Principios activos fundamentales:

- Fructosanos.
- Aceite esencial: disulfuro de alilo, tiosulfinato
- Flavonoides: quercetina.
- Taninos.
- Vitaminas: B, C, folatos.
- Minerales: potasio, calcio, fósforo, magnesio.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“El zumo de la cebolla es pectoral, aperitivo, diurético, admirable en las hidropesías, asma pituitosa y epidemias pestilenciales”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Tradicionalmente se considera que la cebolla posee propiedades: antihipertensivas, hipolipemiantes, hipoglucemiantes, antiinfecciosas, diuréticas, expectorantes,...

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

Las sustancias activas que se encuentran en la cebolla avalan, en mayor o en menor medida, la práctica totalidad de sus usos tradicionales.

• Derivadas de ensayos clínicos:

Clínicamente ha sido probada su acción preventiva de enfermedades causadas por arteriosclerosis, y también su acción estimulante del apetito.



• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

La comisión E del Ministerio de Salud alemán considera probadas sus indicaciones como antibacteriana, antihipertensiva, hipolipemiante e inhibidora de la agregación plaquetaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera indicada la cebolla en la prevención de la arteriosclerosis y como estimulante del apetito.

Cataplasma de cebolla hervida:

Se pica la cebolla y se pone a hervir con muy poca agua; cuando toda la cebolla está tierna y se haya consumido casi toda el agua, la colocamos sobre una gasa o paño poroso que luego aplicaremos directamente sobre la piel. Ideal para madurar abscesos o forúnculos y facilitar su resolución. También se aplica para mejorar la inflamación de los oídos.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No se le conocen efectos secundarios

Dosis y forma de administración:

50 gramos / día de cebolla cruda fresca u otra preparación equivalente.

Ejemplos de utilización:

Jarabe de cebolla, miel y limón:

Se pica la cebolla finamente y se coloca en una taza mediana, cubrir con miel de eucalipto u otra, añadir el zumo de un limón y dejar en maceración en la nevera durante unas horas. Al final colamos y obtenemos un jarabe muy útil para combatir la tos y los catarros respiratorios en el ámbito familiar. Este jarabe se puede mejorar añadiendo una infusión a la que hemos puesto una cucharadita de orégano y otra de tomillo.



c

CELIDONIA

Chelidonium majus



CELIDONIA
Chelidonium majus L.
 Hierba verruguera

FAMILIA
 PAPAVERACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

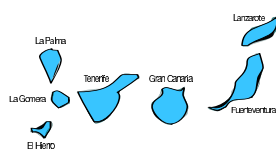
ECOLOGÍA

A5
 Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

- Parte aérea de la planta
- Látex amarillo de las hojas o el tallo

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión
- Látex amarillo en la punta de un palillo de dientes



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de las de té
- Una gotita



APLICACIÓN

• Uso interno
 • Uso externo: una gotita en la punta de un palillo de dientes respetando la piel sana



EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Diurética
- Fiebre
- Purgante
- Analgésico
- Detersivo



ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★ ★

- Sedante
- Antiespasmódica digestiva y de las vías biliares
- Asma o broquitis espasmódica
- Acción antimitótica sobre verrugas o callos

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
 • Cólicos intestinales o biliares



EFFECTOS SECUNDARIOS

- Acción abrasiva sobre la piel sana o las mucosas

CONTRAINDICACIONES

- Evitar durante el embarazo o la lactancia
- No dar a los niños

PRECAUCIONES

• Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"



CELIDONIA

Chelidonium majus L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Hierba verruguera.

FAMILIA: PAPAVERACEAE

Breve historia de la planta:

Celidonia en griego significa golondrina. Cuenta la leyenda que una especie de golondrina usaba de la celidonia, tomando un poquito de su jugo para depositarlo sobre los ojos de sus crías y así aclararles la vista en el momento de nacer para facilitarles la supervivencia.

Descripción:

Herbácea, de hasta medio metro o poco más. Tallos redondos y velludos. Hojas irregulares, hendidas o lobuladas y también velludas. Flores terminales pequeñas, amarillas y de cuatro pétalos. Toda la planta desprende un olor desagradable así como el látex amarillo-naranja, que rezuma al cortar las hojas o el tallo.

Origen y ecología:

Planta de origen europeo desde donde se ha extendido a todo el mundo.

Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Es rara en nuestras islas. Prefiere lugares frescos y sombríos. Se puede encontrar silvestre en las islas de: T, P, H.

Parte utilizada:

Parte aérea de la planta. Látex amarillo de las hojas o el tallo.

Principios activos fundamentales:

- Alcaloides: celidonina, berberina, celeritrina, estilopina, sanguinarina,...
- Ácidos orgánicos: ácido quelidónico, ácidos cítrico y málico.
- Flavonoides.
- Saponinas.
- Enzimas proteolíticos en el látex.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“El zumo de la celidonia es amarillo, acre y amarugento. Está en créditos de resolutivo, deteritivo, aperitivo, diurético, purgante y febrífugo. Es útil en la ictericia, hidropesía, obstrucción del bazo, cólico nefrítico, dolor de muelas y aún para corroer las verrugas. Su agua destilada se receta en las dolencias de los ojos”. (Viera y Clavijo, José de. 2004)

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La acción de sus alcaloides como celidonina y otros le confieren propiedades sedantes y antiespasmódicas que la harían útil en los espasmos gastrointestinales o de las vías biliares, o en las bronquitis espasmódicas o el asma.

