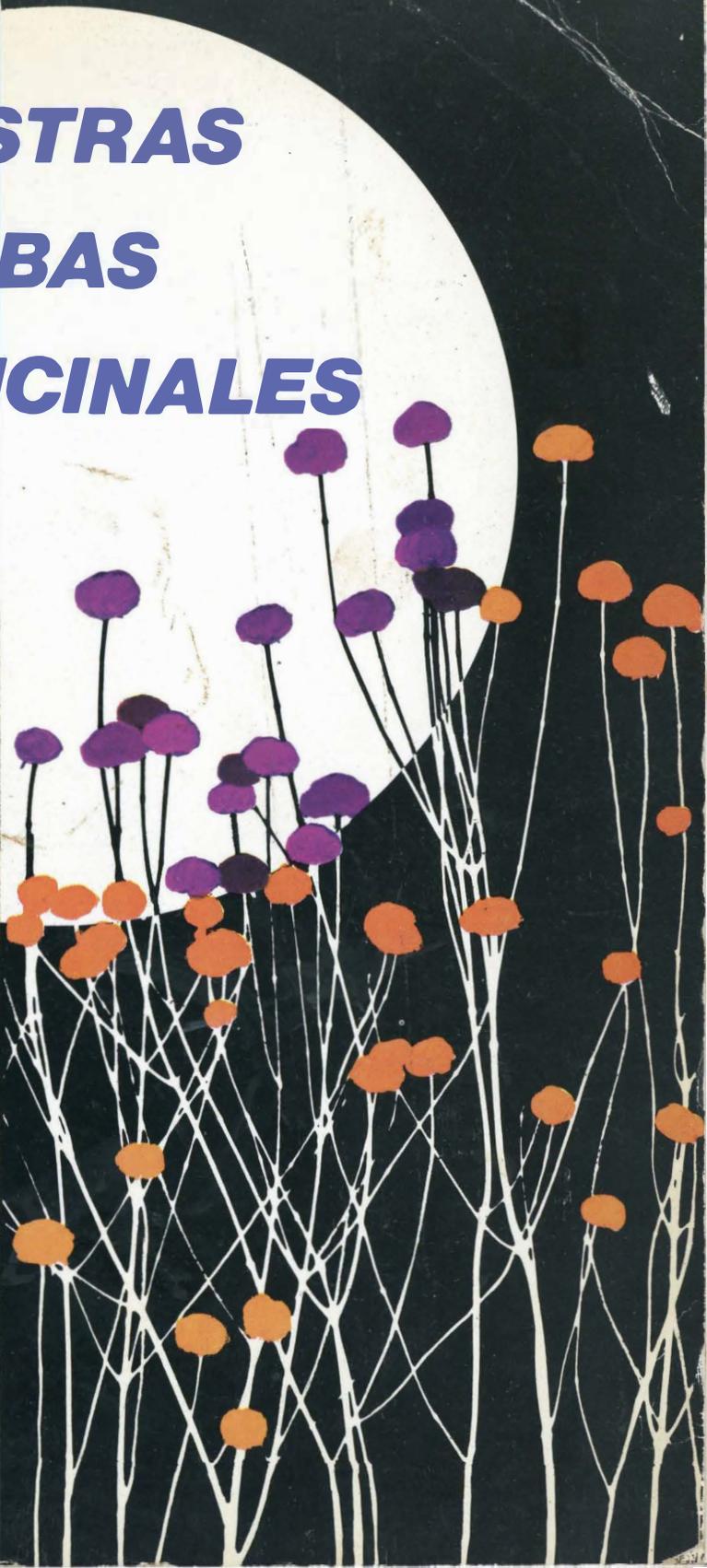
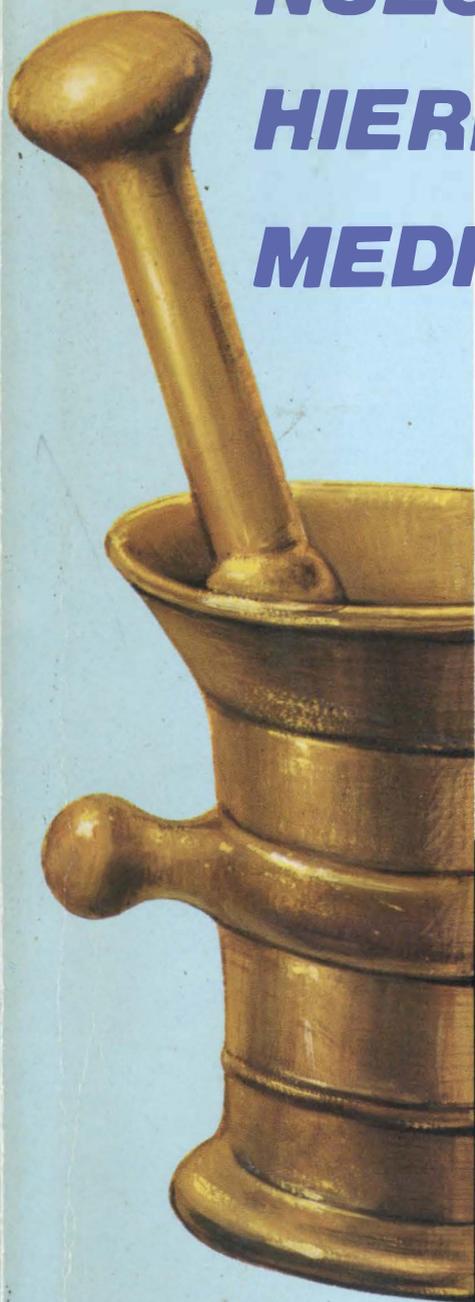


JOSE JAEN OTERO

NUESTRAS HIERBAS MEDICINALES



**CAJA INSULAR
DE AHORROS**

**NUESTRAS
HIERBAS MEDICINALES**

Fotomecánica,
fotocomposición

e impresión: LITOGRAFIA A. ROMERO, S. A.

Avda. Angel Romero, s/n.

Santa Cruz de Tenerife

ISBN 84-505-0400-7

D. L. TF.: 853 - 1984

*«A Pepito Quintana
y Susita,
humildes conocedores
de los secretos medicinales
de las hierbas canarias.»*

AGRADECIMIENTOS

Este libro ha podido llegar a ser una realidad gracias al total apoyo y colaboración que una serie de personas me han brindado durante mi período de investigación botánica por las Islas.

En primer lugar mencionaré las valiosísimas aportaciones e información que me prestaron los yerberos:

Pepito y Susa Quintana de Las Lagunetas (Gran Canaria), Juanita Miranda de Marzagán (Gran Canaria), Justo Pérez de Ingenio (Gran Canaria), Nicolasa Hernández Portezuelo (Tenerife), Doña Lugina Expósito de Araya de Candalaria (Tenerife), Manuel Gil del Sabinal (El Hierro) y Antonio Santana de El Paso (La Palma).

Asimismo, mi agradecimiento a los pastores:

Ramón Araña y Pepe Guedes de Gran Canaria.

En cuanto a la orientación y aclaración de dudas desde el punto de vista botánico, debo mencionar a los biólogos del Jardín Botánico Viera y Clavijo: Salvador Martínez y Anastasio Delgado.

También quiero expresar mi agradecimiento a la supervisión y correcciones del periodista y escritor Luis León Barreto.

Por último a la Caja Insular de Ahorros, siempre en vanguardia en la defensa y conocimiento de las cosas de nuestra tierra, que ha hecho realidad la publicación de este libro.

POEMA

Daba remedios, consejos,
de hierbas que conocía,
y en el porvenir leía
con acierto singular.
Conocida era su fama,
hasta en la ciudad vecina,
de donde gente muy fina
la venía a consultar.
Y en toda aquella comarca
la temían y ensalzaban
y muchos la apedillaban
maga o bruja del lugar.

(«Letrillas de un curandero de Telde»).

La señora Juanita, vendedora de plantas medicinales, en un puesto del Mercado Central de Las Palmas.



El leer las páginas de este libro es como penetrar por los caminos y los senderos de nuestras islas, recorrer los vericuetos de los llanos y las cumbres saturando la mirada de colores y aspirando el aroma de las hierbas que acaricia el aliso. Es como llegar a la casa de blancos muros y sentarse bajo el emparado, ante un vaso de vino y un trozo de queso, oyendo al viejo pastor hablar de hierbas y curas tal como se lo contó su padre quien, a su vez, lo oyó de labios de su abuelo.

Es un libro que encierra entre sus páginas el olor, el sabor y el color de lo nuestro, por ello, la Caja Insular de Ahorros, lo hace llegar a sus manos.

VICENTE ROJAS MATEOS
PRESIDENTE DEL CONSEJO DE ADMINISTRACION

PROLOGO

El saber popular merece mucho respeto, porque el pueblo tiene el instinto de desarrollar y conservar lo que conviene a su tiempo histórico. Por eso hoy en día existe una línea antropológica muy acusada que intenta recuperar toda esa gama de conocimientos tradicionales que, en cierto modo, están en grave riesgo por los medios modernos de comunicación, que van uniformando las pautas de actuación del ser humano en todo el planeta.

Y digo que en cierto modo están en grave riesgo porque, paralelamente, el propio pueblo desarrolla su intuición conservacionista. Y, así, vemos porque aquí en Canarias surge todo un movimiento de recuperación y mantenimiento de toda esa serie de saberes del pueblo que englobamos dentro del curanderismo.

El curanderismo, por medio de plantas medicinales, es decir, el trabajo de los «yerberos», es muy popular en las Islas; como demuestra el autor de este libro, sus raíces son incluso prehispanicas. Está claro el origen mágico-ritual de la sangre del drago, por ejemplo; o el del «amolán»; o el de la tabaiba y otras plantas que ya los canarios anteriores a la conquista utilizaban para sus enfermedades.

Todo este gran equipaje del conocimiento popular es, incluso, reivindicado por algunos profesionales de la medicina oficial. Ocorre también que las plantas de Canarias tienen una especial carga energética, al ser la nuestra una región volcánica, de mucho sol y de suelos especiales, lo que motiva que nuestras

yerbas medicinales sean más potentes que las que suelen servirnos en los herbolarios, muchas veces obtenidas en brumosas regiones de Alemania o Suiza. Canarias está ilusionada ante la etapa de recuperación cultural a la que asistimos. Ahora será preciso que las instituciones públicas cooperen, estimulen y abran cauce para que la labor de los jóvenes investigadores —como es el caso de José Jaén Otero— vaya calando en nuestra sociedad, y para que no les ahogue el desánimo. Será éste un gran servicio a nuestra conciencia, y todos hemos de salir fortalecidos del empeño.

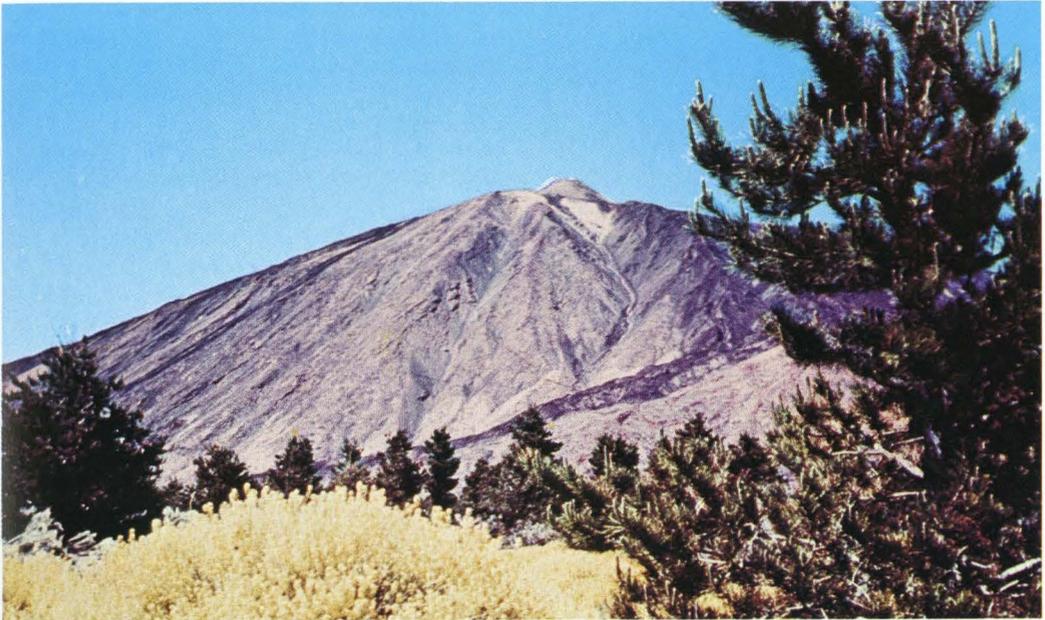
En definitiva, esta medicina popular subsistirá como complemento y auxilio. Pastores y gentes de las medianías seguirán acudiendo a estos remedios naturales cuya bondad ha sido comprobada en cientos de casos casi dramáticos, en los que era difícil esperar la llegada del médico, bien por la incomunicación de esos núcleos rurales, o bien por la propia inexistencia de un médico.

Este libro debe ser, pues, un homenaje a todas esas docenas de personas humildes de nuestro pueblo que han contribuido a fijar el conocimiento de las yerbas medicinales.

Pateando cumbres y adentrándonos por hondonadas y valles el autor ha sabido encontrar vivas muchas de estas «recetas caseras» que tan vigentes continúan siendo. Este es un libro escrito con verdad, y por eso merece la mejor suerte.

LUIS LEON BARRETO

INTRODUCCION

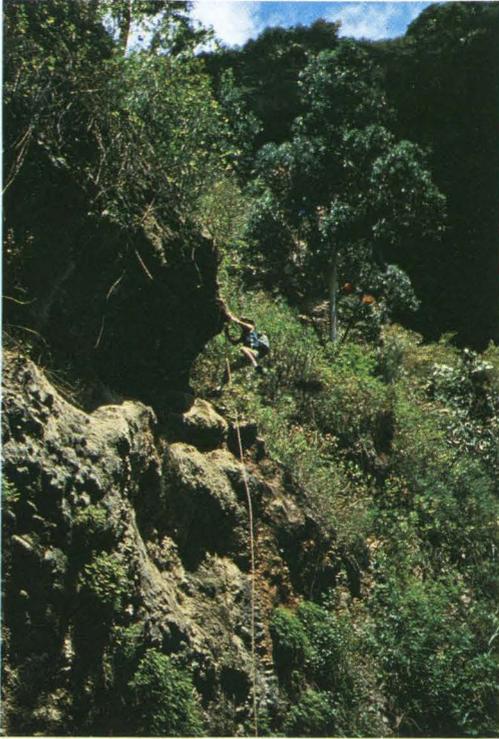


Pinos canarios, en la base del Teide. Con los tomillos y jaras, forman parte de nuestra flora medicinal de las cumbres.

Este libro es el resultado de una investigación exhaustiva y laboriosa llevada a cabo durante los últimos cinco años; es el fruto de largas caminatas por las altas cumbres isleñas, atravesando a pie los barrancos, los valles, subiendo desde las costas a los pinares, recopilando datos en aldeas y caseríos perdidos, escalando peligrosos riscos, hablando con pastores y campesinos consultando con «yerberos» de todas las zonas, soportando lluvia, frío, vientos e intensas nieblas, que no fueron obstáculo para continuar y profundizar

en la búsqueda de las últimas reminiscencias de hierbas medicinales, que todavía hoy, afortunadamente, forman parte integrante de la cultura y vida rural en algunos pueblos de nuestro archipiélago.

Anécdotas, podría relatar muchísimas, desde caminar más de cuatro horas detrás de un pastor de «ochenta y un años», que daba saltos espectaculares con su hasta o «garrocha», hasta quedarme colgado de una altura de cuatrocientos metros para poder fotografiar una mata de «Zarzaparrilla». To-



El autor, descendiendo por un risco, en busca de Zarparrilla (*Smilax canariensis*).

das ellas merecían ser contadas, pero este no sería el motivo fundamental de la obra, cuyo tema central, se basa en la Medicina Popular Canaria.

Los remedios curativos empíricos y sencillos, que junto con las plantas medicinales canarias se vienen utilizando desde tiempos remotos, lejos de enfrentarse a la medicina oficial, o ser motivo de burla, aportan un conocimiento serio y efectivo para el saneamiento de diversas enfermedades, cuyo valor y aplicaciones virtuosas, he podido experimentar personalmente, en mi propia carne.

Espero que a través de estas páginas, los lectores puedan ir descubriendo este profundo y amplio mundo de la botánica medicinal y la curación casera tradicional canaria que a pesar de lo extraño y sorprendente que parezca a veces, por sus recetas y mezcolanzas poco corrientes, constituye una pieza indiscutible dentro de nuestras raíces y folklore auténtico, que merece ser conservado y protegido, para que no terminen convirtiéndose en unas simples y curiosas prácticas de curación, medio olvidadas, o tomadas en broma por nuestros nietos.

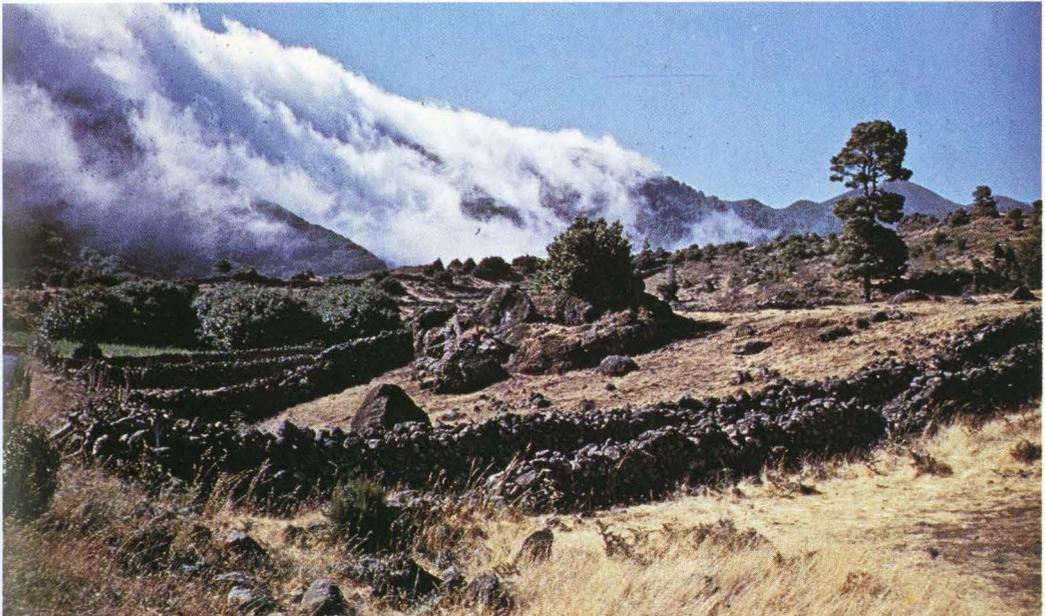
JOSE JAEN OTERO

REMEDIOS CURATIVOS DE LOS ABORIGENES

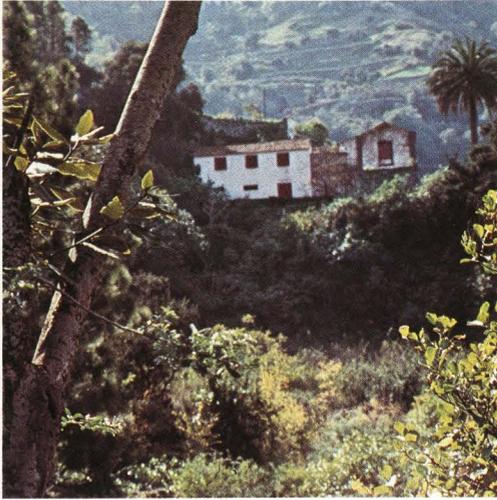
Aunque existe numerosa bibliografía a cerca de las costumbres prehispánicas de los habitantes de las islas Canarias, resaltaré aquellos aspectos curativos ancestrales, de mayor significación y trascendencia posterior, que nos llevarán o comprender el origen y la evolución de las prácticas de curanderismo y medicina popular, basadas en la simple transmisión de experiencias personales a hijos, o familiares más cercanos.

Muchas de estas recetas, han proliferado hasta nuestros días a pesar de las continuas barreras que han obstaculizado algunas prácticas curativas, conservándose intactas, y enriqueciéndose con las aportaciones del exterior.

El índice de mortalidad no era muy elevado entre los aborígenes canarios, debido preferentemente, a las condiciones climáticas favorables en el archipiélago, y a la ali-



Mar de nubes en las medianías del Noroeste (Gran Canaria).



Paisaje y vegetación de Utiaca (Gran Canaria).

mentación sana y sencilla de sus pobladores (gofio de cebada y helechos, leche de cabra, pescado, higos secos, miel...).

La medicina estaba íntimamente relacionada con los recursos y los medios de uso curativo que el entorno natural les brindaba. Las personas dedicadas al culto religioso, generalmente se encargaban de realizar los primitivos conocimientos médicos. Así, las «magadas» sabían con total seguridad, las diferentes aplicaciones y propiedades de

algunas hierbas y raíces, que mantenían sumergidas (maceración) en agua o aceite. Otras plantas, como las tabaibas, cardones, titimalos...etc., servían como purgantes.

La savia del drago solían tomarla como bebida astringente, y también le preparaban en forma de cataplasmas, para dolores y enfriamientos de huesos.

El arrope de mocán (azarquén), se usaba como vomitivo, calentándolo con bastante agua. El sebo o grasa de carnero, se aplicaba externamente para aliviar dolores y contusiones. En ocasiones practicaban la cauterización con fuego sobre heridas y hemorragias.

El **Amolán** o manteca de cabra desleída con leche, era uno de los remedios cuyos efectos terapéuticos, ofrecían especial confianza para los isleños, que los empleaban mezclado con hojas de helechos y suero. Las dolencias pulmonares y diarreas, las curaban con tuétano de cabra, y las jaquecas fuertes, se calmaban tirándose de los cabellos y orejas¹.

Todavía hoy, en pleno siglo XX siguen manteniéndose en práctica algunos de estos remedios rudimentarios, sobre todo en los pueblos y caseríos más aislados: Alajeró (Gomera)! Tasarte (Gran Canaria); San José de los Llanos (Tenerife); Mazo (La Palma), Sabinosa (El Hierro)... etc.

EVOLUCION HISTORICA DE LA MEDICINA POPULAR

A raíz de la conquista de Canarias, y con la posterior afluencia de familias de colonos procedentes de la península ibérica: portugueses, gallegos, vascos, andaluces... etc; la medicina primitiva de los guanches, se fue transformando con las nuevas aportaciones y remedios curativos originarios de Europa, y con la aparición de enfermedades que, hasta entonces, eran desconocidas en las islas (sífilis, lepra, gripe europea etc.).

La introducción de nuevas especies vegetales y animales, el desarrollo comercial transoceánico, y el descubrimiento del Nuevo Mundo, dieron lugar a una intensificación del tráfico marítimo, con la consiguiente afluencia de personas, que procedentes de distintos puntos geográficos, se integraron con la población isleña, o elegían la ruta del archipiélago, como lugar de tránsito en sus viajes. De este modo aparecieron los prime-

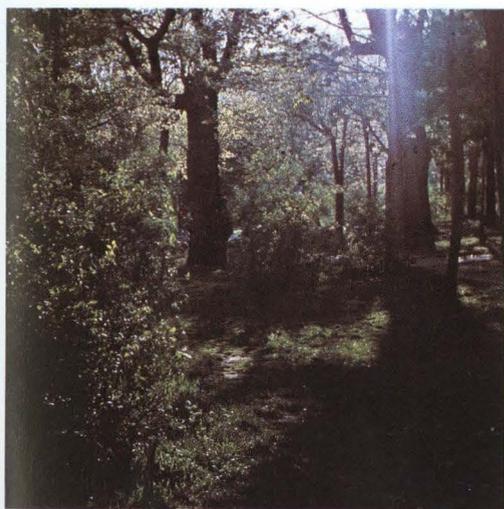
¹ *Historia de la conquista de las 7 Islas Canarias*, Abreu Galindo. Santa Cruz de Tenerife, 1940.

ros gérmenes, bacterias y virus dañinos, que ocasionaron las primeras epidemias graves en Canarias, con el posterior aumento de recursos medicinales.

Los frailes misioneros, cuya labor religiosa y cultural fue bastante meritoria y decisiva, en la evolución histórica de Canarias, profundizarían y estudiarían los rudimentarios conocimientos de curación aborigen, conservando todo aquello que fuera verdaderamente útil y provechoso para restituir la salud, y añadiendo técnicas medicinales de mayor eficacia para las enfermedades más dañinas.

A finales del siglo XV, se implantaría el cultivo de la caña de azúcar, traído desde Madeira por los portugueses. Con el funcionamiento de los primeros ingenios azucareros, se fue incrementando una notable inclinación del habitante canario, hacia el consumo de alimentos azucarados, o muy dulces, factor, que si bien pudiera ser poco llamativo, motivaría a largo plazo, el surgimiento de enfermedades de la civilización (diabetes, caries, descalcificación... etc.), que no existían en épocas prehistóricas, según muestran las investigaciones llevadas a cabo sobre restos de más de quinientos esqueletos aborígenes, pertenecientes a diferentes islas².

Bosque de «Laurisilva»



Panorámica de Tejeda (Gran Canaria).

Al aparecer diversas modalidades de enfermedad, simultáneamente, se fueron descubriendo una serie de plantas, cuyos principios activos, contrarrestaban, y llegaban a curar todo tipo de dolencias. Muchas de estas hierbas forman parte de la vegetación endémica propia de Canarias, otras, sin embargo, son de introducción posterior, provenientes de las costas mediterráneas, y del continente Americano, que se adaptaron fácilmente a las características peculiares del suelo canario, ya en forma asilvestrada (Marrubio, Pazote...) de cultivo de huerta o de jardín (Ruda, Apio, Perejil).

Durante la segunda mitad del siglo XIX y primera mitad del siglo XX, a través de las sucesivas migraciones de canarios hacia el continente Americano, especialmente a Cuba y Venezuela, se introdujeron en el Archipiélago, nuevas especies vegetales, frutos y semillas de fácil cultivo y adaptación a las condiciones climatológicas del suelo Isleño (papas, tomates, pepinos, berenjenas, etc.). Con la llegada de nuevas plantas, poseedoras de cualidades benéficas, desconocidas hasta entonces, se contribuyó al avance de las curaciones con «yerbas», sobre todo para combatir enfermedades degenerativas (artritis, hipertensión, problemas circulatorios, enfermedades psíquicas, etc.).

² *Historia de la Medicina en Canarias*, Tomo I. Dr. Juan Bosch Millares, 1962. Ed. Excmo. Cabildo Insular de Las Palmas.



D. Juan Estévez, recogiendo hierbas medicinales en Breña Alta (La Palma).

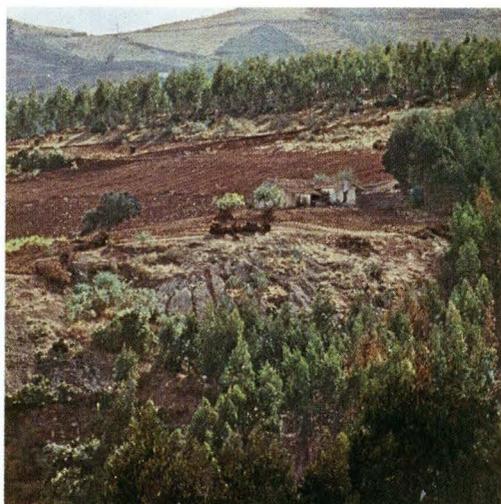
Junto a las aportaciones agrícolas procedentes del Nuevo Mundo, también afloraron una serie de costumbres y supersticiones afro-americanas, con rituales mágico-religiosos, ensalmos, hechicería, brujería..., que darían lugar a una atmósfera de misterio y de muerte alrededor del fenómeno de curación natural que poseen las hierbas medicinales, solamente por sus contenidos bio-

químicos con principios curativos científicamente comprobados.

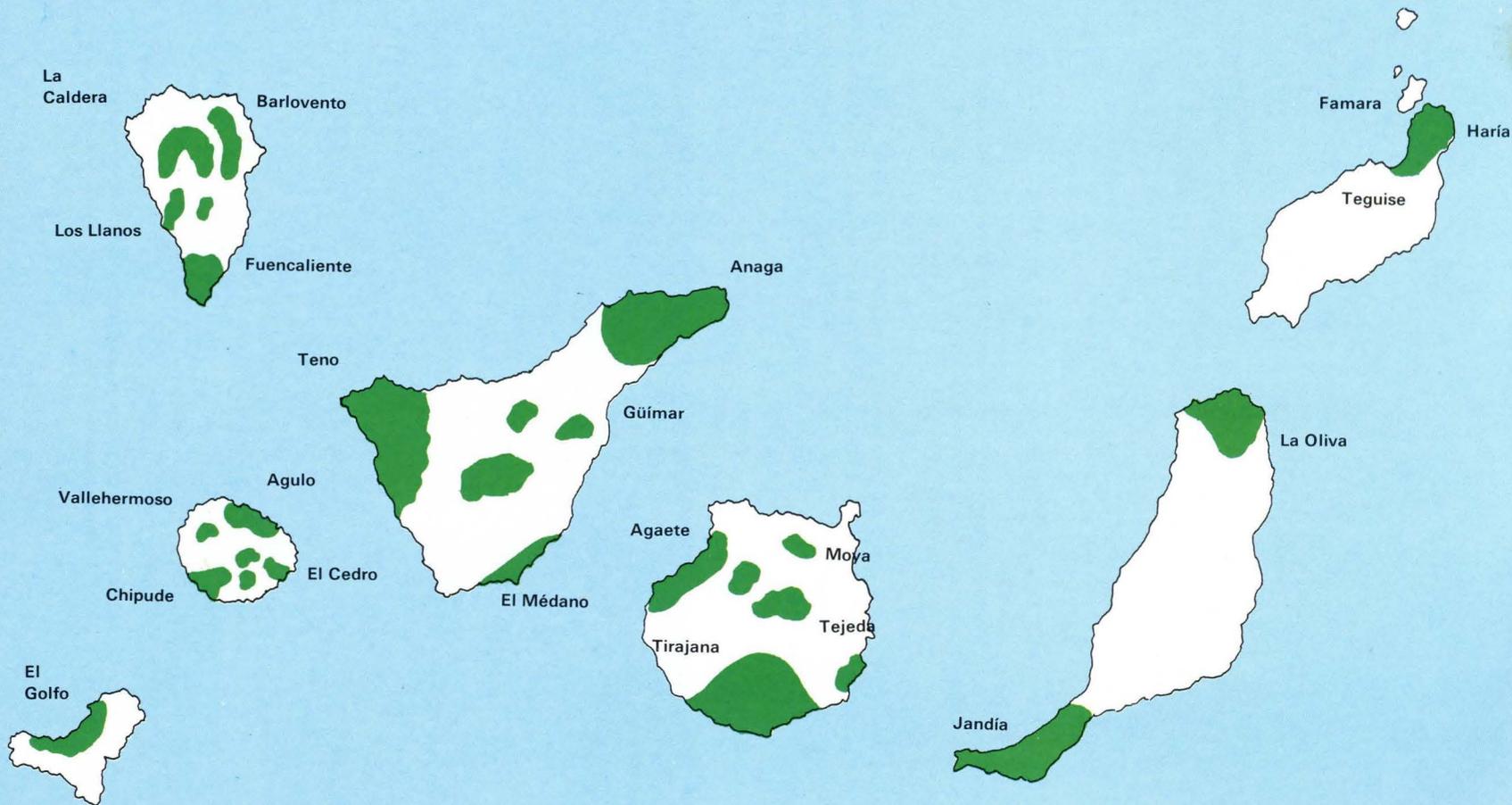
De esta manera queda dividida por una parte la figura del curandero-hechicero, y la del «yerbero» propiamente dicho, que se apoya en la experiencia de recetas simples a base de hierbas. Por lo general la gente suele desconfiar más del curandero-hechicero, que del «yerbero», tal vez por temor o incredulidad.

A partir de aquí, nos encontraremos un conjunto de características curativas que intervienen definitivamente en el buen éxito de las aplicaciones de las hierbas, correctamente. Para ello, los «yerberos» poseen una serie de normas que, de no cumplirse convenientemente, aminoran o anulan el efecto potencial curativo de algunas plantas.

El lugar, el día, la hora de recogida, no es igual para todas las plantas. Hay plantas nocturnas, plantas diurnas, plantas de rocío, plantas de secano. El ciclo lunar también debe ser respetado, las estaciones del año, las condiciones atmosféricas, etc. La forma de cortar la planta, puede ser decisiva para su utilización adecuada. El número de pétalos, puñados, ramitas, hojas o frutos, a veces deber ser par, y otras veces impar, según las circunstancias.



Detalle del Pinar de Tamadaba (Gran Canaria).



ZONAS DE MAYOR
RIQUEZA EN FLORA MEDICINAL

ISLAS CANARIAS

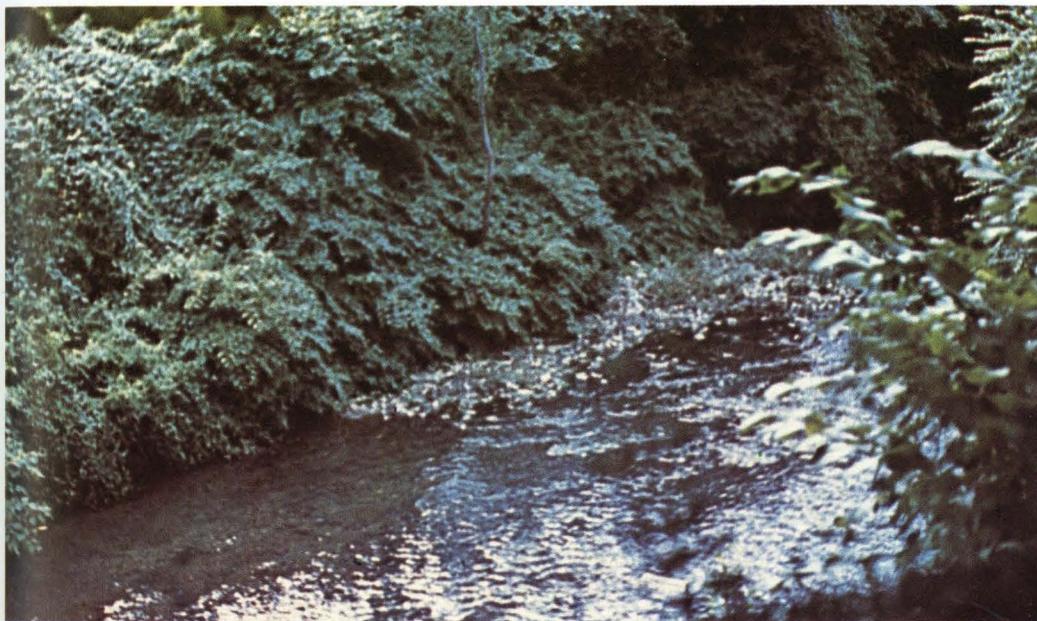
PLANTAS CURATIVAS CANARIAS

Abrepuño (*Centáurea Calcitrapa* L.): Es una variedad del cardo, su nombre popular es «cardo estrellado»; se cría en los terrenos baldíos y zonas pedregosas, sobre todo en la costa (Lanzarote, Fuerteventura).

Se utilizan los capullos espinosos en infusión para calmar los catarros fuertes y las bronquitis con fiebre alta. Las flores majadas, sirven para cuajar la leche utilizada en la fabricación del queso, (Queso de flor de Santa María de Guía – Gran Canaria).

Acacia (*Cyclops* A. Cunn. Ex.).— Acacia mayorera: Se la conoce popularmente como «mimosa», sus flores son olorosas, plumoso-amarillas y cuelgan en racimos; las hojas de esta planta tienen un gusto muy amargo.

Se usan las flores y las hojas en infusión y maceración para combatir la insuficiencia hepática, escasez de bilis, nerviosismo y espasmos. Dicha planta alcanza gran altura y, aunque no es muy abundante, pues procede de América Septentrional, se puede encon-



Riachuelo del bosque del Cedro (Gomera). La humedad de esta zona favorece el crecimiento de numerosas plantas medicinales.



Finca de Osorio (Gran Canaria), con gran riqueza de plantas medicinales endémicas, como: la «nauta», poleo, algáfica, etc.)

trar en la Isla de Tenerife (Las Mercedes, La Laguna), así como en las Islas de Gran Canaria y Fuerteventura.

Adelfilla del monte (*Epilobium hirsutum* L.): Conocida, también, como hierba de San Antonio. Se cría a orillas de las acequias, arroyos y barrancos; sus flores son de color rosáceo-purpúreas. Es una planta astringente, corta las diarreas, el jugo de sus hojas, también sirve para desinfectar heridas y cicatrizarlas. Algunos campesinos utilizan su infusión para la diabetes.

Afrechada: Consiste en un emplasto que como fármaco preparan los curanderos isleños a base de afrecho (salvado caliente, orégano y vinagre o yodo), todo ello aplicado sobre el pecho del enfermo o con un paño bien caliente. Resulta muy útil para aliviar la disnea respiratoria y dolores reumáticos.

Aguatatero (*Persea grattissima*): Aparte del valor alimenticio de este fruto, la pipa del mismo y su corteza en cocimiento o puestas a remojo en trozos, durante veinticuatro horas, son adecuadas para combatir la diabetes según cuentan los campesinos de Arguineguín (Gran Canaria), y facilitan la orina.

Se localiza preferentemente en zonas

costeras sureñas donde abunda el calor y el agua.

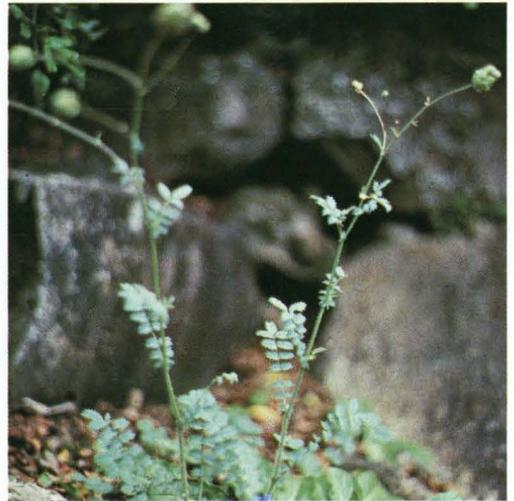
Alabaza (*Lapathum aquaticum*, Bahocim): Conocida, también, como «Romaza». Abunda en los arroyos y terrenos húmedos de nuestras Islas. Echan un tallo grueso, recto, acanalado y ramoso. Sus raíces son bastante largas y amarillas. Las hojas son de color purpúreo encendido; las flores forman espigas delgadas y ramosas.

La raíz de la alabaza en tisana es purgante, tónica, buena para gargarismos y útil en las enfermedades cutáneas. Las hojas suelen comerse en ensalada, siendo muy saludables.

Albahaca (*Ocinum basilium* L.): Es una hierba de tres palmos de altura, muy ramosa y con algunos pelitos cortos en las sumidades. Tiene hojas doradas con un rabillo de 1 cm; las flores se disponen en ramilletes blanco-sonrosados, y poseen cierto aroma a limón.

Es raro encontrar albahacas asilvestradas, comúnmente se cría en macetas y parterres. Se utiliza la planta fresca, pues seca, dicen los «yerberos», que no vale.

Su infusión resulta una buena tisana digestiva, expulsa los gases y facilita la salida de la orina. Con vinagre, harina, aceite caliente y hojas de albahaca majadas, se ha-



Algáfito (*Sanguisorba minor* Scop.). Se usa en infusión para rebajar las fiebres altas.

cen cataplasmas para aliviar todo tipo de dolores reumáticos o inflamaciones. Los ramitos de flores, suelen colocarse en habitaciones para alejar los mosquitos y malos olores.

Albarrana (*Scilla marítima*): Cebolla silvestre, distinta de la cultivada, con tallo de palmo y medio, cubierto de hojas anchas con flores blanquecinas, azucenadas, dispuestas en espiga.

Los bultos o raíces se aplican en las dolencias de asma húmeda, hidropesía, toses catarrales, etc; se toma con miel o vino.

Algáfito (*Sanguisorba minor Scop*): Algunos campesinos la confunden, erróneamente, con la «tormentilla»; pero esta planta (la algáfito) es de tamaño mucho más pequeño. Se cría con facilidad en zonas húmedas y altas, sus hojas son dentadas y muy pequeñas.

En Gran Canaria esta hierba se usa en infusión para bajar las fiebres, y es igualmente eficaz para bajar el azúcar en la sangre.