La acción antimotora de la celidonina y revulsiva de la sanguinarina, conjuntamente con la acción proteolítica del látex de esta planta, justifican su empleo en la aplicación tópica sobre verrugas, callos, etc..

• Derivadas de ensayos clínicos



• **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

La Comisión E del ministerio de Salud aleman aprueba su indicación en el tratamiento del dolor cólico por espasmos intestinales o de las vías biliares.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No utilizar durante el embarazo o la lactancia. No utilizar cuando exista sospecha de obstrucción biliar. No dar a los niños.

Dosis y forma de administración:

Infusión de 3 a 4 grs. = 2 cucharaditas de las de café de 3 mls. de planta seca para una taza de agua de 150 mls.; verter el agua hierviendolo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins. y colar. Tomar tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

Jugo fresco de celidonia como remedio de verrugas y callos:

Para utilizar sobre verrugas o callos utilizar el jugo o látex fresco de la planta, evitando siempre que caiga sobre la piel sana aislando la zona a tratar con esparadrapo, o vaselina. Utilizar guantes. Puede ser útil tomar el jugo de la planta en la punta de un palillo de dientes. Poner una o dos veces al día sobre la verruga o dureza durante varias semanas.



C

CILANTRO

Coriandrum sativum



CILANTRO

Coriandrum sativum L.

Coriandro

FAMILIA

APIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

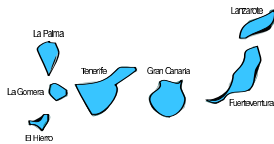
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Frutos maduros desecados

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión
- Frutos majados con miel

DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de las de té

APLICACIÓN

- Uso interno

EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Aperitivo y digestivo
- Flatulencias
- Halitosis
- Tónico estimulante

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Aperitivo
- Carminativo
- Eupéptico
- Espasmolítico

ENSAYOS CLÍNICOS



- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Estimulante del apetito
 - Mejora de la digestión

EFFECTOS SECUNDARIOS

- La planta fresca es fotosensibilizante, puede causar dermatitis de contacto

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- El aceite esencial en dosis elevadas puede dar lugar a convulsiones

CILANTRO

Coriandrum sativum L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Coriandro.

FAMILIA: APIACEAE

Breve historia de la planta:

Se cultiva y utiliza en la cocina y como especie medicinal desde las primeras civilizaciones humanas. Sin embargo se dice: *“bueno es el cilantro pero no tanto”* advirtiendo de que en dosis elevadas puede provocar efectos tóxicos sobre el sistema nervioso.

Descripción:

Planta herbácea que alcanza poco más de medio metro de altura. Tallos erectos, redondos y huecos. Las hojas de la base del tallo son más anchas y divididas como el perejil; las hojas superiores son lineares. Las flores blancas o malvas se agrupan en umbela. Frutos redondos como de 3 mm. de diámetro. Toda la planta expele un fuerte olor, para muchos agradable, para otros no tanto.

Origen y ecología:

Procede de Oriente desde donde se extiende en cultivos para uso sobretodo culinario a Europa y América. Introducida. Cultivada. No amenazada.

Localización:

En huertas de cultivo de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Frutos maduros y desecados.

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: coriandrol, geraniol, acetato de linalilo, borneol, felandreno, pineno, limonemo, alcanfor, ...

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

“Sus frutos en infusión son excelentes para combatir la atonía gastrointestinal y los gases estomacales. Toda la planta en decocción reanima los estados de debilidad en general”. (Jaén Otero, José. 1984).

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

El conjunto de los componentes del aceite esencial de esta planta justifica su uso tradicional por sus efectos: aperitivos, carminativos, eupéptico y espasmolítico; para el tratamiento de las molestias digestivas por una deficiente digestión y exceso de flatulencias.

• Derivadas de ensayos clínicos

• Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán acepta como indicaciones reconocidas del fruto o semillas de cilantro para la inapetencia y para los trastornos dispépticos.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

La planta fresca es fotosensibilizante por lo que puede producir dermatitis de contacto a algunas personas. La esencia a dosis altas puede producir convulsiones.



Dosis y forma de administración:

Infusión de una cucharilla rasa de las de café de 3 mls. = 1 gr. o poco más, de los granos majados, para una taza de agua 2 a 3 veces al día. Dejar reposar tapado durante cinco a diez minutos, filtrar y tomar.

Ejemplos de utilización:

Frutos de cilantro triturados con miel para la halitosis y flatulencias:

Otra forma de tomar los frutos o semillas es que después de triturar bien la misma cantidad, tomarla directamente mezclada con miel después de cada comida. Puede ser útil para mejorar la digestión, las flatulencias y la halitosis.





C

CIPRES

Cupressus sempervirens



CIPRÉS

Cupressus sempervirens L.

FAMILIA

CUPRESSACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ○
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ●

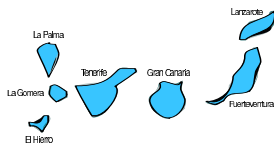
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Gálbulos o frutos
Hojas y brotes tiernos

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Decocción



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre
- 20 - 30 grs. / litro de agua



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo:
lavados, compresas, enemas,
vahos o vapores, baños de
asiento, pediluvios, etc.



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Expectorante
- Antitusígeno
- Tónico venoso

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Expectorante
- Antitusígeno
- Capacidad antiinflamatoria
- Acción astringente
- Vasoconstrictora
- Acción rubefaciente

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

- Embarazo y lactancia
- Historia de hipersensibilidad
o alergia al aceite esencial

PRECAUCIONES



CIPRES

***Cupressus sempervirens* L.**

FAMILIA: CUPRESSACEAE

Breve historia de la planta:

“...se encuentra recomendado, por los buenos autores, como uno de los árboles que más purifican el aire, con su insensible transpiración; que los médicos orientales enviaban los enfermos del pecho a la isla de Candia, donde los cipreses abundan, para que los respirasen; y que Hipócrates hizo quemar alrededor de Atenas la leña resinosa del ciprés, a fin de cortar los progresos de una peste.” (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Árbol de hasta 20 m de altura que crece recto y empinado, frondoso; el tallo es leñoso; las hojas son muy pequeñas se disponen como escamas pareciendo la continuación del tallo, más fino y de color verde oscuro. Tiene flores masculinas y femeninas. Los frutos femeninos son gábulos, globulosos, poliédricos, al madurar son leñosos, endurecidos.

Origen y ecología:

De origen asiático se ha extendido a Europa y América. Introducida. No naturalizada. No amenazada.

Localización:

Cultivada en todas las islas. Es costumbre su cultivo en las cercanías o dentro de los cementerios, en jardines y plazas.

Parte utilizada:

Los gábulos o frutos, en menor medida las hojas y brotes tiernos.

Principios activos fundamentales:

Gábulos:

- Aceite esencial: alfa y beta pineno, canfeno, cadineno, cedrol (alcanfor de ciprés).
- Taninos catéquicos o proantocianidinas.
- Ácidos diterpénicos.

Hojas:

- Flavonoides: amentoflavona, cupresoflavona.

Brotos tiernos:

- Aceite esencial
- Biflavonas

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente se ha utilizado el ciprés como remedio, tanto en uso interno como externo, como tónico venoso en casos de varices y hemorroides. También se ha utilizado por su acción balsámica respiratoria como antitusígeno y expectorante.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

El contenido en taninos y su acción astringente y vasoconstrictora justifica los usos tradicionales en casos de varices, úlceras varicosas, hemorroides, metrorragias durante la menopausia. Los flavonoides tienen además capacidad antiinflamatoria.

El aceite esencial es el portador de la actividad balsámica, antitusígena y expectorante.

El aceite esencial también posee propiedades rubefacientes útiles en aplicación local como antirreumático.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No utilizar la vía oral en caso de embarazo o lactancia. Deben evitarlo las personas con historia de alergia o hipersensibilidad al aceite esencial.

Dosis y forma de administración:

Uso interno: Para uso interno se realiza una decocción: 2-3 grs. de frutos triturados de ciprés, = una cucharada de las de postre de 5 mls., para una taza de 150 mls.; mantener hirviendo a fuego bajo durante 10 minutos, dejar reposar otros 5 a 10 minutos y filtrar. Tomar tres tazas al día.

Uso externo: Decocción de 20-30 grs. de gábulos para un litro de agua, que debe hervir a fuego bajo durante 15 minutos, colar y aplicar externamente en forma de lavados, compresas, enemas, baños de asiento, o según lo que requiera la indicación terapéutica.

Con la misma decocción se pueden tomar vahos o vapores en casos de bronquitis o accesos de tos persistente.

Ejemplos de utilización:

Decocción de ciprés en pediluvios:

Hemos recogido una utilización tradicional en forma de pediluvios utilizando la misma decocción

de gábulos y manteniendo los pies en remojo, por espacio de 15 a 20 minutos, para eliminar la transpiración maloliente en los pies.





CLAVO
Syzygium aromaticum



CLAVO

Syzygium aromaticum (L.)
Merr. & Perry
= *Eugenia caryophyllata* Thumb.
= *Caryophyllus aromaticus* L.

Clavero. Árbol del clavo.

FAMILIA
MYRTACEAE

ORIGEN

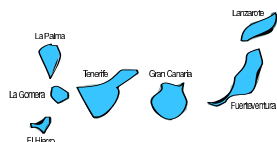
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5 
Sin necesidad de protección

LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Botones florales desecados

DOSIFICACIÓN





- Una cucharada de postre
- Una o dos gotas en un bastoncillo de oídos



TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión 
- Aceite esencial 

APLICACIÓN

- Uso interno 
- Uso externo: 
toques sobre las muelas o encías inflamadas, o sobre llagas o aftas bucales

EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Hipo
- Eructos
- Flatulencias
- Cólicos digestivos
- Anestésico local para las muelas, encías, aftas bucales o el dolor de oídos

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Antiséptico
- Antibacteriano
- Antifúngico
- Antiviral
- Antiespasmódico
- Antihistamínico
- Anestésico local

ENSAYOS CLÍNICOS



- O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E
- Procesos inflamatorios de las mucosas de la boca o la faringe
 - Pie de atleta

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Alergias
- Irritación de la piel o las mucosas

CONTRAINDICACIONES

- Evitar en uso interno durante el embarazo o la lactancia

PRECAUCIONES



- Dosis elevadas pueden causar toxicidad grave al sistema nervioso, a la coagulación de la sangre o al hígado

CLAVO

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & Perry
= *Eugenia caryophyllata* Thunb.
= *Caryophyllus aromaticus* L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Clavero. Árbol del clavo.