Se puede encontrar, abundantemente, en los barrancos de San Mateo y Tejeda.

Algas o mujos: Existen muchas variedades, de entre las cuales las más conocidas popularmente son: la «ulva lactuca» y el «ficus meticulosus».

En algunas zonas de nuestras costas las algas son utilizadas para curar quemaduras, picaduras de animales marinos y para tratar problemas de la piel.

En ocasiones, en épocas de hambre, cuando no había pesca, se hacía un caldo con algas con sabor a marisco (Aldea de San Nicolás – Gran Canaria).

Alhucema (*Lavándula latifolia L.*): Otros nombres populares característicos de esta planta, son: «Alusemera» y «Espliego». En los pueblos de las medianías y zonas altas se conocen las virtudes relajantes de esta planta, por ello es muy apreciada. Hay un dicho popular que afirma: si se coloca una bolsita de alhucema debajo de la almohada, se dormirá como un lirón. Este arbusto leñoso y de buen olor, macerado en alcohol, sirve para espantar parásitos y mosquitos. Su infusión es útil para combatir cólicos.

Almácigo (*Pistacia atlántica Desf.*): Arbol resinoso que suele alcanzar los diez metros



Espliego o Alhucema, empleada para calmar los nervios, y contra el insomnio.

de altura, su corteza es de un color gris oscuro y sus flores son verdoso-amarillas, sus frutos son carnosos y rojizos, dispuestos en racimos pequeños. Algunos campesinos todavía utilizan la corteza mascada para fortalecer los dientes y las encías. Sus ramas y frutos también sirven, tomados en infusión, para cortar diarreas y catarros fuertes.

Almendo (*Amygdalus communis* L.): Arbol muy abundante en las Islas, sobre todo en las Occidentales. Sus florecillas son de color blanco-rosáceas.

Las ramas y las cáscara de la almendra en infusión, se emplean para la diabetes. El fruto del árbol son las almendras, muy apreciadas en Gran Canaria para repostería.

Las almendras amargas, en muy poca cantidad son buenas para combatir los espasmos y las lombrices intestinales.

Alpiste (*Phalaris canariensis* L.): Planta gramínea que nuestros aldeanos llaman comúnmente «triguera» o grano de Canarias. Tiene tres o cuatro cañas lisas, nudosas, con hojas semejantes a las del trigo. El fruto es

una semilla lustrosa, de varios colores, envuelto en una cascarita. Se cría en medio de los sembrados.

Es un gran remedio para los males de orina y de piedra, y refrescante para los calores. Con su harina se hacía pan antiguamente.

Alpodadera (*Caléndula arvensis* L.):

También conocida como: «Maravilla», «Lavamanos». Es una hierba de unos dos palmos de altura, con flores en forma de cabezuela, con un botón central alimonado o de color naranja. Toda la planta desprende un olor pesado e ingrato; se cría en tierras de labor y lugares incultos de todas las Islas (más abundante en las Medianías).

Los campesinos utilizan sus flores para atenuar los dolores de cabeza, tomadas en infusión. Puede emplearse en forma de tintura con cien gramos de flores y un dedo de alcohol, dejándola macerar una semana en una botellita. Este preparado regula las menstruaciones dolorosas y, externamente, sirve para curar sabañones.



Almendo en flor. La corteza está indicada para combatir cólicos y diarreas.



Sándara (*Mentha acuática* L.). El aroma de sus hojas, reanima a las personas desmayos o síncofes.

Alsándara (*Mentha acuática* L.): Más conocida como «Sándara» en numerosos pueblos de la geografía Isleña. Es un planta fácilmente reconocible, pues sólo crece en lugares húmedos o nacientes de agua y, para cultivarla, precisa abundante riego. Posee hojas grandes lanceoladas, de color verde brillante, que despiden un agradable aroma. El tallo de la Sándara es de un color violáceo oscuro.

Esta hierba, majada, se da a oler a personas fatigadas o que sufran desmayos y achaques de corazón, consiguiendo reanimar rápidamente estas situaciones. La tisana de Sándara es muy digestiva, y sirve para efectuar lavados nasales, que descongestionan la nariz.

Altabaca (*Dittrichea viscosa* L. Greuter): Planta de base leñosa, con tallo y hojas pegajosas y flores de pétalos amarillos. Se reproduce con facilidad desde la costa hasta las cumbres.

Se utiliza en decoción para calmar el reuma y los enfriamientos, macerada en alcohol durante siete días, se aplica a base de frotamientos para aliviar dolores. Su jugo es

muy utilizado para el dolor de muelas. Se puede localizar, muy fácilmente, en cualquier Isla.

Amapola (*Papaver rhoeas* L.): 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 para vencer el insomnio. En algunos pueblos (Lagunetas-Gran Canaria) se hace un jarabe con vino, azúcar y pétalos de amapola; esta mezcla es un bálsamo para aliviar las enfermedades pectorales.

Apio (*apium graveolans* L.): Planta herbácea con hojas estriadas y florecillas blancas inflorescentes. Especialmente, se utiliza la raíz de esta planta, seca o fresca, ya sea en infusiones o bien en cocimiento con vino blanco del monte.

Esta hierba se suele cultivar en las casas, y tiene un olor característico no muy grato.

Disuelve todas las flemas y mucosidades de los bronquios.



Amapolas entre cebada. Los pétalos se toman en cocimiento de agua, para aplacar toses rebeldes.

Aulaga (*Launaea arborescens* Batt. Murb.): También llamada: «Alhulaga» o «Julaga». Es un mato muy espinoso de flores amarillas y semillas de color pardo-negruzco, muy común en el Sur de Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote. La infusión de sus flores es tonificante, también es útil para curar la ictericia y las opilaciones.

La flor seca, se utilizaba antaño para teñir la lana.

Avena (*Avena canariensis* Baum.): Se localiza en las Islas de Lanzarote, Fuerteventura y Tenerife, principalmente. Popularmente se la conoce como «Avena salvaje». Esta planta gramínea es un endemismo (mala Hierba) canario, no se debe confundir con la planta de cultivo. Se reconoce por sus espiguillas grandes y abiertas.

El grano sirve, aplastado con vinagre, para hacer cataplasmas contra el lumbago. Asimismo la tisana de granos de esta avena, es diurética, y muy útil contra el estreñimiento pertinaz.

Bálsamos (*Carnopodus acinaciformis* L.) y (*Ceropegia Krainzii* Svent.): En los campos suelen llamarlo «bálsamo de la Virgen».

Es una planta con hojas carnosas en for-

ma de uña larga. En la Gomera la llaman «uña de gato». Suele criarse en terrenos húmedos y jardines.

Su jugo es cicatrizante y desinfecta las heridas.

Barrullo (*Sideritis nutans* Svent.): Es una planta con hojas vellosas-glandulares, lanudas y aterciopeladas de color verdoso, que se puede encontrar en la zona Oeste de la Gomera (Arure).

Sus hojas, ramas y frutos en infusión son muy eficaces tanto para calmar diarreas, como catarros fuertes.

Beleño (*Hyoscyamus niger* L.): Popularmente llamada «beleño negro»; mide unos cuatro palmos de altura, está cubierta de un vello muy suave y pegajoso. Se cría al pie de los muros y los escombros, sus flores son amarillentas.

En algunas zonas costeras de Gran Cana-



Avena sativa. Con ella se hacen cataplasmas para reducir inflamaciones o hinchazones.

ria se utilizan las hojas del beleño, trituradas, para curar las almorranas. La semilla del beleño es muy apreciada para calmar el dolor de muelas.

Berros (*Nasturtium officinale* L.): Planta muy conocida en nuestras Islas por su uso alimenticio. Su valor medicinal también es muy notable.

Resulta excelente para desinflamar los pulmones, majado con ajo y corteza de limón. A veces se le añade miel oscura para el mismo fin.

Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris* Medikus), Pan y Quesillo: Es una hierba de dos palmos de altura con flores blancas amarillentas y fruto aplanado en forma triangular; se cría en las huertas, los sembrados y en las orillas de los caminos. En algunas zonas de La Palma la llaman «jaramago blanco» (El Paso).

Se emplea, principalmente, para regular el flujo menstrual de la mujer y para hemorragias internas difíciles de detener, es un buen cicatrizante utilizado externamente, debido a su astringencia.

Borraja (*Borrago officinalis* L.): Es una planta robusta de gruesa y prolongada raíz, cubierta de pelos blancos ásperos casi punzantes; sus flores son de un hermoso color azul violáceo. Se cría en huertas, barbechos y terrenos de baldíos no demasiado secos. Tiene propiedades sudoríficas y diuréticas.

Las hojas se toman en infusión para provocar la orina, y las flores son buenas igualmente, en infusión, para bajar las fiebres; suelen echarles sal a la infusión en vez de azúcar.

A partes iguales con flores de romero se macera en alcohol obteniéndose una tintura eficaz para combatir pulmonías y dolores del pecho.

Brezo (*Erica arborea* L.): Arbol leñoso de hojas lineares, diminutas y de color verde oscuro. Se cría en las zonas forestales de medianía alta (800-1.000 metros). Abunda en las Islas Occidentales y en Gran Canaria.

Se utilizan sus flores para las inflamacio-



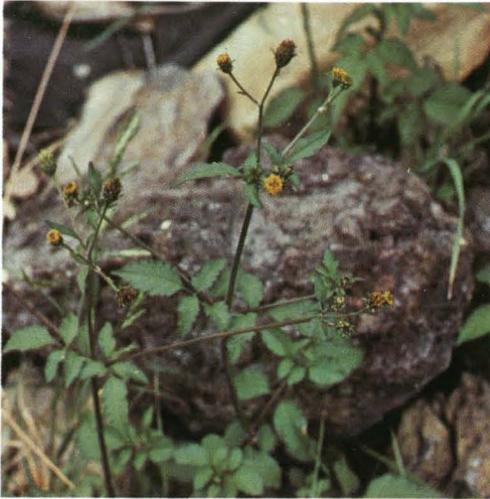
Brezo (*Erica arborea* L.). Las flores están recomendadas para curar inflamaciones renales.

nes de las vías urinarias, cociéndolas en agua. Las hojas y las ramas también son apropiadas para las picaduras de insectos si son majadas.

Brujilla (*Bidens pilosa* L.): Otro de sus nombres populares en La Palma y La Gome- ra, es el de «amorosa o amor seco». Es una planta de terrenos baldíos y húmedos, con tallo alto y flores plumosas de color amarillo limón, con una pelusilla que suele pegarse a las ropas.

Se emplea en infusión para bajar la fiebre y combatir enfriamientos o catarros.

Burgüñuela (*Ranúnculus cortusifolius* Willd): Algunos le llaman «Botón de oro o Murgallana», así lo afirma Pepe Quintana «yerbero» de Las Lagunetas (Gran Canaria). Se trata de un planta de tallo erecto que suele crecer en terrenos húmedos de zonas montañosas, sus flores son de un color amarillo intenso.



Brujilla (*Bidens pilosa* L.). Empleada para combatir gripes y enfriamientos.

El jugo de sus flores y hojas se utiliza externamente para quitar los callos, para calmar dolores y neuralgias. También la raíz majada es buena para hacer compresas colocadas sobre verrugas o heridas; así mismo se aplica para curar hemorroides externas.

Calabaza (*Cucúrbita pepo* L.): Es una planta de huerta, muy conocida como parte alimenticia de los potajes o postres canarios; pero conocida también por sus virtudes contra las lombrices intestinales, cuyo principio activo se encuentra en las semillas que se ingieren mondadas y secas.

Existen curanderos que afirman y consideran las semillas de calabaza, como calmante del excesivo ardor sexual (palabras de Pancho Ortega, Tejada).

Camellera (*Heliotropium erosum* Lehm.): Considerada por algunos como una mala hierba común; es sin embargo, una planta que utilizan mucho los pastores de cabras de las costas (zonas del Médano en Tenerife y Arinaga en Las Palmas). No llega a medir los dos palmos de altura, y crece en tierras áridas.

El jugo de la planta es bueno con un poco de miel o azúcar, para bajar las calenturas y

fiebres altas. La infusión de sus flores es diurética.

Caña (*Arundo Donax* L.): También llamada «Cañavera».

Los cañaverales suelen desarrollarse cerca de corrientes de agua, torrentes y regadíos, y puede alcanzar una altura de seis metros.

Es una planta diurética, favorece la eliminación de orina y la infusión o cocimiento de su rizoma, resulta especialmente indicada para disolver cálculos del riñón y favorecer la lactancia materna.

Caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.): Conocida también como «caña dulce». Es una planta originaria de Sudamérica, que se introdujo en Canarias por los navegantes portugueses, y en los dos siglos pasados ocupó un puesto primordial como producto de cultivo. Se parece a la caña común, pero con el tallo más macizo y más ancho, deshojado en la parte inferior, y con unas espiguillas vellosas con dos flores cada una.

La infusión es buena para los ojos y para dolores de vejiga y riñones, así como para inflamaciones de garganta.

Cañalé (*Ferula linkii* Webb.): Popularmente se denomina «Cañaheja Julán». Es una hierba alta, con umbelas grandes y flores amarillas.

Se emplea externamente para quemar las almorranas, y en forma de cataplasmas alivia los espasmos musculares.

Caña Limón (*Cymbopogon citratus* DC.): Es una planta gramínea originaria del continente Americano, cuyas largas y finas hojas tienen los bordes cortantes, y poseen un agradable aroma a limón así como el mismo sabor.

La infusión de toda la planta se emplea para relajar a las personas nerviosas y para los que padecen de tensión alta. Suele cultivarse en los huertos de zonas costeras poco húmedas.

Capuchina (*Tropaeolum majus* L.): Conocida como «Pelona» y Pajarita. Es una hierba de tallos tiernos retorcidos, que crece en forma de enredadera y tiene hojas redondas y flores amarillo-anaranjadas. Se cría en macetas y jardines, y en cualquier sitio donde haya agua.

El jugo de toda la planta, o bien sus hojas majadas, fortalecen el cabello y evitan la caída del pelo. En los Tilos de Moya (Gran Canaria) los pastores dicen que: las flores y hojas de la capuchina comidas por la noche, crudas o en infusión, favorecen el buen sueño.

Cardón (*Euphorbia canariensis* L.): Es una planta xerofita de lugares secos. Tiene bastante altura, y su tallo es suculento, con espinas, parecido al cactus. Abunda en las regiones costeras de las Islas Occidentales y Gran Canaria. El látex y la pulpa de la corteza son bastante tóxicos.

En Igueste (Tenerife), suelen acabar con los dolores de muelas, aplicándose una gota de 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. Así mismo es costumbre aliviar los dolores de pies, sumergiéndolos en agua donde haya excrementos de conejo a hervir, incienso morisco y cinco gotas de látex.

Carlina (*Canariensis* Pitard): Es un arbusto que llega a medir hasta un metro de alto, con hojas blanco-algodonosas, y bordes espinosos. Es muy común en la zona sur de Gran Canaria (Tirajana, Fataga, Tasarte...).

Las gentes de la costa utilizan las hojas y los brotes en infusión, para calmar los espasmos estomacales e intestinales, y contra el estreñimiento.

Suele denominarse esta planta como: «Cardo de Cristo».

Cascabelera (*Spergularia rubra* Dietrich): Es una hierba rastrera que se puede encontrar normalmente al borde de los caminos y terrenos arenosos. Su fruto es una capsulita en forma de cascabel, de ahí su nombre. En otros lugares se la llama «Arenaria» (Bandama-Gran Canaria).

Se emplea en infusión toda la planta, en la cantidad que se desee. Está especialmente



Euphorbia handiensis. Cardón peludo. La pulpa del cardón ya era usada por los aborígenes como purgante.

indicada para incrementar la expulsión de orina y para disolver los cálculos del riñón.

Cebada (*Hordeum vulgare* L.): Es una planta gramínea utilizada desde tiempos aborígenes en el Archipiélago. Se distingue por sus espiguillas agrupadas de tres en tres.

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 para cortar cólicos y diarreas. Con vinagre y cebada se hacen cataplasmas para curar el lumbago.

Centáurea (*Centáurea canariensis* Willd.): Es un arbusto de unos tres palmos, con ramas que traen una cabezuela compuesta de una alcachofita espinosa con una flor de color rosa. Las hojas y los tallos tienen un sabor muy amargo que persiste bastante después de mascarlos. Se encuentra en los barrancos de Gran Canaria y en el valle de Masca (Tenerife). Los campesinos la emplean contra la diabetes, pues aseguran que el cocimiento de esta planta rebaja el azúcar en la sangre, considerablemente.

Cerezo (*Prunus avium* L.): Popularmente llamado «guindero». Árbol muy conocido por sus frutos: cerezas o «guindas», de color rojo y carne jugosa con un pequeño hueso o pipa.

Abunda en verano, y por esa época suelen utilizarse los rabillos de las cerezas, para tonificar los riñones y provocar la orina o desinflamar trastornos renales. Las hojas en infusión son sedantes y astringentes, sin embargo, el cocimiento de los frutos tiene una acción laxante.

El cerezo se da en la parte alta de las medianías de las Islas Occidentales y Gran Canaria.

Cerraja (*Sonchus brachylobus* Webb y Berth.): Popularmente la llaman «cerrajón». Es una hierba de unos cuatro palmos, con hojas denticuladas y flores de color amarillo limón. Se cría entre los riscos y zonas húmedas del norte de Gran Canaria (Moya).

Mucha gente la come en ensaladas, cuando está tierna.

Las hojas crudas combaten la acidez del estómago e inflamaciones del hígado. El látex que segrega la planta cura las llagas de la boca y los labios.

Cerrillo (*Hypparrhenia hirta*, tapf L.): Es una planta gramínea con una espiga que puede alcanzar tres palmos de altura, con cinco o siete flores pequeñas que salen en verano. Se cría en los sembrados y terrenos de cultivo.

Las espigas en infusión se usan para reducir catarros y pulmonías. En la zona de Anaga (Tenerife) es muy apreciada esta planta, aunque a veces la confunden con otras gramíneas.

Cidreira (*Citrus médica* L.): Conocida como «Hierba cidreira». Es un árbol parecido al limonero, pero con frutos mayores y más aromáticos.

Con la corteza del fruto (cáscara) y azúcar o miel, se prepara un jarabe estimulante y tónico, que se deja de macerar en ron durante una semana, luego se filtra y se toma una tacita antes de las comidas. Según gentes de la Atalaya (Santa Brígida), este jarabe es bueno para la tensión baja.

Cilantro (*Coriandrum sativum* L.): Algunos lugareños la llaman «Coriandro». Es una hierba muy parecida al perejil, con hojitas tiernas, dentadas, de color verde muy vivo y florecillas blancas, con unos frutos muy redondeados que despiden un olor fuerte, poco agradable. Se cultiva mucho en huertos y jardines, debido a su apreciación culinaria.

Sus frutos en infusión son excelentes para combatir la atonía gastro-intestinal y los gases estomacales. Toda la planta en decocción reanima los estados de debilidad general.

Ciprés (*Cupressus sempervirens* L.): Árbol muy conocido por su ramaje enhiesto y empinado, y sus gálbulos o bellotas poliédricas a modo de frutos. Se puede encontrar en cualquier tipo de suelo húmedo o seco y, particularmente, en los cementerios.



«Cilantro» (*Coriandrum sativum*). Sirve como buen sudorífico.

Se utiliza principalmente su nuez, que mordisqueada, calma los dolores de muelas y cicatriza heridas y llagas. En cocimiento las nueces y hojas del ciprés, hacen desaparecer los accesos de tos y limpian las vías respiratorias. También, el ciprés es muy útil en forma de sahumeros, para ahuyentar los mosquitos, chinches o parásitos dañinos.

Clavel (*Dianthus caryophyllus* L.): Planta de todos conocida por sus preciosas flores clavelinas tan solicitadas. Se puede encontrar en jardines o terrenos especialmente cultivados.

En el Archipiélago no existe en estado salvaje, pues necesita de unos cuidados y delicadeza bastante equilibrados. Necesita mucho riego.

Solamente la flor contiene numerosas virtudes medicinales, ya sea en jugo, infusión, cocimiento o macerada en vinagre. Principalmente se emplea para mejorar dolores de cabeza, trastornos nerviosos y palpitations del corazón.

Cohombriillo (*Citrullus colocynthis* L. Schrad.): Planta rastrera de barrancos arenosos y dunas, con tallos herbáceo-carnosos, y

hojas divididas en gajos y lóbulos. Los frutos son esféricos, de cáscara verde-amarillenta, endurecida y sumamente amarga. De las ramas parten numerosos zarcillos en forma de muelle. Se encuentra en las Islas Orientales (Fuerteventura).