FAMILIA: MYRTACEAE

Breve historia de la planta:

La expedición del portugués Fernando de Magallanes y del vasco Juan Sebastián Elcano arribó en 1520 en las islas Malucas en Ceilán. Allí embarcaron clavos y los trajeron a España como un preciado tesoro. Los antiguos herboristas que interpretaban en las plantas la teoría de los signos veían en el clavo la representación de un pene en erección con los testículos en su base por lo que se le supuso a esta especie propiedades afrodisíacas que más tarde no fueron confirmadas; otros le imaginaron la forma de una pieza dental y sí que acertaron atribuyéndole la utilidad de calmar los dolores de muelas.

Descripción:

Árbol de hasta 10 o más metros de altura, de copa densa cónica o piramidal; hojas lanceoladas, de color verde lustroso, coriáceas; flores acampanadas, amarillas y muy aromáticas; el clavo son las yemas o botones florales, rojos en el momento de la recolección que se toman marrón oscuro al secarse.

Origen y ecología:

Originario de las islas del sur de Asia (Malucas, Célebes, Filipinas). Traído a España por los conquistadores. Cultivado.

Localización:

Cultivado con fines comerciales, ornamentales o para autoconsumo.

Parte utilizada: Botones florales desecados

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: eugenol, acetato de eugenilo, beta cariofileno.
- Fitosteroles: sitosterol, campesterol, estigmasterol.
- Cromonas: bioflorina, isobiflorina.
- Taninos.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Como planta digestiva se valora porque evita el hipo, los eructos, las flatulencias y los dolores cólicos digestivos.

En aplicación local se utiliza con frecuencia en medicina popular como anestésico para calmar el dolor de muelas, también las llagas de la boca y el dolor de oídos.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

En diferentes estudios farmacológicos con aceite esencial de clavo se han documentado propiedades antisépticas, antibacterianas, antifúngicas, antiviral, antiespasmódica, antiinflamatoria, anestésica local y antihistamínica.

• Derivadas de ensayos clínicos:

Una tintura de clavo ha sido efectiva en el tratamiento del “pie de atleta” o infecciones en los pies por hongos propias de los baños compartidos por muchas personas.



• **Avaladas por ESCOP, Comisión E u OMS:**

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán considera indicado el clavo en los procesos inflamatorios de la mucosa bucofaringea.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

El uso del clavo como condimento aromático alimentario se considera seguro.

El aceite esencial de clavo puede causar irritación de la piel o las mucosas. Ocasionalmente puede también ser responsable de reacciones alérgicas.

Evitar su uso interno durante el embarazo o la lactancia.

En dosis elevadas el aceite esencial de clavo es tóxico para el sistema nervioso central causando convulsiones y coma; es además tóxico para el hígado y puede causar trastornos graves de la coagulación.

Dosis y forma de administración:

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

El aceite esencial puede ser más adecuado para la aplicación local sobre las muelas o las encías inflamadas y dolorosas, o también directamente sobre las llagas de la boca, con un bastoncillo de oídos.

Ejemplos de utilización:

Infusión de clavo digestiva, contra la acidez de estómago, las flatulencias y los cólicos abdominales:

Preparar una infusión con 10 grs. o dos cucharadas de postre rasas de clavo machacado en medio litro de agua hirviendo, dejar reposar tapado durante 10 mins. para después colar. Le añadimos 100 grs. de miel y removemos para que mezcle bien. Tomar, repartido en el día, un vaso después de las comidas principales.



C





COL


Brassica oleracea



COL
Brassica oleracea L.
Berza




FAMILIA
BRASSICACEAE


ORIGEN
Endemismo canario 
Endemismo macaronésico 
Introducida naturalizada 
Introducida cultivada 

ECOLOGÍA 
A5
Sin necesidad de protección




PARTE UTILIZADA
• Jugo de la planta fresca
• Hojas

TOXICIDAD 
  

PREPARACIÓN 
• Jugo de planta fresca
• Hojas frescas majadas o prensadas

DOSIFICACIÓN
• 100 - 200 mls. 2 a 3 veces / día

APLICACIÓN 
• Uso interno
• Uso externo: emplasto o cataplasma


EXPERIENCIA TRADICIONAL ★
• Gastritis o úlceras digestivas
• Cicatrizante de heridas o úlceras externas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★
• Prevención anticáncer
• Acción cicatrizante

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★
O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS
• Flatulencias

CONTRAINDICACIONES
• Evitar en exceso cuando se toman medicamentos anticoagulantes

PRECAUCIONES 
• Frena la captación de yodo por el tiroides, evitar en exceso en caso de hipotiroidismo

COL

Brassica oleracea L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Berza

FAMILIA: BRASSICACEAE

Breve historia de la planta:

Las coles son la verdura por excelencia, conocida como alimento y medicamento desde tiempos de los romanos, hace más de 2000 años. Muy curioso, las coles no son una única planta sino varias que, aunque con diferente apariencia, pertenecen todas a la misma especie: Col común, Col de Bruselas, col blanca o cerrada, Col roja, Coliflor, Col rizada, Colinabo; todas tienen similar interés nutritivo y medicinal.