El fruto molido, mejor la pulpa, se usaba como purgante violento para casos de estreñimiento rebeldes. El aceite hervido con cáscara fortalece los cabellos. Esta planta es sumamente tóxica.

Cola de Caballo (*Equisetum arvense*, *ra-mossimum* Desf. L.): Es una hierba con tallos finos de bastantes nudos, que llega a medir dos palmos de altura. Se puede encontrar en lugares húmedos y sombríos de las Islas Occidentales (barrancos y nacientes de agua). También se la denomina como «treinta nudos» o «cien nudillos», pero esto es incorrecto, pues el verdadero Treinta Nudos es otra planta.

Sus virtudes son principalmente remineralizantes, debido al silíceo que contiene; por ello el cocimiento de la cola de Caballo es útil para los estados tuberculosos y anémicos. Otra propiedad que se la atribuye, es la de favorecer la orina y desinflar los riñones. La infusión se toma fría o caliente.

Corazoncillo (*Hypericum reflexum* L.): Planta conocida, también con los nombres de «Hierba Cruz», «Cruzadilla», «Hierba de San Juan», Granadillo) y «Malfurada». Es un arbusto con jugo resinoso, de color verde rojizo, con hojas ovaladas perpendiculares al tallo, en forma de cruz. Generalmente tiene cuatro flores de color amarillo oro.

Se usa de forma externa para cicatrizar heridas y curar quemaduras. Hay quien dice, que incluso, el jugo de esta hierba, detiene las hemorragias internas. Sus flores y frutos son buenos en infusión, para sanar traumas nerviosos. Toda la planta macerada en aceite de oliva, se aplica como cataplasma pulmonar en los problemas respiratorios. En La Gomera (Los Aceveños), existe la creencia popular de que el olor de Corazoncillo *aleja las brujas*.

La localización de los Hipéricos es muy común en los riscos basálticos de las islas Occidentales, entre los 300 y 800 m.

Culantrillo de pozo (*Adiantum capillus veneris* L.): Consiste en una especie de helecho muy particular, con hojitas pequeñas en forma de abanico y un rizoma, o tallo enraizado, que se adhiere a las paredes de los pozos, cuevas o fuentes. Se puede encontrar solamente en lugares muy húmedos.

En casi todas las Islas Occidentales y

Corazoncillo o Hierba de San Juan *Hypericum reflexum* L.) Sus frutos y flores, calman la excitación nerviosa.



Gran Canaria, se viene utilizado para combatir la tos y los catarros de las vías respiratorias, para curar cualquier tipo de Asma e, incluso, problemas de hígado como: la ictericia e insuficiencia biliar. Normalmente se prepara el cocimiento de toda la planta, con vino dulce y miel; el jarabe resultante se puede guardar varias semanas.

Diente de león (*Taraxacum officinale* Weber): Esta hierba no es muy abundante en las Islas, debido a que fue introducida tradicionalmente por los marineros gallegos y portugueses en el siglo XVIII. Posee numerosas hojas dentadas, de color verde oscuro, formando ramo. Sus flores son amarillas (Botones), y los frutos forman un globo de pelusa, que al soplar se desprende en el aire.

Se cría en lugares herbosos, terrenos de cultivos y caminos de tierra húmeda. Las hojas son amargas, y sueltan un látex medicinal de color blanco intenso, a medida que nos acercamos a la raíz. Se localiza en las Islas Occidentales y Gran Canaria, en zonas de medianía, muy húmedas, en donde la llaman «lechuga amarga».

Las hojas y raíz crudas, sirven para purificar la sangre. Las flores y el resto de la planta, también pueden usarse en infusión, y convienen a las personas que sufren de ictericia o insuficiencia biliar.

Culantrillo de pozo (*Adiantum capillus veneris* L.). Excelente para combatir estados asmáticos.



Doradilla (*Ceterach aureum* Cav. Buch):

Esta planta es un helecho de menos de un palmo de longitud. Sus hojas o frondes, están divididas en gajos, y su cara superior es de un color verde mate, mientras que su cara inferior está cubierta por escamitas brillantes o doradas. Se cría en los muros y riscos húmedos de las Islas Occidentales y Gran Canaria, entre los 500 y los 1.500 metros al nivel del mar.

Su uso más común, en los pueblos canarios, es el de cocer toda la planta con azúcar y vinagre, para tomarla en ayunas con bastante regularidad, de esta forma se provoca abundante orina, y se previenen los catarros de toses muy fuertes.

Drago (*Dracaena draco* L.):

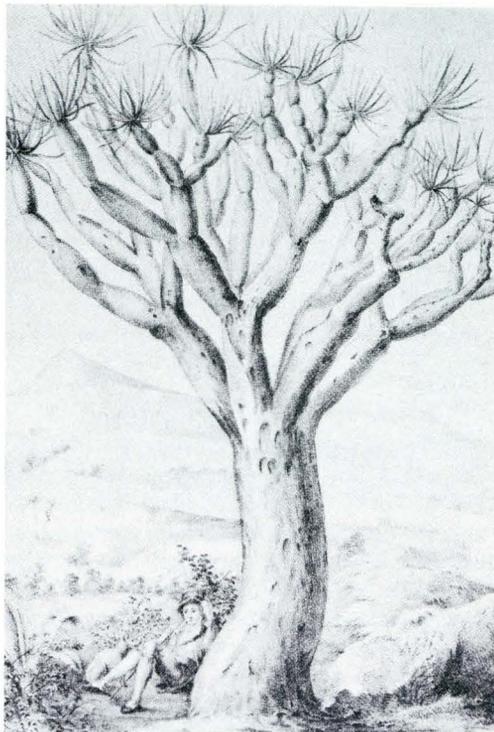
Es un árbol endémico de las Islas Canarias. Tiene el tronco erecto, de color gris plateado, y ramificado en su parte alta, con hojas lineares de 60 cm. de largo. Sus frutos son unas bayas esféricas pequeñas, y de color rojo-anaranjado. Solamente se puede encontrar en La Palma, Tenerife y Gran Canaria (zonas de barrancos).

Aunque los aborígenes atribuían propiedades milagrosas a la savia del Drago, actualmente muy pocos campesinos la utilizan. Se emplea para fortalecer la dentadura y las encías, y en uso externo para curar las quemaduras. Los frutos en infusión son buenos para calmar la tos; también pueden comerse crudos.

Durazno (*Amygdalus persica* L.):

Arbol frutal, de la familia de los melocotones, de considerable estatura con tronco no muy grueso. Existen algunas variedades, todas ellas muy apreciadas por sus frutos carnosos y jugosos.

Sus hojas y flores son purgantes, y el amargor que tienen, no es desagradable. De las pepitas de sus huesos se saca un agua estomacal (en infusión) con propiedades anti-histéricas. En ayunas curan los vahídos que provienen de indigestiones. Mezcladas con almendras dulces, azúcar, canela, y yema de huevo, resulta un caldo que es fortificante para convalecientes, ancianos y paridas.



Drago canario, cuya savia era considerada como panacea contra todo mal, entre los guanches.

Escaramujo (*Rosa canina* L.):

Conocido también por «rosal silvestre». Es un arbusto de tallo espinoso y hojas aserradas en los bordes, que suele medir un metro de altura. Su flor tiene cinco pétalos anchos de color rosa o blanco rosáceo. Los frutos son rojos y duros, con una pelusilla interna que produce picores bastante molestos. Se cría en las laderas y montañas poco elevadas de relativa humedad, en las Islas Occidentales y Gran Canaria.

Su uso principal, es el de anti-diarreico, debido al gran contenido de taninos que contiene la planta. El cocimiento de toda la planta tiene virtudes diuréticas, sin causar irritación a los riñones por mucho que se prolonguen las tomas. Los pétalos hervidos en agua, según muchas curanderas, son eficaces para curar las inflamaciones de los ojos, orzuelos, etc.

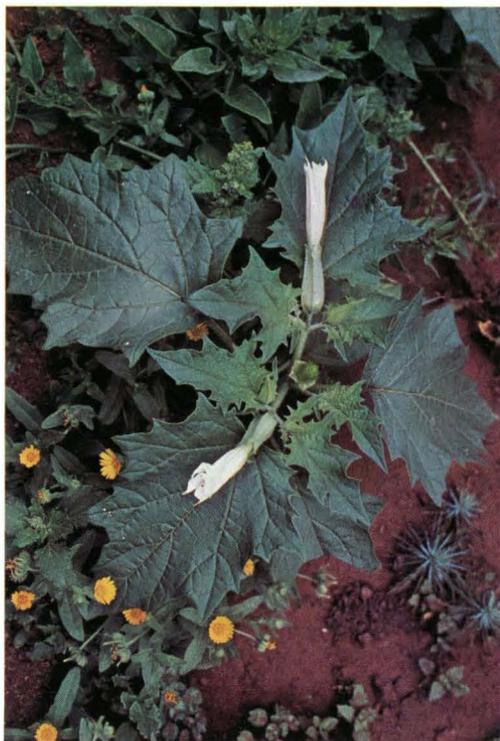
Esparraguera (*Asparagus pastorianus* Webb y Berth.):

En algunas regiones coste-

ras del sur de Tenerife (Güímar, Adeje, Granadilla) se le conoce como «Espina Blanca». Es un arbusto trepador, con tallos espinosos, flores pequeñas, blanquecinas, cuyos frutos son unas bayas rojizas y redondas, del tamaño de un guisante. Abunda en las zonas costeras y secas de Tenerife, en Gran Canaria (Barrancos de Tirajana...) y Gomera (Puerto de Vallehermoso).

Las raíces de esta planta en infusión, provocan abundante orina. El tallo, cocido con vino blanco, sirve para poder adelgazar, siempre que este preparado se tome en ayunas.

Estramonio (*Datura stramonium* L.): En muchos lugares le dicen «Hierba hedionda». Esta hierba, que no rebasa el metro de altura, es fácil de reconocer por sus frutos erizados con púas verdes; en su interior contiene numerosas semillas oscuras, de olor desagradable. Sus flores son grandes y blancas



Estramonio (*Datura stramonium*). Sus hojas secas y quemadas, se emplean como inhaladores para crisis asmáticas.

y, las hojas, con bordes muy ondulados. Se cría en huertas mal cuidadas, en escombros y caminos pedregosos entre barrancos. En Taganana (Tenerife), la conocen como «Santas noches».

Su uso en las Islas, suele limitarse a cataplasmas externas, con sal tostada, y las hojas machacadas, para calmar dolores reumáticos fuertes. Las flores desecadas, se le dan a los asmáticos con crisis nocturnas, pues tiene efectos broncodilatadores.

Estrellamar (*Plantago coronopus* L.): Es una hierba con raíz gruesa y muchas barbas. A flor de tierra forma un rosetón de hojas lobuladas estrechas, que parten de un tallo cortísimo. Las flores crecen en espigas verdes poco vistosas. La savia de la Estrellamar tiene sabor ligeramente salado. Abunda en tierras incultas, arenosas o salobres, en zonas costeras de todo el Archipiélago.

Bebida abundantemente en infusión, provoca mucha orina y elimina las arenillas renales. El jugo de la raíz sirve para curar pulmonías y cicatrizar flujos de sangre (úlceras internas y externas).

Eucalipto Blanco (*Eucalyptus globulus* Labillardière): Es un árbol de gran porte, muy conocido, con una altura, que en las Islas no suele sobrepasar los quince metros. Sus hojas son largas, curvadas y estrechas a modo de guadaña. Sus frutos son una especie de bellota, cuya cabeza tiene forma de tapa puntiaguda. Las hojas de eucalipto son anti-catarrales, útiles contra las inflamaciones de las vías respiratorias y contra los catarros gastrointestinales.

Se emplea en forma de infusiones y también inhalando los vapores fuertes de sus hojas hervidas en agua. En Gran Canaria (Santa Brígida), se recomienda para curar la diabetes.

Faya (*Myrica faya* Aiton): Es un árbol endémico de la flora de Madeira y Canarias que mide de cuatro a cinco metros de altura. Bastante ramificado y siempre verde. Los frutos son aromáticos de color rojizo o negro en forma de drupa carnosa, generalmente con cuatro semillas. En tiempos de hambre las semillas se utilizaron para hacer gofio.

Esta especie abunda en las Islas Occidentales y Gran Canaria, a partir de los quinientos metros, asociada al brezo. En Lanzarote puede encontrarse en Peñitas de Chache.

El carbón vegetal formado con las brasas de madera de Faya, se utiliza pulverizado para aliviar las fermentaciones intestinales anormales, gases pútridos e infecciones de la boca. También, la corteza de Faya, es buena para curar las encías y dientes doloridos.

Gamona (*Asfodelus cerasifer*): Es una planta de monte, con hojas graminiformes estrechas y largas, formando ramos con una espiga central, donde nacen las flores blanco-rosáceas. Lo que realmente utilizan los pastores y campesinos canarios, son los tubérculos, esas raíces como batatas.

Se aplica este tubérculo externamente, mezclado con vinagre y gofio amasado, para sanar la tetera de las vacas y cabras, así como para curar las llagas, eczemas o tumores de la piel.

Según las gentes ancianas de La Gomera (Hermigua), para que la planta resulte eficaz, debe cogerse en un barranco donde no se vea el mar, y siempre se cortarán tubérculos en cifra impar (nones), es decir, que solamente una gamona, tres, cinco, siete; y nunca dos, cuatro o seis.

Geranio (*Geranium canariensis* Reut.): Se la conoce popularmente como «Pata de Gallo» o «Pata de Cuervo». Es una hierba de tallo corto leñoso. Las hojas forman unas rosetas grandes aovadas. Los pétalos de la flor son de color rosado oscuros. Se puede localizar en Tenerife (Sierra de Anaga), La Palma (Breña Alta), Gomera (El Cedro) y Gran Canaria (Bco. de la Virgen). Se usa como planta astringente, para las diarreas fuertes (hojas en infusión). En gargarismos, las flores y las hojas cocidas con agua, reducen las inflamaciones de garganta y llagas de la boca. Puede utilizarse con idénticos resultados, el jugo fresco de las hojas.

Gomereta (*Aeonium lindleyi* Webb y Berth.): Arbusto muy ramificado, pegajoso, con ramas finas y leñosas; de hojas lacias planas, romboidales, con rombos enteros.



Geranio (*Geranium odoratissimum*). Las flores cocidas son útiles como gargarismos, para llagas e inflamaciones de garganta.

Tiene ocho o nueve flores partidas de color amarillo dorado.

El jugo exprimido de esta planta, es un antídoto contra los efectos nocivos y corrosivos de la leche de cardón, que la neutraliza y coagula.

Se puede encontrar en la costa norte de Tenerife, desde Anaga a La Orotava, y en la costa occidental de La Palma.

Greña (*Cynodon dactylon* Persoon): Esta hierbecilla se conoce en muchos lugares como «Grama o Hierba Rastrera». Tiene unos tallos finos y rastreros, estirados a flor de tierra, con nudos. Tiene hojas finamente vellosas y planas. Crece en tierras de labranza y de cultivo de todas las Islas. Otro nombre es el de «Pata de Gallina». La propiedad más característica de esta planta, es la de favorecer la orina (diurética), sin ninguna irritación. Algunos campesinos de Tejeda (Gran Canaria), también aseguran que el cocimiento de los tallos y hojas de la Greña, son estupendos para desatascar las obstrucciones del hígado y bazo, o para lavar los pies de los reumáticos.

Hebra de retama (*Cuscuta epithymum* Murray. *Episonchum* Webb y Berth. *Triñuela appoximata* Bab ssp. *Barba capuchino*): Esta hierba puede conocerse de

igual modo con el nombre de: «Hebra de Tomillo, o «Hebra Curativa». Está formada a manera de cabello, que suele crecer enmarañado sobre algunas plantas. Estos filamentos, sin ninguna hoja, tienen el color rubio de la cabellera del maíz, o rojizo granate. Las flores son diminutas, en forma de campanitas. Se cría sobre la retama, el tomillo, la alhucema, el romero, la aulaga, etc. Los pastores isleños estiman mucho esta hierba, por sus cualidades laxantes suaves y estimulantes de la bilis. Así mismo, la cuscuta elimina los gases intestinales y ventosidades, y es muy buena para los estados depresivos con dolores de cabeza. Se utiliza en infusión antes de las comidas. Quita la fiebre, la palidez de cara, etc.

Helecho (*Pteridium acuilinum* Kuhn): Los helechos crecen normalmente en las zonas altas de las Islas, a partir de los 600 metros de altura. Poseen un tallo subterráneo o rizoma, que es muy difícil de extirpar. Echa amplios frondes que pueden alcanzar metro y medio de altura, sostenidos por un robusto raballo que termina en espiral.

Hoy en día apenas se utiliza, pero hasta hace unos años, en algunos puntos de La Gomera (Los Aceviños) y en La Palma (Taburiente), se cogían los tallos antes de que echasen hojas, y se guisaban para limpiar la sangre, y como vermífugo. En épocas de



Helecho. Con su raíz, los guanches hacían «gofio».

hambre se fabricaba gofio con la raíz seca y tostada.

Hierba Barrera (*Scrophularia acuática* L.): Se le denomina, también, como «Hierba de estanques». Es una hierba de un metro de altura, que abunda en los terrenos húmedos, cerca del agua. Tiene hojas grandes, verdosas, con los bordes dentados; los tallos presentan una forma de prisma cuadrangular hueco. Las flores son pequeñas, de color pardo-rojizo.

En La Gomera (Hermigua) se preparaba con una parte de agua y dos partes de ron (hervido), y se bebía una copita antes de las comidas, haciendo desaparecer la Erisipela. Sin embargo, su uso prolongado, resulta un poderoso purgante y produce algo de intoxicación, por vía interna (orina de color rojizo); por ello se recomienda sólo como uso externo, para las enfermedades de la piel y eczemas faciales.

En La Palma es conocida como «Fistoleira», y se emplea para hacer desaparecer fístulas internas.

Hierba Buena (*Mentha sativa* L.): Muy conocida por el nombre de «Hierba Huerto», y en La Gomera y El Hierro como «Hortelana». En algunos libros de botánica puede figurar el nombre científico de «*Mentha Spicata*». Se usa, generalmente, como condimento de sopas y potajes. En casi todas las casas del campo suele plantarse.

Es muy buena hierba estomacal, que ayuda en las digestiones pesadas. Su infusión, además, es excelente tomada en ayunas, después de ingerir miel o azúcar, pues expulsa lombrices y gusanos intestinales del cuerpo.

Hierba Clín (*Ajuga iva* Schreber.): Es una hierba vivaz de cinco a veinte centímetros, con la raíz principal muy desarrollada. Echa uno o varios tallos simples, cubiertos de numerosas hojas muy vellosas de color verde amarillento o blancuzco. El sabor de las hojas es muy amargo. Se cría en las laderas secas y pedregosas y en terrenos de la costa sur de Tenerife, en Gran Canaria y en las Islas Orientales. Abunda cerca de las tomateras.



Hierba huerto-Hierba buena, (*Mentha sativa* L.). Sus hojas son muy digestivas, re confortan el estómago.

Las gentes de la Zafra y los aparceros, dicen que la infusión de toda la planta es excelente para las fiebres y catarros, diabetes para calmar los nervios, para los cólicos, los dolores de cabeza. La consideran una planta milagrosa, cuya mejor hora para tomar es en ayunas.

Hierba Luisa (*Lippia citriodora* Ort.): Se le dan igualmente los nombres de «Reina Luisa» y «Verbena Limonera». Es una planta leñosa, arbustiva, con las hojas lanceoladas, con rabillos cortos, y agrupadas en número de tres o cuatro en cada uno. Las flores son pequeñas, dispuestas en ramilletes. Toda la Planta despide un agradable olor a limón. Se cría en jardines o macetas. En algunas zonas de Gran Canaria y Tenerife, se pueden encontrar verdaderos árboles de Hierba Luisa.

Es una hierba excelente para hacer buenas digestiones, para combatir espasmos

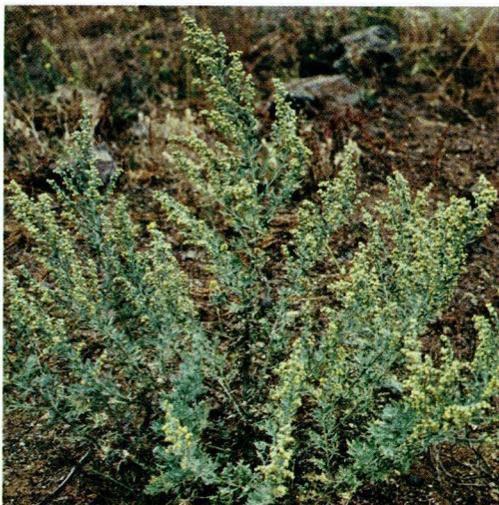
nerviosos y vómitos. La infusión de esta planta, resulta un buen tónico.