Descripción:

La Col común es de tallo jugoso y tierno de color verde pálido sobre el que nacen hojas muy grandes también verde glauco, divididas con nervadura blanca prominente. Flores en racimos largos y laxos.

Origen y ecología:

Es nativa de Europa pero se cultiva en todo el mundo. Introducida. No amenazada.

Localización:

Se cultiva en grandes extensiones para abastecer al mercado alimentario y también en huertas particulares para servir en los hogares el clásico potaje de coles y menos frecuentemente para uso medicinal. Algunas variedades pueden encontrarse naturalizadas en: C, T, P, G, H.

Parte utilizada:

Las hojas y el jugo de la planta fresca

Principios activos fundamentales:

- Sulfóxido de S-metilcisteína.
- Glucosinolatos: sinigrina, mirosinasa.
- Vitaminas: A, B, C, K, E y U.
- Inositol.
- Mucílagos.
- Ácido glucurónico.
- Ácidos linoleico, oleico y erúcido.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

En medicina popular ha sido muy valorada como estomacal para el tratamiento de gastritis y úlceras digestivas y, por la misma propiedad, como cicatrizante de úlceras o heridas externas.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:

La capacidad cicatrizante se ha atribuido a una sustancia tipo lipídico a la que se ha llamado vitamina U.

En los últimos años han despertado gran interés los indoles y glucosinolatos presentes en las coles como elementos fitoquímicos de carácter sulfurado, responsables de una acción importante como factor de prevención anticáncer para las personas que consumen esta hortaliza con cierta frecuencia.

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Las coles producen flatulencias a muchas personas; para evitar este inconveniente resulta apropiado aderezarlas con semillas de plantas carminativas como comino, hinojo, etc..

Debido a los glucosinolatos, por el consumo en exceso de coles, se frena la captación de yodo por el tiroides, por lo que se recomienda evitar el consumo habitual de coles en caso de bocio o hipotiroidismo.

Las personas que toman anticoagulantes tipo warfarina también deben evitar el consumo habitual de coles porque frenan la acción del medicamento.

Dosis y forma de administración:

Uso interno: Medio vaso (100-200 mls.) de jugo de col fresca, de dos a tres veces al día antes de las comidas para tratar las gastritis o úlceras digestivas.

Uso externo: Para la aplicación sobre úlceras varicosas se utilizan las hojas frescas prensadas, con un rodillo o botella, a modo de emplasto o cataplasma.

Ejemplos de utilización:

Col fermentada o "chucrut":

En Alemania y otros países centroeuropeos es habitual tomar la col fermentada o "chucrut" que, cuando ha tenido un proceso de fermentación natural, tiene una gran reputación en estos países como depurativo general del organismo y facilitador de los procesos digestivos e intestinales, frena el exceso de ácido en el estómago y favorece la evacuación aliviando el estreñimiento.





C

COLACABALLO

Equisetum ramosissimum



COLA CABALLO

Equisetum ramosissimum Desf.

Equiseto. Hierba de plata.

FAMILIA

EQUISETACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

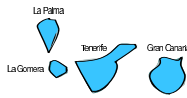
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F **C** **T** P G H



PARTE UTILIZADA

Tallos estériles

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Decocción



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre
- 10 grs. de planta seca para un litro de agua



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: lavados o compresas



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Diurético
- Prevención de cálculos o infecciones urinarias
- Consolidación de fracturas
- Osteoporosis
- Anemia

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Acción diurética
- Mineralizante
- Acción regeneradora y suavizante o epitelizante sobre la piel

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

- Diurético en edemas postraumáticos o estáticos y en cálculos renales o como antiséptico urinario

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Su uso prolongado puede causar cefaleas, alteraciones nerviosas o inapetencia

CONTRAINDICACIONES

- No tomar sin control médico durante el embarazo o la lactancia, ni a niños menores
- No dar a enfermos con edemas de origen cardiaco o renal sin ncontrol médico

PRECAUCIONES



- Acompañar la toma de cola de caballo con abundante consumo de líquidos

COLACABALLO

***Equisetum ramosissimum* Desf.**

***Equisetum arvense* L.**

(*) Existen en realidad más de veinte especies de equisetos que comparten la mayoría de las características botánicas, aunque difieren en algunos aspectos como la altura de su tallo. La composición en principios activos y sus propiedades farmacológicas o clínicas se consideran semejantes.

NOMBRE-s VULGAR-es: Equiseto. Hierba de plata.

FAMILIA: EQUICETACEAE

Breve historia de la planta:

La Cola de caballo es una de las plantas más antiguas del planeta, se cree que es anterior a la era del Terciario; está presente en restos fósiles del periodo carbonífero. Ha gozado siempre de muy buena fama; como planta medicinal ya era conocida y utilizada por Dioscórides en el siglo I de nuestra era.

Descripción:

Equisetum ramosissimum

Se trata en realidad de un helecho de hasta medio metro de altura que carece de hojas y de flores; sus tallos son erectos, nudosos, y finos: unos son más cortos y terminan en una pequeña espigueta, son los fértiles; otros son más largos, estériles, y constituyen la parte medicinal de la planta.

Origen y ecología:

Procede del Mediterráneo y Norte de África. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización:

Se encuentra cultivado en algunos lugares con fines medicinales. Crece además silvestre en lugares húmedos y sombríos de barrancos y nacientes de agua en las islas de: C, T, P, G.

Parte utilizada: Tallos estériles

Principios activos fundamentales:

- Sales minerales: ácido silícico (60-70% en sus cenizas), sales potásicas, magnésicas, aluminio, manganeso.
- Flavonoides: quercetina.
- Ácidos fenólicos.
- Ácido equisético.
- Saponósidos.
- Alcaloides: palustrina, nicotina.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

Las indicaciones recogidas de la medicina popular son varias y diversas: desde trastornos como la osteoporosis, la consolidación de fracturas, la anemia o la tuberculosis, por su efecto mineralizante, también para mejorar la cicatrización de heridas. Como diurético para disminuir inflamaciones o edemas, o para la eliminación de arenilla o cálculos renales, o en ayuda de dietas de adelgazamiento; incluso como antiséptico urinario para prevenir o tratar infecciones a este nivel.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

El elevado contenido y cualidad de sus sales minerales justifican las indicaciones populares “mineralizantes” y diuréticas. Las sales silícicas le confieren propiedades suavizantes y epitelizantes sobre la piel.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS:**

Según la Comisión E del Ministerio de Salud alemán la cola de caballo estaría indicada en uso interno como diurético en casos de edemas post traumáticos y estáticos, y en caso de infecciones urinarias o presencia de cálculos. En uso externo como apoyo a la cicatrización de heridas de difícil curación.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No tomar sin control médico durante el embarazo o la lactancia, tampoco dar a los niños ni a enfermos con edemas por enfermedades cardiacas o renales. Su uso prolongado en el tiempo puede causar inapetencia, cefaleas y alteraciones nerviosas.

Se aconseja durante la toma de cola caballo beber hasta dos litros de líquidos al día para el caso que convenga favorecer el efecto diurético.

Dosis y forma de administración:

Para uso interno: se realiza una decocción: 2 grs. de planta seca troceada, una cucharada de las de postre de 5 mls., para una taza de 150 mls; mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, dejar reposar otros 5 a 10 minutos, filtrar y tomar tres tazas al día.

Para uso externo: en lavados o compresas utilizar 50 grs. de planta seca para un litro de agua procediendo de la misma manera.

Ejemplos de utilización:

Compresas de cola caballo sobre los senos:

La aplicación de compresas sobre los senos de una decocción algo más concentrada, hasta 50 a 100 gramos, según una utilización tradicional una o dos veces al día durante al menos 15 minutos cada vez, durante varias semanas; serviría para dar consistencia y elasticidad al tejido mamario, prolongando su juventud.

Esta misma concentración también sería útil en compresas, maniluvios o pediluvios para tratar las micosis de la piel en los dedos de las manos o los pies.





C

COMINO
Cuminum cyminum



COMINO

Cuminum cyminum L.
= *Carum carvi* L.

FAMILIA

APIACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

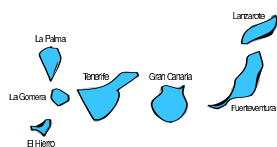
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

Frutos desecados

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión de frutos desecados y majados



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Aperitivo, digestivo
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Antihelmíntico
- Galactógeno

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES



- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"

COMINO

Cuminum cyminum L. = *Carum carvi* L.

FAMILIA: APIACEAE

Breve historia de la planta:

El comino aparece en el papiro de Ebers (año 1700 a. C.) como alimento y medicamento utilizado por los antiguos egipcios; también en las Sagradas Escrituras existen referencias de su uso en la era precristiana. Plinio el Viejo, en el siglo I de nuestra era, dice de él que mezclada con el agua, con el pan o con el vino, es una de las especies más apreciadas. Viera y Clavijo, nuestro naturalista más clásico dice: *“Estas semillas tienen olor fuerte, que no es desagradable y un sabor aromático acre y amarugento; son estomacales, carminativas, indicadas en el cólico ventoso y una de las cuatro simientes cálidas. Las palomas gustan mucho de ellas”*.

Descripción:

Herbácea, de hasta medio metro de altura; tallos redondos, acanalados, erguidos, y ramificados; hojas de color verde claro, muy divididas, filiformes; flores blancas o sonrosadas en umbelas terminales; frutos como granitos en forma de uso, con estrías longitudinales, de intenso y característico aroma y sabor.

Origen y ecología: Introducida. Cultivada.

Localización:

Se cultiva con finalidad casi exclusivamente como condimento alimentario. Se encuentra con facilidad en comercios de alimentación y en herbolarios o centros dietéticos.

Parte utilizada: Los frutos

Principios activos fundamentales:

- Aceite esencial: aldehído cúmico, terpenos (pineno, terpineol).
- Flavonoides: apigenol, luteolol.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

• Derivadas de la experiencia de uso tradicional:

Tradicionalmente utilizado como condimento alimentario, se le considera además aperitivo, digestivo, carminativo o antiflatulento, antiespasmódico, antihelmíntico y galactógeno o favorecedor de la lactancia materna; y hasta ligeramente hipoglucemiante y sedante.

• Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos

- Derivadas de ensayos clínicos
- Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración:

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de granos de comino triturados, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada



durante 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización:

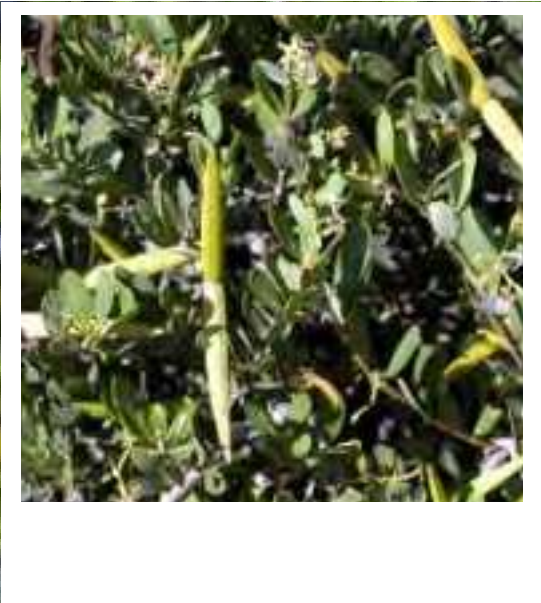
El comino por sí mismo y acompañando a otras plantas:

El comino puede formar parte como ingrediente de otras infusiones digestivas carminativas o antiespasmódicas con otros frutos o granos también con parecidas propiedades como el anís o el hinojo. Sabía costumbre de los canarios de acompañar casi todos los guisos con el majadito de ajos y cominos para dar sabor, y acaso para facilitar la digestión de los potajes, las legumbres, las carnes o los pescados.





C



CORNICAL

Periploca laevigata



CORNICAL

Periploca laevigata Ait.

Cornicabra

FAMILIA

ASCLEPIADACEAE

ORIGEN

- Endemismo canario ●
- Endemismo macaronésico ○
- Introducida naturalizada ○
- Introducida cultivada ○

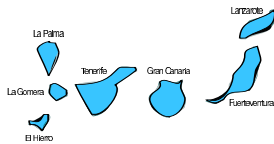
ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN

L F C T P G H



PARTE UTILIZADA

- Corteza y raíz
- Jugo del tallo

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Decocción de corteza y raíz
- Jugo del tallo



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno
- Uso externo: aplicación local



EXPERIENCIA TRADICIONAL ★

- Laxante energético o purgante
- Antídoto de abrasiones o quemaduras por leche del cardón

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS ★★

ENSAYOS CLÍNICOS ★★★

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"



CORNICAL

Periploca laevigata Ait.

NOMBRE-s VULGAR-es: Cornicabra.

FAMILIA: ASCLEPIADACEAE

Breve historia de la planta:

“El cornical se cría naturalmente en los terrenos incultos y las breñas, entre los cardones y otros arbustos, experimentándose que su jugo es el antídoto de los estragos que la leche de los mismos cardones hace en la cutis”. (Viera y Clavijo, José de. 2004).

Descripción:

Planta arbustiva trepadora de tallos marrones, nudosos y flexibles. Hojas opuestas, ovadas o lanceoladas. Flores amarillosas con matices marrón púrpúeos. Fruto característico en forma de vainas alargadas como cuernos que al madurar se abren liberando semillas vilanadas.

Origen y ecología:

Planta endémica de Canarias y África. No amenazada.

Localización:

Crece silvestre en zonas incultas cercanas a la costa, característica en comunidades de cardonal-tabaibal en: L, F, C, T, P, G, H.

Parte utilizada: Jugo del tallo, corteza, raíz.

Principios activos fundamentales:

- Terpenos: beta-sitosterol, luteol, alfa y beta amirina.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

La decocción de la raíz y la corteza de cornical se ha utilizado tradicionalmente como purgante.

El jugo del tallo ha sido útil desde cientos de años como antídoto de las quemaduras o irritaciones causadas por el látex del cardón.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

El contenido en terpenos provee a esta planta de propiedades antiinflamatorias que justifican su uso tradicional sobre quemaduras o irritaciones en la piel.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración:

En su uso interno como purgante, a falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una decocción (corteza del tallo) la dosis estándar de 20 a 30 grs. de planta seca para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5 mls. = 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se



introduce la planta en el agua hirviendo, se mantiene a fuego bajo durante 5 a 10 mins., se apaga y se deja reposar durante otros 5 a 10 mins.; seguidamente, colar y tomar.

Ejemplos de utilización:

El remedio adecuado en el lugar oportuno:

La aplicación local tradicional como antídoto frente a las lesiones abrasivas provocadas por el látex del cardón se realiza justo en el mismo momento extrayendo el jugo del tallo del comical mediante cortes y aplicándolo directamente sobre la piel afectada. Casualmente acaso el comical tiene por costumbre crecer justo en medio de los cardones.





CRESTA DE GALLO

Isoplexis canariensis



CRESTA DE GALLO

Isoplexis canariensis (L.) Loud.

= Cresta de gallo de Tenerife

Isoplexis chalcantha Svent & O'Shan.

= Cresta de gallo de Moya

Isoplexis isabeliana (Webb & Berth.) Masf.

= Cresta de gallo de Tamadaba

Pico de gallo. Dedalera. Ajonjolí.