Higuera (*Ficus carica* L.): Arbol lechoso muy conocido por sus ramas largas bajas, y sus hojas grandes y ásperas que sueltan un látex muy blanco. Sus frutos, higos o brevas, son muy apreciados, tanto frescos como secos, para los buenos postres canarios.

Las virtudes de la higuera son cuantiosas. Los campesinos recomiendan la leche que sueltan las hojas, para curar las verrugas. Así mismo los higos maduros, son buenos contra el estreñimiento crónico; y el caldo de higos secos limpia la mucosidad de los bronquios y sana las llagas en inflamaciones de la garganta.

Hinojo (*Foeniculum vulgare* Miller.): Más conocido en nuestras Islas como «Mata la uva» o «Matalahuga». El hinojo puede tener hasta dos metros de altura. Echa un rosetón con grandes hojas finas divididas, con unas umbelas donde aparecen las florecillas amarillas y los frutos pequeños en forma de grano, despidiendo un agradable olor a anís. Se cría en los bordes de los caminos y lugares incultos.

Se utilizan los frutos secos en infusión, para eliminar los gases y calmar cólicos;



Incienso canario (*Artemisa canariensis* Less). Arbusto muy amargo, recomendado para los cólicos.

también son buenos para atenuar las enfermedades de los ojos. Los cogollitos tiernos del hinojo, suelen comerse crudos o en ensaladas, tienen un sabor dulzón muy grato. En general, La Matalahuga se utiliza para condimentar los alimentos muy flatulentos (pan, castañas, pasteles, etc.).

El *Hinojo de risco* (*Bupleurem salicifolium* Sol.): es una especie endémica con propiedades similares.

Incienso canario (*Artemisa canariensis* Less.): También llamado «Incienso Morisco» o «Ajenjo». Es un arbusto aromático, pequeño, de color grisáceo, muy ramificado. Posee unas cabezuelas de diez a doce florecillas amarillas de fuerte olor, que a veces marea. Esta planta tiene múltiples aplicaciones. Algunos pastores de las Medianías (Gran Canaria), dan a beber una infusión de la hierba, con limón, para detener los cólicos y diarreas de su cabras. Dicen que el agua guisada es un buen tónico para los estómagos delicados y que expulsa toda clase de lombrices. Su inconveniente, es que resulta muy amarga de tomar. Se emplea, además, para alejar las plagas de mosquitos o animales dañinos

para los cultivos (en forma de alfombra o sahumero, aleja piojos, pulgas, chinches, escarabajos, etc.).

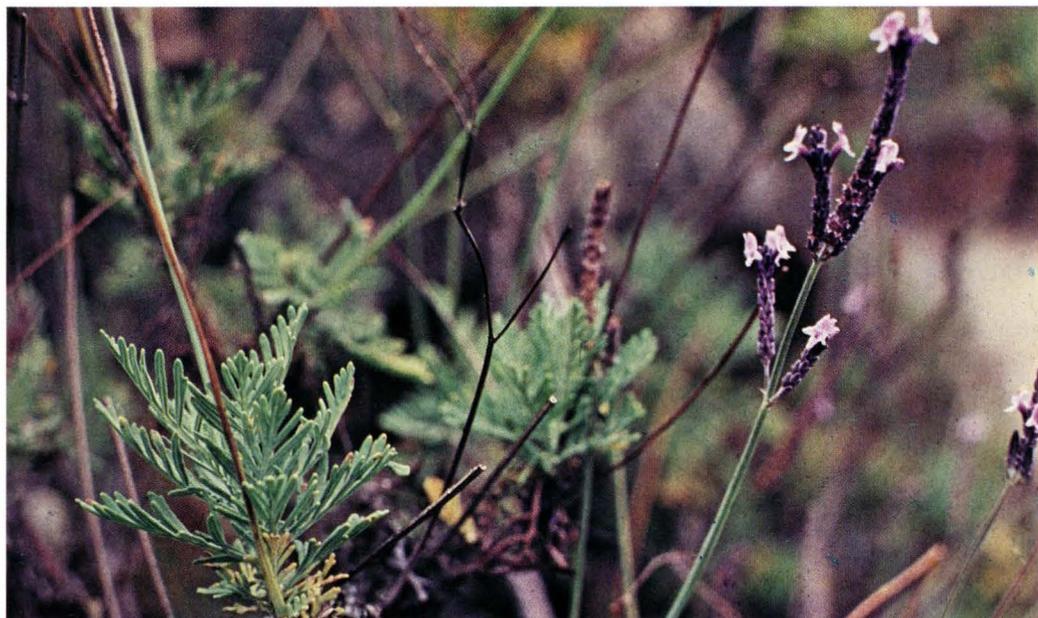
***Isoplexis canariensis* L. (Cresta de Gallo):** Es un arbusto pequeño, endémico, localizable en las Islas Occidentales: La Palma, Gomera y Tenerife. Tiene hojas simples lanceoladas, y flores en racimos, de color rojo-anaranjado vivo.

Aunque es una planta algo tóxica, en el valle de San Andrés, se utiliza el cocimiento de esta planta contra la diabetes, y para calmar o atenuar la taquicardia circulatoria. El abuso de este preparado, puede producir hipotensión. Externamente, las hojas majadas son buenas para curar las varices.

Jabonera o Sanguinaria (*Polygonum salicifolium* L.): Es una hierba de tallo nudoso y hojas tiernas lanceoladas, que se desarrolla en terrenos muy húmedos, preferentemente dentro del agua.

Tiene florecillas blanco-rosáceas con un ligero sabor a berros.

Abunda en lugares encharcados de las Islas más verdes.



Lavanda (*Lavanda canariensis*). Mato de risco es su nombre popular.

Su rizoma (tallo subterráneo), contiene mucho almidón. Las gentes de labranza lo secan al sol y lo utilizan como antidiarreico, en cocimiento. También se mastica para fortalecer las encías y descongestionar las amígdalas. En uso externo, sirve para limpiar y desinfectar las heridas, las llagas y quemaduras de la piel.

Jaral o «Jaraso» (*Cistus ladiniferus* L.): Arbusto de hojas lanceoladas y grandes, de color verde oscuro, y flores blancas con una mancha marrón en la base de los pétalos. Localizable en las zonas forestales de las Islas de mayor altitud. El Jaral desprende un aroma muy agradable, pero las hojas son de sabor áspero y amargo.

Se usa en infusión, como relajante y equilibrador del sistema nervioso. Es muy apropiada para todos aquellos que sufran de espasmos digestivos.

Laurel (*Laurus azorica* Seub. Franco): Es un árbol endémico que se localiza en bosques de Laurisilva, y zonas nubosas de todas las Islas Occidentales y Gran Canaria. Se le conoce a nivel popular como «Loro». Posee hojas lanceoladas poco olorosas, y frutos de tres centímetros, negros. Aunque es de la misma familia que el Laurel aromático (*Laurus nobilis*), tiene aplicaciones más limitadas.

La infusión de las hojas es un buen tónico estomacal, abre el apetito. Las hojas machacadas con aceite, se emplean en forma de emplasto sobre los riñones, doloridos por el frío o «mal aire», también curan las picaduras de avispas y abejas. Los frutos, majados con miel y vino blanco, descongestionan el pecho facilitando la respiración.

Lavanda (*Lavándula canariensis* Minuto-Ili): Se la conoce como «Mato de risco». Es un arbusto con flores azules o moradas, en espiga corta. Posee hojas verdes ovadas, que despiden un aroma muy grato. Es una planta endémica muy común en las Islas Occidentales y Gran Canaria (Costa Norte).

Nuestros «magos del campo», dicen que colocando una par de hojas de Mato de risco en el sombrero, se calman los dolores de cabeza. Las hojas sirven para proteger a las

papas de los parásitos. Después de las comidas se puede tomar una infusión caliente, como digestiva y estimulante estomacal, para atenuar los cólicos... etc. Esta misma infusión sirve para desinfectar heridas y llagas.

Lechetrezna o Tártago (*Euphorbia lathyris* L.): En algunos lugares la llaman «Leche Eterna». El Tártago es una hierba bienal que puede alcanzar hasta un metro de altura; de tallo rollizo y con las hojas colocadas una frente a otra. Los frutos son de color verde azulado (Glaucos), al madurar se achican y se arrugan. Frecuentemente, la gente confunde el Tártago con el ricino, debido a que poseen las mismas virtudes medicinales. El tallo suelta un jugo lechoso, de ahí su nombre. Se localiza en las Islas más Orientales y en la zona costera del sur de Tenerife.

Tiene propiedades vomitivas y purgantes (los campesinos aseguran que, según la tradición popular, si se arrancan las hojas hacia abajo, resultan purgantes, si por el contrario, se arrancan hacia arriba, son vomitivas). Las semillas de esta planta eran conocidas por los aborígenes, como «Tithymalo». Bastan siete granos para obtener una purga fuerte, que expele todas las flemas y malos humores.

Lentisco (*Pistacia lentiscus* L.): Es una mata que puede crecer hasta dos metros de altura, pero generalmente, es más pequeña. Las hojas se hallan esparcidas en las ramitas jóvenes, y se conservan verdes todo el año. Tiene unos frutos oscuros del tamaño de un guisante. Se cría en las laderas costeras y de zona media (400 metros) como en El Lentiscal (Gran Canaria). Las hojas y tallos tiernos son muy astringentes, y sirven para fortalecer los dientes y encías. La resina del lentisco, caliente, con vino blanco y agua, es eficaz contra la tuberculosis.

Los lentiscos crecen junto con los algarrobos y palmitos.

Leña Buena (*Neochamalea pulverulenta* Vent.): Es una mata leñosa de medio a un metro de altura. Posee una corteza pardusca, hojas lineares grisáceas y de consisten-



Lentisco (*Pistacia Lentiscus* L.). Sus hojas son ricas en Taninos, y resultan astringentes.

cia dura. Sus flores son amarillas y los frutos son pequeños, de un centímetro, algo carnosos y de color blancuzco. Es un endemismo canario, perteneciente a todas las Islas Centrales y Occidentales. Barrancos de Ayagure y Arguineguín, Mogán (Gran Canaria). Se utiliza para bastantes afecciones y dolencias: Asma, diabetes y catarros fuertes. El tallo en infusión, es la parte más apreciada.

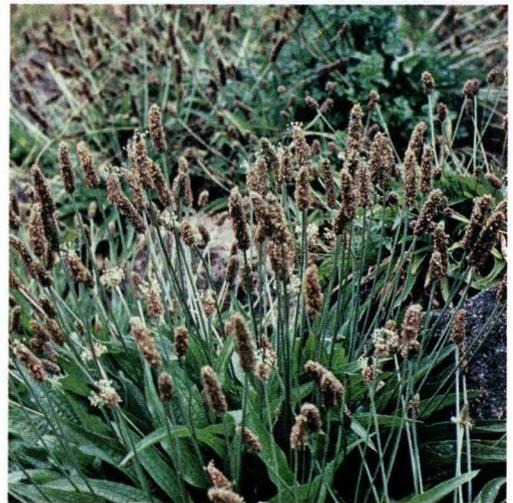
Llantén (*Plantago lanceolata* L.): Muchas personas llaman a esta planta «Lantén», por defecto lingüístico, de todos modos, es fácil la distinción. Es una planta vivaz, que forma una roseta de hojas aplicadas sobre el suelo, con cinco nervios cada una. Las flores se agrupan en una espiga de dos palmos de altura, que contiene así mismo los frutos con cuatro semillas muy gustosas a los pájaros. Se puede hallar en terrenos húmedos, especialmente en Tenerife (Teno, Güímar), La Palma (Bco. de las Angustias), Gomera (Va-

llehermoso) y Gran Canaria (San Mateo, Moya...)

Las hojas del Llantén, trituradas, o bien, su jugo, suelen tomarse en ayunas para aquellas personas con inflamación de garganta o de las vías respiratorias. Debido al contenido ácido, la lengua se queda de un color negrozco, que tarda en desaparecer. En casos de cólicos y diarreas, se puede utilizar toda la planta en infusión. Las hojas cocidas con vino, curan la sordera y las obstrucciones nasales.

Magarza (*Argyranthemum frutescens* Webb y Berth.): Se puede encontrar bajo el nombre de «Crisantemo». Es un arbusto rastrojero, muy poblado de hojas. En lo alto del tallo forma un ramillete de cabezuelas a manera de copa, con botones centrales amarillos y lígulas blancas. Se localiza en las Islas Occidentales, desde el nivel del mar hasta los 700 metros; en Gran Canaria (sólo en el Norte) y muy rara en La Palma.

Es una planta tónica estomacal, muy amarga. Facilita y regula la menstruación, sin molestias. Es muy útil su infusión, para los asmáticos. Los pastores de la cumbre, dicen que si un dolor de estómago no se quita con esta planta, ya no existe otro remedio.



Llantén (*Plantago mayor* L.). La savia de las hojas es un buen cicatrizante externo e interno.



Malva de risco. Sus pétalos majados, rebajan las inflamaciones de garganta.

Maíz (*zea mays* L.): Popularmente conocido como «Millo». Es una planta muy común, pues con sus piñas y mazorcas se elabora la mayor parte del gofio de nuestras Islas. Pertenecen a las gramíneas. Posee un tallo macizo con hojas largas y ásperas. El fruto, como ya nombramos antes, es la piña o mazorca, provista de numerosos granos amarillentos dorados, envueltos en un perifolio con unos filamentos en forma de barba o cabellera del maíz. Se cultiva en todas las Islas. La «barba del millo» tiene propiedades diuréticas, facilitando la orina y sin acusar ningún tipo de irritación. Su infusión es muy buena para purificar la sangre y bajar la fiebre. Algunos campesinos la emplean para los achaques del corazón.

Malva (*Malva silvestris* L): Es una planta herbácea ligeramente leñosa. Las hojas son con nervios palmeados y las flores son de un color azul púrpúreo, con cinco pétalos. Se cría junto a los caminos y lugares frecuentados por animales domésticos, preferiblemente en zonas bajas (200-500 m.) de las islas de Tenerife, Palma, Gomera y Gran Canaria.

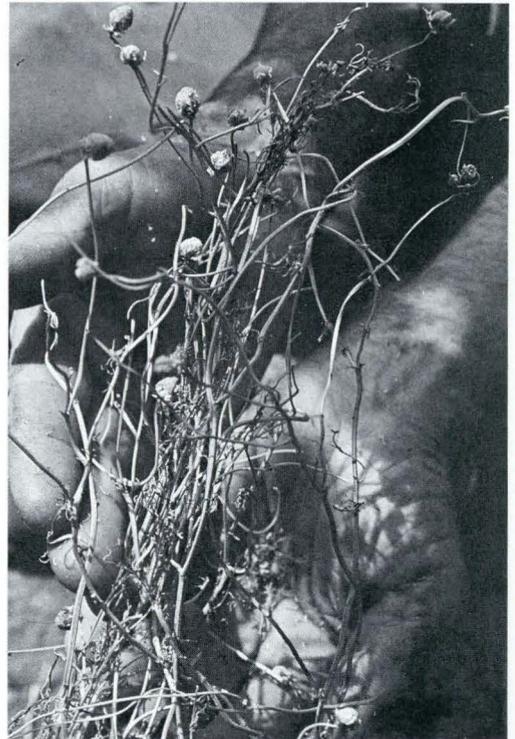
Las flores mascadas sirven para calmar la sed. Toda la planta hervida en agua y aceitunas negras, regula las funciones intestinales y cura el estreñimiento. La infusión de hojas y flores calma la tos, los resfriados y

las inflamaciones de garganta. Suele acompañarse con miel de retama y, externamente (cataplasmas), es buena para los forúnculos.

Malvaisco (*Althaea officinalis* L.): Es una planta con un tallo de un metro de altura, de color blanquecino, lo mismo que sus hojas, cubiertas de mucho vello. Las flores tienen un color rosa pálido. Se cría en lugares húmedos de tierras bajas, al borde de los caminos, etc. Es difícil de encontrar en Lanzarote y Fuerteventura.

Para curar, se escoge primordialmente la raíz, que en infusión calma la tos; es ligeramente laxante y cura las hemorroides. Las hojas en forma de cataplasma, ablandan y reducen los tumores y abscesos de la piel. En lavativas de aceite de oliva, su acción es más rápida y efectiva.

Manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.): Es una hierba de un palmo de altura, bastante



Manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.). Sus virtudes curativas son conocidas desde siempre.

ramosa, con las hojas divididas en lacinias muy finas; las ramitas terminan en pequeñas cabezuelas con botones de color amarillo dorado y lígulas blancas. El tallo y las hojas tienen una aroma muy característico. Se cría en las mieses y lugares incultos, pero la mayor parte de los habitantes del campo o de la costa, la plantan en sus jardines, macetas y parterres.

Las virtudes curativas de la manzanilla son muy conocidas, aunque seguramente descubrirán algunas nuevas. Aparte de las propiedades digestivas y sedantes para los espasmos nerviosos, es muy buena en infusión para hacer desaparecer dolores de cabeza y para lavar irritaciones de los ojos, o para fortalecer y dar consistencia al cuero cabelludo.

Mapelo (*Aconitum napellus* L.): El verdadero nombre de esta planta es «Napelo o Anapelo», pero la distorsión del lenguaje popular lo ha transformado en Mapelo. El tallo es recio y macizo de color verde lechuga, y con una pelusilla casi imperceptible. Posee grandes hojas, numerosas, con nervadura palmada. Las flores son pequeñas, azules o violáceas. Se cría cerca de los manantiales, estanques y barrancos húmedos; sobre todo, en las Islas Occidentales.

Esta planta es muy tóxica, por lo que se emplea solamente para uso externo, en forma de emplastos o frotaciones, con ron de caña. Sirve para mitigar toda clase de dolores, neuralgias, reumas y enfriamientos de los huesos.

Marrubio (*Marrubium vulgare* L.): El Marrubio aquí referido, es el blanco, pues el oscuro es difícil de hallarlo en el Archipiélago. Es una planta vivaz de tres palmos de altura, con numerosos tallos cuadrados. Las hojas son redondeadas, con los bordes festoneados, y nervios en redicilla. Sus flores son blancas, con abundante vellosidad y un fuerte olor fácilmente detectable. Su sabor es muy amargo. Se cría en los caminos y lugares incultos, preferentemente en las zonas altas (800-1.000 m.). La infusión de marrubio está particularmente recomendada en las afecciones del aparato respiratorio, y para rebajar las fiebres altas. Las mucosida-

des y flemas son fácilmente expectoradas con la infusión de esta planta en ayunas. También suele tomarse macerada con vino blanco, después de nueve días. En La Gomera (Garajonay), dicen los lugareños, que la Ictericia se curaba orinando sobre esta hierba por la mañana temprano, y a medida que la planta iba empeorando, el enfermo sanaba.



Marrubio (*Marrubium vulgare* L.). Es un buen expectorante de flemas bronquiales.

Mastranto (*Mentha rotundifolia* L.): El más utilizado, es el Mastranto Amarillo. Abunda en lugares húmedos, tiene las hojas redondeadas con el borde aserrado. Las flores son amarillo-blanqueadas, con un perfume poco agradable.

Esta hierba, combinada con vinagre y sal, es formidable para curar sarpullos y ronchas.

Mastuerzo (*Lepidium sativum* L.): Es una hierba vivaz, con tallo y ramas endurecidos. Las hojas son lanceoladas, con los bordes parcialmente aserrados. Las flores son pequeñas y blancas, en forma de ramillete. Las hojas y tallo del mastuerzo tienen sabor picante, similar al de la mostaza o berros. Se cría a orillas de las aguas.

Para el dolor de muelas, se utilizan las hojas frescas, con sal. Toda la planta contiene abundante vitamina C. En Breña Alta (La

Palma), se valen de su infusión para echar las piedras del riñón y favorecer la orina. El abuso de sus hojas provoca abortos.

Membrillo (*Cydonia maliformis* Miller): El fruto del membrillero es similar a una pera, aunque de un color amarillo más fuerte, es más carnoso y duro, y su piel está cubierta de pelillos. Las flores son grandes, aisladas, sin formar ramilletes y de un color amarillo pálido.

El membrillo es una fruta astringente que sirve para cortar las diarreas, tanto si se toma natural como cocido. En uso externo, la mermelada de membrillo se aplica a las inflamaciones de los ojos, para curar los sabañones, quemaduras, labios cortados y problemas del cutis.

Mocán (*Visnea mocanera* L. fil.): El Mocán es un árbol que puede alcanzar los quince metros de altura, aunque generalmente no supera los diez. Es una especie endémica, con hojas lanceoladas, flores en racimos axilares, campanuladas, de color blanco crema. El fruto es una cápsula ovalada, marrón grisácea, de sabor ligeramente dulzón.

El cocimiento de sus hojas sirve para combatir los ardores de estómago. Los aborígenes canarios preparaban una miel o «yoya» con el fruto del mocán, que servía como uso tópico en la cicatrización de heridas, llagas y moretones inflamados.

Actualmente, en los bosques de Cumbre Nueva y en Mazo (La Palma), algunos pastores continúan utilizando los frutos para curar heridas externas.

Moco de Pavo (*Amarantus caudatus* Gaertner): Es una planta vivaz de tallo rastrero, horizontal. Las hojas forman una roseta de color rojo-violáceo, con una espiga torcida muy característica, de donde le viene el nombre. Se localiza en huertos caseros y necesita protegerse de los vientos. Se emplea toda la planta en infusión para aliviar las afecciones hepáticas crónicas, insuficiencia biliar e ictericia, con muy buenos resultados en la secreción de la bilis.

Naranja (*Citrus aurantium sinensis* L.): No merece la pena describir este árbol y sus frutos, tan conocidos. Simplemente, decir que sus ramas están provistas de púas y las



«Nauta» (*Calamintha silvatica* Bromf.). Planta de olor exquisito, su infusión es buena para combatir la depresión.

flores (azahar) son blancas con cinco pétalos, y desprenden un aroma exquisito. La infusión de las flores de azahar tiene propiedades sedantes, se da a beber contra los desvanecimientos y estados nerviosos, bastan cinco flores por cada taza. La corteza del naranjo y sus hojas, forman parte de tisanas carminativas, que expulsan los gases y actúan como buen tónico estomacal, favoreciendo el apetito.

Nauta (*Calamintha sylvática* Bromf): La Nauta o nautilla, en La Palma y algunas zonas de Tenerife (Las Mercedes), recibe el nombre de «Néveda» o «Nevida». Es una planta vivaz, de tres palmos de altura, con hojas redondeadas y aovadas. Las florecillas salen en verano, son de color púrpúreo azulado y desprenden un perfume exquisito.

Las hojas se toman en infusión, para dar tono a los estómagos decaídos, para favorecer la regularización de los menstruos, y para recuperarse de las depresiones o estados melancólicos. Abunda en Gran Canaria y las Islas Occidentales, sobre los 800 metros de altura.

Nevadilla (*Paronychia canariensis* Juss.): Es una planta perenne, con tallos de base leñosa. Hojas opuestas lanceoladas y unas



«Algaritofe» o «Niota» (*Cedronella canariensis*). La infusión de las espigas calma los dolores de cabeza.



Fruto verde, del Nogal (*Juglans regia*). Su infusión se toma con gofio, para ganar peso.

inflorescencias en los extremos de las ramas, de color blanco-verdoso. Es un endemismo canario que se distribuye por todas las Islas Centrales y Occidentales; crece en las rocas húmedas entre los 300 y 1.500 metros sobre el mar (Los Tilos, Berrazales, Guayadeque) en Gran Canaria.

Antiguamente la infusión de la Nevadilla se daba a las madres en período lactante, para favorecer el aumento de la leche. Otras propiedades que se le atribuyen son: la de atenuar la sangre, curar pleuresías y pulmonías fuertes. Es muy expectorante.

Niota (*Cedronella canariensis* Webb y Berth.): En las Islas más Occidentales le dicen «Algaritofe», en Gran Canaria «Niota» o «Hierba Cumbre». Es una hierba perenne, a veces leñosa por la base, con hojas trifoliadas con bordes dentados. Las flores forman una espiga terminal rosácea, que cuando se seca, adquiere un color marrón claro. Es una planta muy aromática.

Resulta excelente para combatir resfriados y catarros de garganta, así como los estados febriles. En cocimiento o cruda, de ambas formas es eficaz para lavar y dar vigor a los cabellos; tiene renombrada fama el dicho: con Niota y tomillo te crece el pelo por los tobillos. Abunda en las cumbres de las Islas (El Cedro-Gomera).

Nogal (*Juglans regia* L.): Es un árbol de gran porte, de tronco grueso. Sus hojas son ovaladas de un color verdeparduzco. Las flores forman unas espigas a lo largo de las ramas. El fruto es la nuez, con una cáscara carnosa verde y oleaginosa. Tanto las hojas como la corteza de la cáscara de la nuez, son astringentes y vermífugos (contra gusanos intestinales).

La infusión de las hojas en ayunas, hace descender el azúcar de la sangre y la orina, conviene pues a los diabéticos. Los campesinos suelen tomar gofio con caldo de nogal (hojas verdes o secas) como desayuno fortalecedor para engordar, especialmente en invierno. La sombra del Nogal, castaño o higuera, es pesada y dañina según algunos pastores.

Olivo (*Olea europea cerasiformis* Webb y Berth): más conocido como «Acebuche». Es un árbol pequeño con hojas opuestas simples lanceoladas, de color verde brillante por el haz (parte superior), y escamoso-blancas por el envés. Sus flores son blancas, pequeñas, y forman racimitos. La corteza es de color gris ceniciento. Los frutos son las aceitunas, carnosas y de color verde-marrón. Se puede localizar el acebuche en todas las Islas, hasta los 600 metros.

Las hojas (una docena), en infusión, son muy buenas para rebajar la tensión sanguínea y aminorar las fiebres. Para mayor efecto, se recomienda hervirlas durante media hora, y se bebe en ayunas antes de acostarse. También combaten el reumatismo y fortifican el estómago. En Lanzarote, los cabreiros mascan las hojas para curar las llagas de la garganta, y amígdalas inflamadas.

La diabetes y los nervios, igualmente son atenuados por la corteza de acebuche en cocimiento.



Ramo de acebuche (*Olea europea* L.), su cocimiento restaura el equilibrio de la presión sanguínea.

Orégano (*Origanum vulgare* L.): El orégano nace de una delgada cepa que se arrastra casi a flor de tierra. Los tallos suelen ramificarse en lo alto. Las hojas nacen de dos en dos en cada nudo, son ovadas y con bordes enteros. Las flores son pequeñas, sonrosadas, dispuestas en ramilletes apretados de grato aroma.

Se cría en zonas húmedas y altas de las islas de mayor altitud. Es una planta tónica y digestiva, que se debe tomar como tisana después de las comidas pesadas. Calienta el organismo, y sirve como aderezo para adobar aceitunas y carnes estofadas.

Oreja de Abad (*Aeonium canariense* Webb y Berth): Es una hierba gruesa de tallo corto, algo ramificada por la base, y hojas en roseta densa. Sus flores son de color amarillo azufre. Toda la planta es carnosa, con abundante savia medicinal. Es localizable en Gran Canaria (Zona Norte, Moya) y



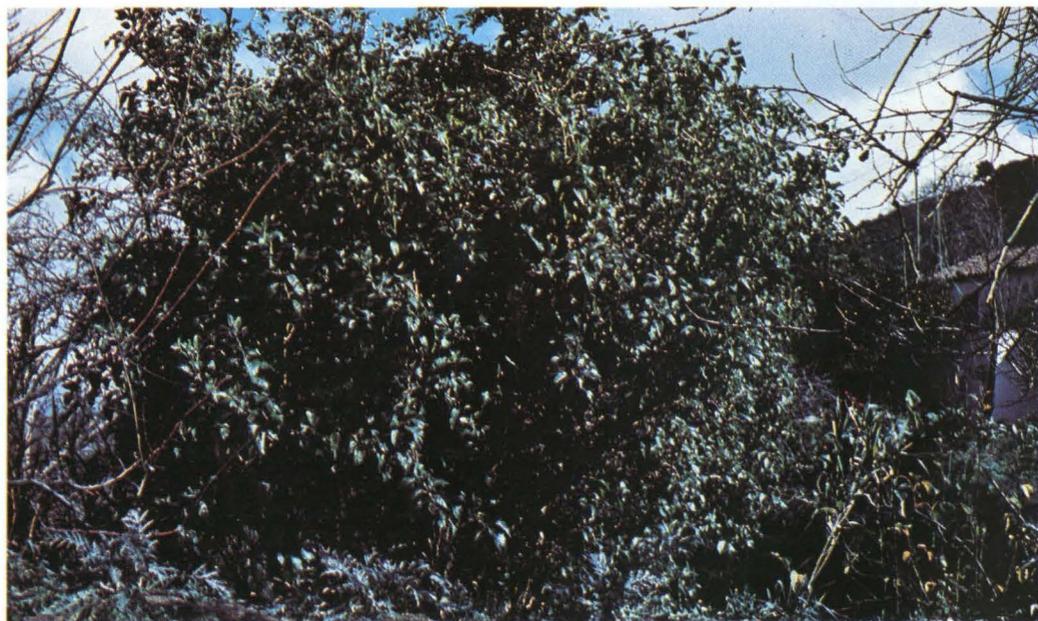
Orégano (*Origanum vulgare* L.). Orégano silvestre. Indicado para aliviar las jaquecas. Calienta el organismo.

en las Islas Occidentales, en Tenerife (desde Anaga hasta Teno).

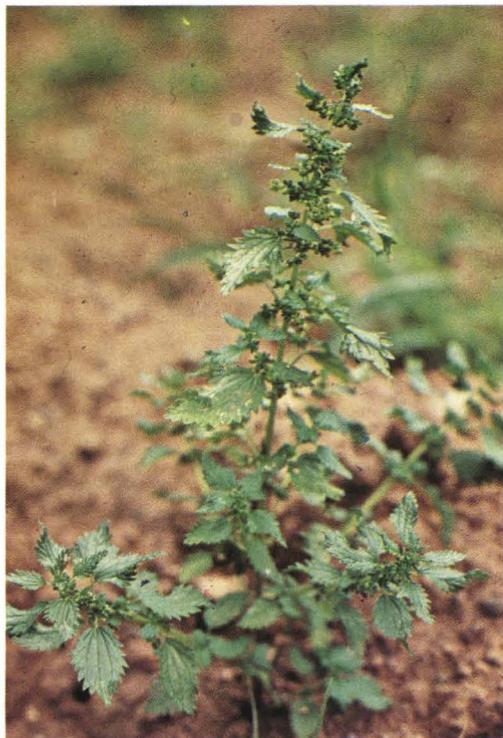
Las hojas machacadas se aplican sobre heridas y llagas externas, desinfectándolas. El jugo de la planta puede tomarse con agua gaseosa, para refrescarse o provocar la orina. Los callos se eliminan, y las quemaduras se curan pronto con esta savia.

Oroval (*Withania aristata* Pers.): Esta es una especie arbórea de hasta dos metros, con hojas grandes y ovadas, a menudo cuneiformes en su base. Sus flores son verde-amarillentas, y sus frutos son unas bayas negras del tamaño de un guisante. Se cría en todas las Islas, frecuentemente en lechos de barrancos secos de zonas bajas (0-600 metros).

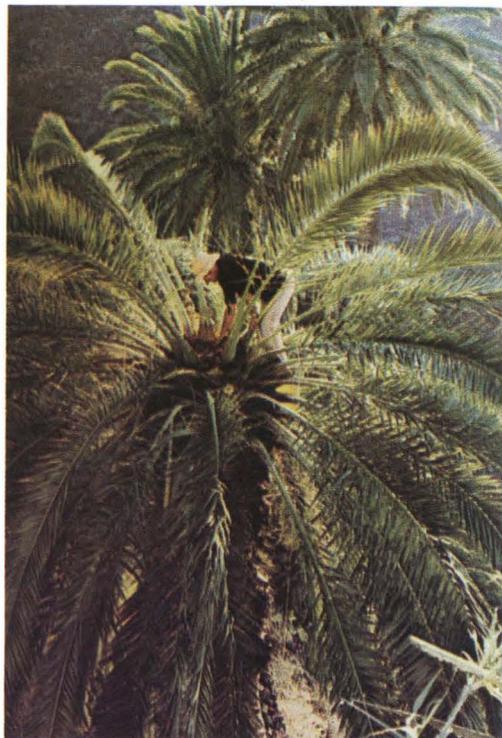
Las hojas y la corteza, hervidas, al cabo de una semana, son un buen remedio para enfermedades oculares. La infusión del jugo concentrado del Oroval alivia toda clase de dolores reumáticos, de muelas o frío en los huesos. Los frutos, comidos, provocan drásticamente la orina, por lo que son útiles contra la hidropesía. Bebido con vino, favorece el sueño.



«Oroval» (*Withania aristata* Pers.). Su jugo alivia los dolores reumáticos y enfriamientos.



Ortigón de monte (*Urtica morifolia* Poir.). Muy utilizada contra pulmonías.



Palmera canaria. Con sus frutos, las támaras, se elaboran jarabes anti-catarrales.

Ortigón (*Urtica morifolia* Poir.): Es una planta perenne leñosa, con hojas ovadas de pelos punzantes, toscamente dentadas. Tienen inflorescencias pequeñas de color amarillo pálido. En contacto con la piel, producen un fuerte escozor y ronchas. A pesar de esto, el Ortigón del monte es muy apreciado por sus numerosas virtudes. Abunda en todas las Islas, exceptuando Fuerteventura y Lanzarote. Crece entre los 500 y 1.500 metros de altitud.

Las hojas hervidas, convienen a los que padecen de inflamaciones pulmonares, catarros rebeldes y tuberculosis sangrante.

Sirve, además, para fortalecer los cabellos (el cocimiento de toda la planta). Muchos campesinos aplican un emplasto de hojas de Ortigón para curar mordeduras de perros. El caldo de ortigas contiene muchas vitaminas y es tan ventajoso como el de espinacas. La irritación cutánea del Ortigón, se puede quitar perfectamente, frotando la parte afectada con hojas de Mastranto.

Palmera (*Phoenix canariensis* hort. ex Chab.): Endemismo canario de todas las Islas del Archipiélago.

Tiene un tronco esbelto que puede alcanzar de 10 a 12 m. de altura. A veces poseen de 60 a 100 frondes. Sus frutos son pequeños, ovoideos, amarillento-anaranjados, que se denominan «támaras o tamaranes», son poco apreciados, quizás por el desconocimiento de sus propiedades alimenticias y salutíferas.

Los támaras sirven para ablandar la tos, cuando es excesivamente seca; y para combatir los catarros de las vías respiratorias. El jugo de estos frutos se recomienda para ablandar diviesos y tumores de la piel. En Haría (Lanzarote) se toman las támaras bien maduras, hervidas con leche de cabra. Tres tazas al día, con media docena de támaras cada una. Así, según cuenta Juanita Reyes (campesina), se cura cualquier catarro.

En La Gomera a veces se consumen los frondes recién formados (Ensalada de Pal-

ma) y se elabora, con la savia de la palmera fermentada, *la miel de Palma* (tonificante estomacal de grato sabor, ligeramente alcohólico).

Palo de sangre (*Marcetella moquiniana* Webb y Berth. Svent.): Es un arbusto dioico, con hojas pinnadas en rosetas terminales. El tallo está cubierto de pelillos rojos. Sus frutos son secos, alados, parecidos a los del olmo. Es una especie endémica canaria, solamente localizable en Tenerife (Los Silos, Cuevas Negras) y en Gran Canaria (Bco. de Guayadeque).

El Palo de sangre es muy astringente, modificando las secreciones intestinales. Se usa el cocimiento de la raíz, preparado por ebullición, durante veinte minutos. Para cortar la diarrea pueden tomarse cuatro tazas al día. Este cocimiento es igualmente válido para lavar llagas y heridas, consiguiendo cicatrizarlas. También es efectivo el jugo del tallo.

Palomera (*Senecio appendiculatus* Sch. Bip.): Es un arbusto ascendente hasta un metro, de tallos y peciolos blanco-lanudos; hojas ovado-dentadas con el haz verde brillante. Posee inflorescencias de 5 a 30 capítulos de lígulas blancas y centro amarillo, o en ocasiones morado. Abunda en la zona de Laurisilva (600-1.000 m.) de Tenerife, Gomera, Hierro y La Palma.

Todo el tallo cocido primero con agua y con unas gotas de vino dulce, remedia los dolores de estómago agudos. Pero se utiliza, sobre todo, por las mujeres del campo para regular sus menstruos. «Mato Blanco» es otro nombre popular que recibe la Palomera.

Pampina (*Fumaria officinalis* L. *Coccinea* Lowe): Se la conoce también como «Pampina» o «Palomina». Es una hierbecita de dos palmos, con el tallo ramoso de color rojizo vinoso. Las hojas son verde claras, profundamente divididas, muy pequeñas; las flores son estrechas, de color vino tinto aguado. Es difícil de encontrarla hasta la primavera. Se cría en todas las Islas, en laderas sobre los 400 metros. La Pampina tiene un sabor sumamente amargo.

En primavera el jugo de la pampina, bebi-

do con suero de leche de cabra, dejándolo por la noche al sereno, purifica la sangre y deshace las opilaciones del hígado y del bazo. Mayormente se usa en infusión, con excelentes resultados contra la diabetes.

Pastel de risco (*Aeonium tabuliforme* (Haw.) Webb y Berth): Es una hierba gruesa, también llamada «Góngano», aunque existen muchas especies de este género. Tiene una roseta en forma de pastel o tortilla, con hojas carnosas, grandes y planas, parecidas a un plato. Sus flores son amarillas.

La savia de esta hierba sirve para sanar quemaduras, callos, llagas gangrenosas, inflamaciones de la piel, etc. Mezclada con infusión de hinojo es un excelente emplasto para oftalmías y problemas oculares.

Es fácilmente localizable en Tenerife (costa norte, desde Teno a Taganana, entre los riscos, por debajo de los 500 m.).

Pazote (*Chenopodium ambrosoides* L.): Conocida, también, como «Pasote». Es una hierba anual de un metro de altura, que tiene las hojas esparcidas, lanceoladas, con rabillo breve y bordes sinuosos. Las flores son muy pequeñas, formando una larga panícula hojosa de color verde-rojizo. Su sabor es aromático y agradable.



«Hierba Pampina» (*Fumaria officinalis*), recomendada para la diabetes.

Esta planta es originaria de Méjico y Cuba y, tras las emigraciones del pasado siglo, fue traída por los canarios desde el Nuevo Continente, debido a sus innumerables virtudes. Se puede localizar en todas las Islas, crece perfectamente en cualquier terreno, pues se conforma con poca agua. Las sumidades floridas del pazote, en infusión bien caliente, son excelentes para todos los males del estómago. Se recomienda, además, para expulsar todo tipo de gusanos intestinales.

Pepino (*Cucumis sativum* L.): El pepino es el fruto de esta planta curcubitácea, muy conocida en Canarias por su cultivo y comercialidad. El pepino es refrescante, debido a su pulpa acuosa, y ligeramente laxante.

Muchos campesinos aconsejan tomarlo con cáscara, para aprovechar vitaminas y efectos purgantes. Conviene a las gentes de temperamento bilioso, pues el jugo del pepino favorece la secreción de la bilis. La decocción del pepino es muy buena para la diabetes; y limpia los humores nocivos.

Peralillo (*Maytenus canariensis* (Loesl.) Kunk y Sund): Es un arbusto o árbol de la familia de las Laurisilvas, con hojas enteras serruladas. Muy ramificado, con flores pequeñas de color amarillo-verdoso pálido. Fruto verdoso o marrón claro. Se puede localizar en zonas de laurisilva (La Palma, Gomera, Tenerife (Igeste de Candelaria), Gran Canaria (Los Tilos) y en Fuerteventura). Se localiza, comúnmente, en rocas y riscos de zona baja y regiones forestales (200-1.500 metros).

Los frutos majados, se utilizan externamente para rebajar tumores de piel y abscesos cutáneos. La infusión de las hojas, es bebida por algunos pastores, para combatir el reuma.

Perejil (*Petroselinum hortense* Hoffman): Hierba muy conocida, debido a sus múltiples usos culinarios. Es una planta lampiña, de color verde intenso y oscuro, con un fuerte olor característico. Las flores forman umbelas de color amarillento pálido. Se cría en las huertas y jardines, aunque puede encontrarse en estado salvaje en algunos muros y caminos húmedos.



Pazote (*Chenopodium ambrosioides* L.). Hierba originaria de Méjico, con propiedades tonificantes sobre todo para el sistema digestivo.

La raíz contiene propiedades más concentradas, que favorecen la emisión de la orina y, en cocimiento, se beben para eliminar las piedras del riñón. Se emplea, igualmente, para regular las menstruaciones y combatir la atonía uterina. Es muy útil contra las venosidades del vientre, pero el continuo abuso de sus hojas, puede resultar abortivo.

Pita zábila (*Aloe saponaria perfoliata* L.): Es una especie leñosa con hojas grandes y carnosas, dispuestas en grandes rosetones y con una espina recia en su extremo, armadas de tres espinas marginales más pequeñas. Las flores son de color amarillo o rojizo-anaranjado y en forma de tubo; nacen en la punta de un tronco que parte del centro de la planta. La pita crece en todas las Islas, especialmente en los terrenos secos y soleados.

El jugo de las hojas (acíbar) de apariencia babosa, se utiliza hervido durante bastante

rato, y actúa como purgante en casos de estreñimiento tenaz, bebido en pequeñas dosis por la noche.

Poleo (*Bystropogon canariensis plumosus* L'Her.): Es un arbusto perfumado, de hoja perenne ovado-lanceoladas, verdes por el haz y densamente vellosas por el envés. Sus flores son pequeñas, blancas o rosadas. Se localiza en zonas forestales de Laurisilva (600-1.500 metros). Es muy apreciado por sus propiedades medicinales.

El agüita de poleo de monte, es muy digestiva y reconfortante del estómago. Esta infusión sirve para expectorar flemas y aliviar las disnea de los asmáticos. Algunas hojas crudas majadas, se colocan dentro de las fosas nasales, para descongestionarla y destaponarla (según pastores del Pinar de Tamadaba).



Poleo de monte (*Bytropogón canariensis*), en infusión se emplea, excelentemente, para combatir los catarros.

Hay otras especies similares, como el *Poleo de costa* (*Bystropogon origanifolia plumosus*): su sabor es riquísimo, y se recomienda no coger aire después de beberlo.

Rábano (*Raphanus sativus* L.): Es una hierba anual, con la base del tallo y la raíz engrosadas, formando un tubérculo globoso de color rosa vivo o blanco. El tallo crece hasta cuatro palmos de altura, las hojas son grandes y divididas en segmentos muy desiguales. Las flores son blancas, con venillas violáceas. Se cría, cultivada en los huertos y los campos, y en lugares no demasiado secos.

Aparte de la gran cantidad de minerales que contiene, el rábano comido crudo, o su jugo, se utiliza contra las infecciones catarrales de las vías digestivas (Costipaciones), así como contra las enfermedades del hígado. Muchos campesinos canarios toman un jarabe de zumo de rábano y azúcar, mezclado con un poco de agua, de esta forma se facilita la orina y se tonifica todo el cuerpo.

Ratonera (*Forsskahlea angustifolia* Retz.): Es un arbusto perenne pequeño, con hojas alternas dentadas, lanudas por el envés y con bordes espinosos. Tiene inflorescencias axilares de color blanco rosáceo. Es muy común en lugares secos de zonas bajas y costeras de todas las Islas.

Toda la planta sirve en infusión para rebajar las fiebres, inflamaciones pulmonares e irritaciones de la vejiga urinaria. Provoca abundante sudor.

Reina del monte (*Ixanthus viscosus* Griseb.): Es una hierba viscosa alta, de hasta 80 cm. Sus hojas son lanceoladas ovaladas, de 3 a 5 nervios paralelos. Con inflorescencia ramificada, bracteosa y muchas semillas negras. Se encuentra en los bosques de Laurisilva de La Palma, Tenerife, Gomera, El Hierro (Frontera) y Gran Canaria.

La raíz de esta planta, macerada en agua durante cinco horas, como mínimo, es un extraordinario tónico estomacal, muy amargo.

La infusión de la raíz en ayunas, devuelve el apetito a los niños y reconforta y calienta todo el aparato digestivo, descongestionan-



Hojas y fruto del Ricino (*Ricinus communis* L.). Sus semillas se aplican externamente para hacer desaparecer verrugas y pústulas.

do el hígado. Se puede mascar la raíz seca, con resultados parecidos.

Relinchón (*Hirschfeldia incana* L. Larg-Foss): Esta planta se le da frecuentemente al ganado, constituyendo muy buen forraje. Tiene un tallo rígido con ramas muy abiertas, hojas profundamente divididas en diversos segmentos. Las flores son pequeñas de un color amarillo limón. Se puede encontrar, preferentemente, en los meses de invierno, entre los 400 y 800 metros de altura.

Posee la virtud de resolver la mucosidad glutinosa del pulmón.

La cocción total de la planta cura la tos y la ronquera.

Retama (*Teline microphylla* (D.C.) Gibbs y Dingwall): Arbusto erecto muy densamente ramificado, con ramitas sedosas y hojuelas intrincadas. Las flores son amarillas, formando racimos axilares o terminales, el fruto es un legumbre comprimida y estrecha. Es una planta común de las regiones montañosas del Centro y Sur de Gran Canaria (300-1.900 metros). Se denomina popularmente como «Retama amarilla» o «Retama de cumbre».

La infusión de las flores aumenta la secreción de la orina y es favorable al buen funcionamiento de los riñones, previniendo nefritis y cistitis. Las cenizas del tallo y ramas, maceradas en vino blanco, dan excelentes resultados en la ictericia y cálculos de vesícula si se toma en ayunas, durante una semana. La raíz cocida se emplea para quitar la caspa del pelo y, bebida, es útil contra las pulmonías.

Ricino (*Ricinus communis* L.): Conocido también, como «Higuera del diablo», y erróneamente confundido con el Tártago, por sus propiedades purgantes. Es un arbusto que crece en tierras secas, jardines y zonas incultas. Tiene grandes hojas esparcidas, de largos rabillos, con nervadura palmeada, divididas en profundos gajos de bordes dentados. El fruto es globuloso con bastantes púas y tres semillas grandes en su interior, de donde se extrae el aceite de ricino.

Algunos campesinos de Gran Canaria y Tenerife, utilizan las semillas mondadas y majadas en infusión, para purgarse una vez al año, aunque los efectos de este preparado revuelven el estómago, haciendo que su uso sea poco recomendable. Sin embargo,

las semillas de ricino, en forma de emplasto, extirpan los barros y verrugas de la cara, y curan la «tetera» de las cabras.

Romero (*Rosmarinus officinalis* L.): Es una mata que puede alcanzar un metro de altura, con hojas lineares que nacen enfrentadas.

Sus flores son de color rosa-violáceo claro, y abundan en los meses de invierno. El sabor de las hojas y sumidades floridas es intensamente aromático y algo picante. Suele encontrarse plantado en parterres y jardines de las casas canarias, pero prefiere crecer en zona de medianías (500-1.000 metros.).

El cocimiento del romero es muy útil para lavar heridas, y para dar suavidad al cabello. Las flores, en infusión, combaten los estados anémicos y favorecen la secreción biliar. Junto con el tomillo y orégano, forma una mezcla favorable para limpiar las mucosidades del organismo. Las hojas, masticadas, eliminan los dolores de muelas.

Rompe Piedras (*Lepidium latifolium* L.): Es una hierba vivaz de tallo y ramas endurecidos, cuando alcanza los tres palmos de altura. Posee hojas grandes, lanceoladas, con los bordes parcialmente serrados. Las flores

forman ramilletes terminales en panícula y son pequeñitas, de color amarillento o blanco. Se cría en barrancos húmedos y cerca de nacientes. Esta es una planta mediterránea, introducida en el Archipiélago desde el siglo pasado.

Las hojas, preferentemente secas, se utilizan en infusión contra el mal de piedra (disuelven las piedras de los riñones, por muy grandes que sean) según los curanderos y «yerberos».

Ruda (*Ruta graveolens* L.): Es una planta de tallo leñoso, con hojas de un verde glauco, divididas en numerosos segmentos ovados. Las flores forman ramilletes terminales, y son de color amarillo alimonado, de tamaño pequeño, al igual que las hojas. Sólo puede hallar cultivada en jardines o sembrada en huertos bien cuidados. La ruda desprende un olor poco grato.

Con los tallos, las gentes del campo elaboran cruces, que según la tradición popular, protegen de todo mal a quien las lleve consigo. Las hojas, maceradas en agua pura, son buenas para aliviar toda suerte de dolores, dando fricciones externas. En infusión se usa como equilibrador nervioso y contra las convulsiones y epilepsias. Las mujeres la reconocen como buen regulador de los pe-



Romero (*Rosmarinus officinalis* L.). Muy usado para fortalecer el cabello.



Rompepiedras (*Lepidium latifolium* L.). La infusión de sus hojas secas, disuelve los cálculos del riñón.



Ruda (*Ruta greveoloens* L.). Con su tallo, los curanderos realizan crucifijos para protegerse.

ríodos menstruales; no obstante, el abuso de la planta puede producir abortos.

Sabina (*Juniperus phoenicea* L.): Es un arbusto o árbol pequeño de hasta 15 metros, con hojas triangulares escuaniformes, muy apretadas junto a las ramitas (parecidas a las del ciprés). Los frutos son unos conos globosos, terminales, negros al principio y torneándose rojo oscuro al madurar. Puede localizarse en todas las Islas, excepto en Fuerteventura y Lanzarote; en El Hierro sólo en la zona Central de la isla y, en Gran Canaria, en Tenteniguada.

Actualmente es difícil encontrarse con gentes que sigan haciendo uso medicinal de las bayas de la sabina, sin embargo, hasta hace unos años, se cocían las sumidades floridas, los frutos y la corteza para provocar la sudoración y abundante orina, aunque puede resultar irritante, y a las mujeres embarazadas les puede causar aborto.

Salvia (*Salvia canariensis* L.): Arbusto de hasta dos metros, con hojas lanceoladas entre 5 y 15 cm. de largo, de color blanco-lanosas, al menos por el envés. Con inflorescencia ramificada de color rosado morado. Abunda en las Islas Occidentales y Gran

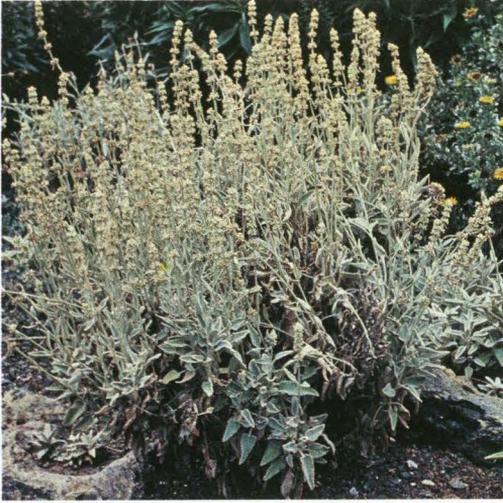
Canaria, en zonas bajas de vegetación seca, aunque puede ser común, incluso en el piso montano de Gran Canaria (Artenara), pero no se encuentra junto a bosques de Laurisilva.

Se emplea en infusión para numerosas enfermedades: baja las fiebres, es tónica y digestiva, favorece la eliminación de orina, rebaja el azúcar de la sangre y calma los espasmos nerviosos.

Las hojas masticadas, limpian y desinfectan las dentaduras en mal estado.

Salvia Blanca (*Sideritis candicans*. Aiton): Es un arbusto muy ramificado, con hojas inferiores muy variables y estrechamente aovadas, de color blanco, muy densamente pobladas de vello (aterciopeladas). Tiene una inflorescencia amarillo-pálida, en forma de espiga. En Tenerife la llaman popularmente «Chagorro». Se localiza en zonas montañosas y de pinares, entre vegetación de Leguminosas (Gran Canaria y Tenerife, 1.500-2.000 metros).

Toda la planta en infusión y en especial las hojas, valen para curar catarros y recuperarse de cualquier decaimiento. Don Ramón Quintana, pastor de la Cruz de Tejada



Salvia blanca (*Sideritis candicans* Aiton). Hierba de las cumbres, empleada como «panacea» contra todo tipo de males: catarros, pulmonías..., etc.

(Gran Canaria), asegura que los pediluvios calientes de salvia blanca, normalizan la circulación de los pies, y dan resultado en los dolores reumáticos.

Santa María (*Matricaria parthenium* L.): Conocida popularmente como «Matricaria». Sus tallos son altos, rectos, acanalados, lampiños, rojizos y ramosos. Sus hojas son espesas, alternas, largas y planas; compuestas con elegancia de unas siete hojuelas y de un olor fuerte aromático, pero de sabor amargo. Las flores brotan en el remate de los ramos sobre largos pedúnculos, formando ramilletes; la corona de las flores es de color blanco.

Es una planta vivaz, antihistérica, estomacal y vermífuga. Con ella se combaten las plagas de parásitos y mosquitos, puesto que desprende un olor repugnante.

Sao (*Salix canariensis* Chr. Sm.): Es un arbusto robusto de hasta 10 metros. Tiene hojas lanceoladas simples, pubescentes por el envés, sostenidas por un corto rabillo. Sus ramas son muy flexibles, adecuadas para trabajos de cestería. Las florecillas son blancas, formando una espiga de unos 6 cm. y cubierta de pelusilla. El fruto es una cápsula bivalva. Se localiza a orilla de los arroyos, en

sitios húmedos y en zonas de Laurisilva: Tenerife (Las Mercedes), Gran Canaria (Barranco de Angostura), La Palma (Los Tilos), Gomera (El Cedro) y Hierro (Bosques de El Golfo).

La corteza y las hojas se utilizan en cocimiento para combatir las fiebres muy altas y los dolores reumáticos. Con vino blanco o dulce, donde se dejan en maceración tres puñados de hojas y flores durante nueve días, se obtiene una receta estupenda que, tomada antes de las comidas, tonifica todo el organismo y previene los catarros. La raíz es buena para las inflamaciones del riñón.

Sáuco (*Sambucus palmensis* Chr. Sm.): Es un arbusto o árbol pequeño con ramas arqueadas. Hojas con tres pares de hojuelas laterales y una terminal más grande, con bordes dentados-aserrados. Las flores nacen en ramilletes blancos. El fruto es una baya pequeña de color negro-parduzco. Solamente abunda en Tenerife (Anaga) y en La Palma y Gomera (Bosques de Laurisilva), es una especie en peligro de extinción.

Otros nombres con los que se la conoce, son: «Suco» y «Sayugo». Toda la planta posee numerosas virtudes medicinales, pero especialmente la infusión de las flores, que se utiliza como calmante de la tos y como sudorífico. En La Gomera (Venta de Don Prudencio), se emplea la corteza y los frutos para hacer gargarismos contra las inflamaciones de garganta y llagas de la boca. Externamente, el jugo de las bayas del saúco se aplica para curar la erisipela y úlceras de la piel.

Tabaco (*Nicotiana tabacum* L.): Es una planta con hojas grandes, de cerca de dos palmos de largas, anchas y puntiagudas.

El tallo puede alcanzar los dos metros de altura, y se endurece en su parte inferior. Las flores son rojo-rosáceas, en forma de estrella de cinco puntas. Se puede encontrar como planta cultivada en Gran Canaria y Tenerife. Con fines comerciales. Fuera de plantaciones, en estado silvestre, es rara su localización.

Se emplean las hojas secas en infusión, que tienen efectos sedantes, y calman las excitaciones nerviosas. También, en peque-

ñas dosis, se pueden hacer lavativas intestinales contra el estreñimiento, gusanos lombrices, hemorroides y hernias. Algunos campesinos recomiendan los polvos de hojas secas de tabaco, para proteger los cultivos y las cosechas contra los parásitos e insectos dañinos.

Tabaiba dulce (*Euphorbia balsamifera*): Es un arbusto con el tallo nudoso, grisáceo y hojas arrosetadas en las puntas de las ramas, de color verde claro. En la parte superior le salen unas cabezuelas que contienen florecillas amarillentas y las semillas, arrugadas, de color marrón oscuro. Esta hierba es común de las regiones costeras o laderas secas del Sur de todas las Islas.

Suelta un látex lechoso, que una vez endurecido se utiliza para fabricar chicle.

En Medicina Popular, se aplica este jugo sobre callos, verrugas o tumores de la piel, con muy buenos resultados.

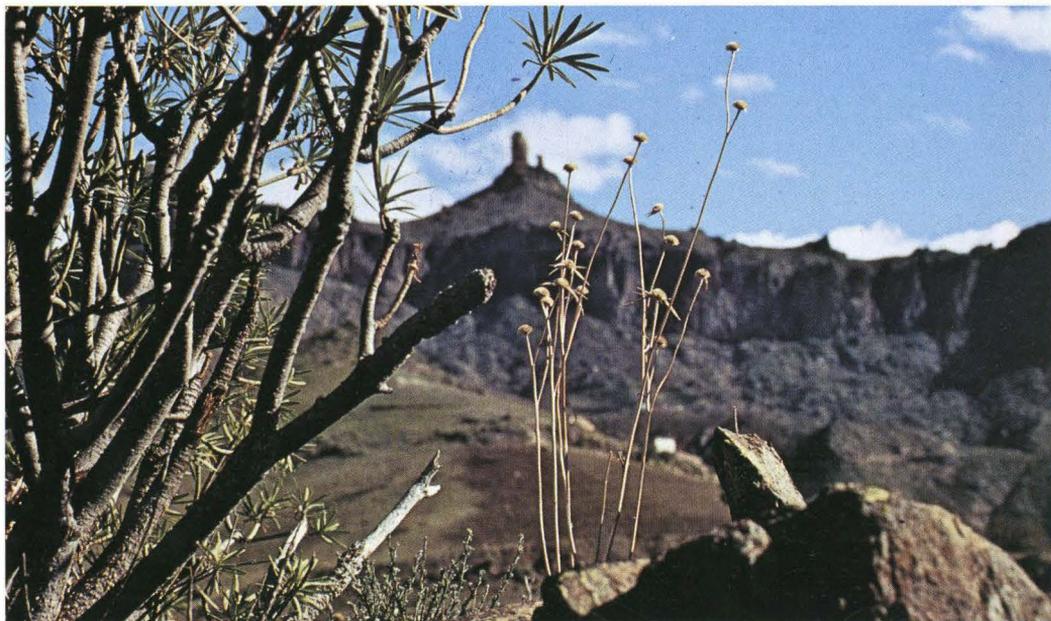
Tanaceto (*Tanacetum ferulaceum* Webb y Berth.): Popularmente llamada «Margarita Salvaje». Es una hierba arbustiva de 50 cm., con hojas verdes pubescentes y florecillas

con botón amarillo y lígulas blancas. Esta planta es endémica de Gran Canaria, entre los 300-600 metros. (Caldera de Tirajana, Santa Lucía, Temisas, etc.).

La infusión de flores y hojas, la emplean para curar las gastritis, indigestiones, y aliviar las menstruaciones dolorosas.

Muchas úlceras estomacales y duodenales, se cierran tomando un preparado de jugo e infusión de Tanaceto. Su sabor es bastante amargo.

Tarajal (*Tamarix canariensis* Willd.): Es un arbusto cuyo tronco está revestido de una corteza áspera, de color ceniciento oscuro o marrón rojizo. Posee unas hojas delgadas, estrechas y apiñadas, parecidas a las del ciprés, de un color verde claro, alternadas en los ramos. Las flores se hallan en los extremos, formando espigas de color blanco rosáceo. Abunda en todas las Islas, en regiones costeras, dunas, zonas secas y rocosas (Maspalomas, Médano, etc.). Posee virtudes astringentes, es muy eficaz para cortar diarreas. También es buen remedio; para opilaciones del Hígado y Bazo y contra la Hidropesía.



Tabaiba dulce, con Roque Nublo al fondo,

Tártago (*Euphorbia lathyris* L.): Es una hierba de tallo rollizo, con hojas colocadas una en frente de otra en parejas cruzadas, sin rabillo y con bordes enteros. Los frutos nacen en el extremo en forma globulosa, cerrados, de color glauco y con tres semillas rugosas de color parduzco.

La infusión de las semillas es muy purgante y provoca el vómito. El cocimiento de las raíces tiene efectos más suaves, sedantes y expectorantes, que favorecen la expulsión de flemas. Su uso es muy limitado por tratarse de una planta tóxica.

Es localizable en Gran Canaria (Aldea de San Nicolás), Tenerife (Punta de Teno) y Gomera (Playa Santiago).

Tasaigo (*Rubia fruticosa* Aiton.): También conocido como: «Tasallo». Es un arbusto muy polimorfo de base leñosa, trepadora o enredadera. Sus hojas son lanceoladas, con los bordes muy espinosos (suelen adherirse a la ropa). Las flores son de color amarillo pálido, dispuestas en racimos terminales. El fruto es una baya globosa de unos 4 o 6 mm., de color negro o blanquecino traslúcido. Abunda mucho cerca de las tunderas indias. Es bastante común en todas las zonas bajas de las Islas.

La raíz y el tallo secos del tasallo son muy recomendables en infusión para desobstruir el bazo y el hígado. Contiene propiedades diuréticas y anticatarrales. Los «yerberos» las utilizan contra la «Pelsesía», enfermedad con parálisis, debilidad muscular y temblores, en personas de mucha edad.

La corteza y las ramitas se preparan en cocimiento durante 15 minutos. Se toman tres o cuatro tazas al día para curar las diarreas (no se le debe poner azúcar). La infusión del tronco leñoso alivia los trastornos del bazo, y es muy diurética.

Té salvaje. 'Té canario (*Bidens aurea* Dryand Sherh.): Esta es una hierba que crece en los caminos, junto a los muros y en tierras de labor, preferentemente húmedas, en zonas más bien elevadas (Cueva Grande, Utiaca-Gran Canaria). Tiene el tallo leñoso y fino, con hojas lanceoladas muy dentadas, de 3 cm. de largo, y flores amarillas que par-

ten de una pequeña espiga, en forma de pelusilla erizada y redonda.

Los campesinos y «yerberos» dicen que este té prolonga la juventud y alarga la vida. Su infusión, de las hojas, está recomendada para quitar dolores de cabeza, catarros, purificar la sangre y contra la enfermedad conocida por el vulgo, como «sol en la cabeza» (Insolación).

Tebete (*Patellifolia patellaris* Moq. Williams Scott): Es un matorral que suele crecer en zonas costeras y barrancos bajos del Archipiélago. En Gran Canaria abunda en: El Sabinal y Tafira.

Esta planta es muy conocida por los pastores y ganaderos, pues con ella se prepara un brevaje en infusión bastante laxante, por lo que recibe el nombre curioso de «Cagale-rona». Vale, igualmente, para las personas que sufran de estreñimiento crónico.



Tomillo (*Micromeria varia* Benth.). Su cocimiento es útil para equilibrar la presión sanguínea.

Tedera silvestre (Psoralea bituminosa L.):

Es una hierba de cepa perenne, con tallos de hasta un metro de altura, con pocas hojas, dispuestas de tres en cada ramita. Las flores son de un color azul violáceo, y el fruto es ovoide y veloso con una sola semilla. El sabor de la tedera es ligeramente amargo, poco agradable, al igual que su aroma. Crece en los terrenos incultos y al borde de los caminos de cabras, entre los 300 y 1.000 metros en todas las Islas (aunque raramente en Fuerteventura y Lanzarote).

Las gentes del campo atribuyen a la tedera propiedades anti-ácidas, llegando a afirmar que: «un ramito de Tedera, colocado encima de la oreja alivia la acidez de estómago», (Utiaca, San Mateo-Gran Canaria). Aparte de ser muy apreciada para alimentar al ganado, esta planta se usa, todavía de forma externa (cociendo sus hojas), para sanar heridas y llagas, y contra las picaduras de las abejas y otros insectos.

Tila (Tilia platyphyllos Scopoli.): Este árbol no hay que confundirlo con el Tilo canario (*Ocotea foetens* Aiton), ya que son dos especies totalmente diferentes. El tilo común es un árbol con hojas grandes de 8 a 14 cms., en forma de corazón dentado. Las flores son pequeñas, de color amarillento pálido en forma de estrella. Los frutos son pequeños y también tienen forma ovoidal y son vellosos.

La infusión de las flores es calmante de los nervios y relaja el estómago; sirve, además, para neutralizar la acidez digestiva. En La Palma, por sugestión y confusión, algunos pastores y campesinos utilizan la hoja del tilo canario para apaciguar los nervios y parece que les da resultado, aunque el tilo no posee ninguna virtud medicinal de este tipo. El tilo común es raro encontrarlo en estado silvestre, aunque en zonas de las cumbres de La Palma, Tenerife, Gomera y Gran Canaria, sobre los 1.000 metros de altura, hay algunos ejemplares.

Tomillo (Micromeria varia Berth.): Arbustillo denso, con hojas pequeñas, opuestas o fasciculadas. Posee inflorescencia blanca-rosada, y aroma penetrante, muy agradable.



Toronjil Cidrado (*Melissa officinalis* L.). Ideal para restaurar el equilibrio nervioso.

Existen bastantes variedades de tomillo en todas las islas, excepto en Fuerteventura. Se localiza entre los 900 y 2.000 metros. Posee virtudes antisépticas y antiespasmódicas. Su cocimiento es útil para equilibrar la tensión arterial y favorecer la circulación sanguínea; tiene asimismo indicación en las afecciones del aparato respiratorio.

Toronjil Cidrado (Melisa officinalis L.): Es una hierba con hojas y brotes tiernos, agradablemente olorosos, con un aroma a limón, agrupados uno frente a otro con los bordes festoneados y florecillas blancas. En algunas partes de Tenerife y Gomera (El Cedro) suelen llamarla también, «Magdalena». Se cría en los huertos, a la vera de los caminos y cerca de arroyuelos.

Su virtud principal es la de relajar y apaciguar los nervios. La infusión de hojas y flores se recomienda para aliviar los espasmos gástricos, dando calor a los estómagos fríos. También es útil para quitar las melancolías y angustias. Para las mordeduras de perros rabiosos, antiguamente en Tejeda (Gran Canaria), daban a beber un cocimiento hecho con vino y hojas de toronjil.

Trébol (Trifolium pratense L.): Es una conocida planta de prados, con tallos de tres

palmas de altura y tres hojuelas ovaladas con una manchita blanca en la cara superior y los bordes ligeramente pelosos. Las flores son de color rosado, formando cabezuelas redondeadas. Se puede localizar en las Islas Occidentales y Gran Canaria, entre 300 y 800 metros (muy rara en Lanzarote).

La infusión del trébol se usa contra el estreñimiento crónico, la falta de apetito, las dolencias del hígado y para favorecer la orina. La raíz cocida es muy buena para lavar los ojos, sanando las irritaciones e infecciones causadas por trastornos oculares. También puede tomarse el jugo de las hojas, pues los labriegos aseguran que limpia y purifica la sangre, y aporta vitaminas valiosas para el organismo.

Trebolina (*Oxalis corniculata* L.): Hierba conocida, popularmente, como «Vinagreta amarilla», debido al sabor agrio de sus tallos finos y herbáceos, que terminan en tres hojuelas en forma de corazón. Las flores son de un color amarillo intenso. A los niños suele gustarle mucho el jugo de los tallos de trebolina por ser muy refrescante. Se cría en los caminos y linderos, en lugares húme-

dos y ribazos de todas las Islas Occidentales y Gran Canaria.

Su única virtud medicinal es la de cicatrizar las heridas, y como uso interno no es recomendable, debido a la cantidad de ácido oxálico que contienen.

Treintanudos (*Polygonum aviculare* L. Coll): Recibe otros nombres como: «Centinodia» y «Hierba de los pájaros» (Mazo-La Palma). Esta hierba es rastrera, con el tallo muy largo y nudoso; en cada nudo le nace una hoja. Las florecillas se agrupan en corto número sobre cabillos muy breves, en ramas; son de color blanco-sonrosado. Se cría en tierras de labor, lo mismo que en terrenos incultos, al borde de los caminos, etc.

Debido a la cantidad de sílice y taninos que contiene, la hierba treintanudos se viene usando por las gentes del campo en cocimiento, con muy buenos resultados para las molestias renales, favoreciendo la expulsión de orina y siendo, además útil para atajar el estreñimiento y aliviar los dolores de oídos.

Tunera (*Opuntia ficus-barbárica* A. Berger. «Chumbera»): La tunera es una planta



Tunera (*Opuntia ficus-barbárica*). Las palas o pencas calientes, disminuyen las inflamaciones a nivel externo.

sumamente conocida en Canarias por sus palas espinosas, con flores amarillas o rojizas y frutos (tunos) o higos chumbos muy apreciados, sobre todo en verano. Se cría en terrenos secos y pedregosos de todas las Islas.

Las palas o pencas de tunera, cuando son frescas, se calientan y se aplican para hacer disminuir las inflamaciones producidas por golpes o por el frío; en la espalda se colocan para curar pulmonías. Con el zumo caliente y azúcar, se preparan jarabes muy efectivos contra la erisipela, las fiebres y los catarros. Los frutos son bastante astringentes, como dice el refrán popular, según Justo Pérez («yerbero de Ingenio» Gran Canaria): «la pipa de almendro, de uva y de tuno, son las tres llaves que trancan el culo».

Venenillo (*Bryonia verrucosa* Aiton): Es una hierba enredadera o trepadora con zarcillos enroscados y hojas grandes pentanculadas. Sus flores son blanco-verdosas de un cm. de ancho, y los frutos son bayas de color naranja-amarillo. Abunda en las Islas Occidentales y Gran Canaria (zona Sur), entre los 60 y 600 metros de altura.

Se emplea el rizoma seco y cortado en rodajas; su cocción tiene acción vomitiva y purgante. Externamente, las raíces son buenas para reumatismos y ciática.

Verbena (*Verbena officinalis* L.): Es una hierba vivaz con un tallo-rizoma de color parduzco y raicitas fibrosas poco ramificadas. Tiene hojas dentadas profundamente, con segmentos desiguales y sus flores son lilas, formando una larga espiga. Se puede hallar en lugares húmedos, cerca de nacientes de agua y barrancos altos. Abunda en todas las Islas, exceptuando Lanzarote y Fuerteventura.

Se usa principalmente la infusión de sus hojas y sumidades floridas, para reducir las fiebres, como depurativo de la sangre, en los males de estómago, trastornos del hígado, del bazo y los riñones. Las hojas tiernas, machacadas con un poco de vinagre, se usan en cataplasmas contra las erupciones de la piel. Es buena para la Alferecía de los niños. Los «yerberos» la recogen en la Noche de San Juan, pues opinan que es la época más

propicia para aprovechar sus virtudes (de ahí el nombre de «Ir de Verbena»).

Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.): Algunos la llaman «Verdalaga». Es una hierba muy ramosa, con las ramas carnosas y lampiñas, extendidas sobre el suelo. Sus hojas tienen forma de espátula, de color verde-púrpura. Las hojas, mascadas, saben a vinagre. Se cría en terrenos baldíos e incultos de todas las Islas (Santa Lucía de Tirajana-Gran Canaria).

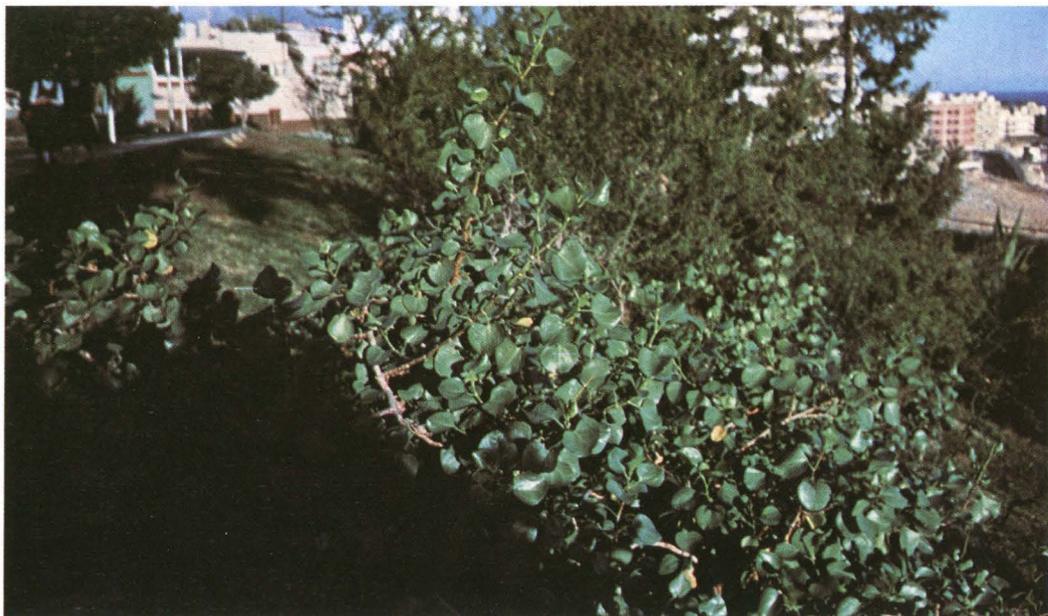
Muchos campesinos hacen uso de ella en ensaladas crudas. La tisana de verdolaga es muy útil contra los dolores de cabeza y vejiga. Su jugo vale para detener hemorragias y para hacer enjuagues bucales, para fortalecer las encías débiles y engangrenadas.

Vid (*Vitis vinifera* L.): Planta sumamente conocida a través de sus frutos, las uvas. Sus tallos son leñosos, con ramas enroscadas o sarmientos. Las hojas son grandes, acorazonadas, formando cinco gajos con bordes dentados. Se encuentra cultivada en todas las Islas, desde los 100 a los 1.000 metros de altura, hallándose variedades diversas (blancas, verdes, rojas, negras...). Puede existir en estado silvestre.

La hoja de vid es astringente, se emplea en infusión para combatir la diarrea y para cortar hemorragias. Los baños de hojas de vid son muy apropiados para los sabañones de las manos y los pies, problemas de circulación, dolores reumáticos y jaquecas. En los pueblos y caseríos altos, con temperaturas frías de invierno, son muy frecuentes los pediluvios de vid, antes de acostarse. La savia sirve para hacer gargarismos, y cura gargantas inflamadas e irritadas.

Vinagrera (*Rumex lunaria* L.): Es un arbusto con hojas carnosas, redondeadas con bordes enteros, de sabor avinagrado ácido y con una inflorescencia en forma de panícula compuesta, con frutos pequeños de color marrón claro.

El jugo de las hojas sirve para descongestionar las mucosas nasales, al menos, muchos campesinos se ponen trocitos de hoja majada en la nariz, para curar las llagas y limpiar las costras. La infusión de las raíces



Vinagrera (*Rumex lunaria* L.). Sus hojas se mastican para curar llagas de la garganta.

está indicada en casos de catarros, pulmonías, bronquitis y sinusitis. También limpia la sangre, pero no se debe abusar del caldo, pues pudiera originar cálculos renales.

Vinca (*Vinca major* L.): Popularmente llamada «Enredadera de lengua de vaca». Es una planta con tallos rastreros, trepadores, con muchas hojas lanceoladas de un color verde brillante. Destacan enormemente sus flores azul violáceas muy llamativas con sabor muy amargo. Se cría en zonas húmedas de las Islas Occidentales y Gran Canaria.

Las hojas majadas quitan el dolor de dientes. Su irrigación de flores cocidas la utilizan las mujeres campesinas para aliviar las menstruaciones dolorosas. Externamente se aplica para cicatrizar heridas, mediante la raíz y las hojas machacadas.

Violeta (*Viola maderensis* Lowe. *Odorata* L.): Es una hierba vivaz, sin tallo aparente, con las hojas dispuestas en roseta y sostenidas por unos largos rabillos que parten de la misma raíz. Estas hojas son acorazonadas y sus flores se reconocen, fácilmente, por el color liliáceo-violáceo. Abunda en lugares húmedos y bosques de Laurisilva de todas

las Islas Occidentales. Se la conoce también como «Violeta de monte». Las flores se utilizan en infusión para calmar la tos y para facilitar la expectoración de las vías respiratorias. Con la raíz, cocida en un litro de agua hasta reducir el líquido a la mitad, se obtiene un preparado que provoca vómito y sudor. El aroma de la tisana así como su color, son gratos a los sentidos.

Yedra (*Hedera canariensis* Willd.): Planta endémica macaronésica, trepadora, con tallos largos y colgantes, de color rojizo purpúrea. Las hojas son largamente pedunculadas, de color verde oscuro brillante y de forma carnosa. Tiene flores pequeñas de color negro violeta y se distribuye entre los 500 y 1.200 metros sobre el nivel del mar, en sitios rocosos y húmedos. Las hojas se utilizan externamente, majadas en vinagre, para los callos, forúnculos, inflamaciones y celulitis. Sus bayas son purgantes. La yedra puede vivir mil años.

Yerba Mora (*Solanus nigrum* L.): Se la llama también «Tomatillos del diablo». Esta hierba tiene el tallo vellosa, con hojas de anchos dientes. Las flores, en número de tres a

seis, son pequeñas y de color blanco. Sus frutos son unas bayas del tamaño de un guisante, negras, amarillo-verdosas o anaranjadas, según su madurez. Se cría en las huertas, tierras de labor y terrenos incultos.

Los curanderos canarios curan la «Erisipela» realizando unos santiguados con tres ramitas de «Yerba mora». La infusión de las hojas alivia dolores de cabeza y de vientre.

Zarzamora de monte (*Rubus ulnifolius* Schott. Focke.): Es una planta arbustiva y vivaz, provista de agujones fuertes, con ramas largas de hasta 5 metros. Posee inflorescencias grandes y vistosas de color rosado. Los frutos (moras) son carnosos y comestibles. Se reproduce con gran rapidez y se localiza a partir de los 300 a 1.000 metros en las Islas Occidentales y Gran Canaria.

Se usan los brotes desecados, en coci-

miento fuerte, contra inflamaciones de garganta y para fortalecer las encías. Esta tisana, así como los frutos, dan buenos resultados para combatir las diarreas. Algunos campesinos utilizan las hojas para fumar.

Zarzaparrilla (*Smilax áspera* L.): Conocida a nivel popular como «Cerrajuda». Es una enredadera con tallos duros, provistos de agujones cortos, pudiendo cubrir paredes y árboles. Las hojas son acorazonadas por la base, con espinitas en los bordes. Los frutos presentan formas globosas del tamaño de un guisante y de color rojo, su gusto es dulzón. Se localiza en todas las Islas excepto en Lanzarote y Fuerteventura.

La infusión se emplea para limpiar la sangre, también es sudorífica y diurética.

En La Palma la suelen llamar con el nombre de «Norza».



Yerba mora (*Solanus nigrum* L.). Con esta planta, los curanderos santiguan a los enfermos de Erisipela, y logran vencer este mal.

ENTREVISTA CON RAMON ARAÑA

(Pastor de las Cumbres de Gran Canaria).

Un sábado por la mañana, tras una larga caminata por los alrededores del Roque Nublo con un viento bastante helado, me encontré a Ramón Araña, y con sus ochenta y cinco años encima, continúa ordeñando sus cabras y ovejas en el pequeño alpende, con gran vitalidad. En seguida me ofreció una escudilla de leche y gofio, que me supo a gloria y me recargó de energía.

—Dígame Ramón, ¿la gente del campo todavía sigue utilizando las hierbas, para curarse, o esta práctica ya se ha olvidado?

Mire usted, aunque hay muchos médicos y medicinas buenas, aún siguen tomándose guisos de agua con hierbas, pues es una costumbre muy sana. Pero ya no es como antes, la gente nueva, hoy sólo quiere jarabes y pastillas.

—Y ustedes, ¿conocen muchas plantas medicinales que se den por esta zona?

Bueno, casi toda la hierba que usted ve, las flores, los árboles; sirven para curar. Lo que pasa es que nadie las conoce bien; pero yo puedo decirle que sé utilizar más de 200 hierbas, para toda clase de males.

—Don Ramón, ¿cómo aprendió usted a curar con plantas?

A mí me enseñó mi madre, que ya tenía muy buena fama, y todo lo curaba con las manos y las hierbas. Mi abuelo, que se fue

para Cuba, también conocía muchos remedios, recuerdo que usaba orines de cabra y «leña buena» para quitar las llagas.

—¿Qué opina usted sobre la brujería, el mal de ojo, los resguardos, santiguaciones, etc., que realizan algunas personas con plantas del campo?

Yo de estas cosas no quiero saber nada. Aquí en el monte, la gente es buena y no se dedica a hacer daño a nadie. Las brujas, y todo eso, son de la costa. Allí la gente es más ruín.

—¿Puede darme usted alguna receta especial que sirva para curar alguna enfermedad seria?