LOCALIZACIÓN

Isoplexis canariensis

L F C T P G H

Isoplexis chalcantha

L F C T P G H

Isoplexis isabeliana

L F C T P G H

PREPARACIÓN

EXPERIENCIA TRADICIONAL



- Tónico cardiaco
- Diabetes ?
- Laxante
- Varices

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS



- Diurética
- Cardiotónica
- Antiarrítmica
- Antibacteriana

EFFECTOS SECUNDARIOS

- Toxicidad grave por intoxicación digitalica
- Náuseas
- Vómitos

CONTRAINDICACIONES

- Se descarta su utilización en medicina popular

FAMILIA

SCROFULARIACEAE

ECOLOGÍA

A1-AI



En peligro de extinción
Estrictamente protegidas

ORIGEN

Endemismo canario ●

Endemismo macaronésico ○

Introducida naturalizada ○

Introducida cultivada ○

PARTE UTILIZADA

Hojas

DOSIFICACIÓN

TOXICIDAD



APLICACIÓN

ENSAYOS CLÍNICOS



O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

PRECAUCIONES



CRESTA DE GALLO

Isoplexis canariensis (L.) Loud.

= Cresta de gallo de Tenerife

Isoplexis chalcantha Svent. & O'Shan.

= Cresta de gallo de Moya

Isoplexis isabelliana (Webb & Berth.) Masf.

= Cresta de gallo de Tamadaba

NOMBRE-s VULGAR-es: Pico de gallo. Dedalera. Ajonjolí.

FAMILIA: SCROPHULARIACEAE

Breve historia de la planta:

Es la típica planta ejemplarizante de algunos errores graves que pueden persistir en la medicina popular. Se da el caso de que la Cresta de gallo se ha utilizado tradicionalmente como hipoglucemiante, es decir, para descender los niveles de glucosa en la sangre, lo cual es un error, pues la planta carece de esta propiedad, probablemente inducido por su característico sabor amargo. Agrava aún más este error que en la tradición popular se desconoce que sí posee esta planta efectos cardiotónicos potentes que pueden derivar en toxicidad aguda y grave en algunas personas, sobretodo aquéllas con enfermedades cardíacas en tratamiento con digitálicos. Mayor error aún si se considera que esta planta se encuentra amenazada, y por tanto protegida por las leyes autonómicas.

Descripción:

Se trata de un arbustillo de crecimiento candelabroforme, que puede alcanzar 1,5 metros, o poco más. Hojas alargadas, lanceoladas, más o menos estrechas según la especie, bordes aserrados. Flores en inflorescencias terminales muy vistosas de color naranja a rojizo.

Origen y ecología:

Endemismo canario. Especies bajo amenaza de extinción. Protegidas o estrictamente protegidas. Incluidas en Anexo I de la Orden de 1991 sobre protección de especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias. Clasificadas en categoría A1 del Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.

Localización:

Se encuentra silvestre y en escasa abundancia, según la especie como hemos indicado más arriba en las islas de: T, P, G para *Isoplexis canariensis* y en: C para *Isoplexis chalcantha* e *Isoplexis isabelliana*.

Se puede encontrar cultivada como ornamental.

Parte utilizada: Las hojas

Principios activos fundamentales:

- Glucósidos cardiotónicos.
- Flavonas.
- Sapogeninas.



Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

“Contiene sustancias cardiotónicas que tonifican el corazón, aunque su uso en dosis altas puede resultar peligroso. También se ha empleado en el tratamiento de la diabetes y las varices, o como laxante”. (Cabrera Pérez; Miguel A. 1999)

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos:**

Propiedades cardiotónicas y diuréticas. También actividad antibacteriana. Podría ser útil bajo estricto ámbito médico para el tratamiento de la insuficiencia cardiaca y en las arritmias supraventriculares.

- **Derivadas de ensayos clínicos**
Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones:

Puede causar toxicidad aguda grave por intoxicación digitálica. Puede provocar también náuseas y vómitos.

Dosis y forma de administración:

Se desaconseja su uso.



Isoplexis chalcantha



C

CULANTRILLO

Adiantum capillus-veneris



CULANTRILLO

Adiantum capillus-veneris L.

Culantrillo de pozo
Cabello de Venus

FAMILIA

ADIANTACEAE

ORIGEN

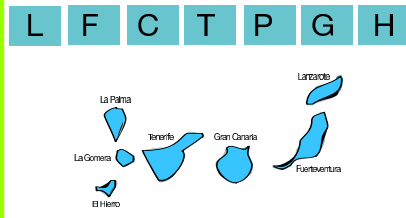
- Endemismo canario
- Endemismo macaronésico
- Introducida naturalizada
- Introducida cultivada

ECOLOGÍA

A5
Sin necesidad de protección



LOCALIZACIÓN



PARTE UTILIZADA

Sumidades o partes aéreas =
frondes

TOXICIDAD



PREPARACIÓN

- Infusión



DOSIFICACIÓN

- Una cucharada de postre



APLICACIÓN

- Uso interno



EXPERIENCIA TRADICIONAL

- Tos
- Bronquitis, asma.
- Tónico hepático
- Insuficiencia biliar
- Regulación menstrual
- Verrugas

ESTUDIOS FARMACOLÓGICOS

- Actividad expectorante y mucolítica
- Antitusígena
- Acción antiinflamatoria

ENSAYOS CLÍNICOS

O.M.S. - E.S.C.O.P. - Com. E

EFFECTOS SECUNDARIOS

CONTRAINDICACIONES

PRECAUCIONES

- Seguir "Precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales"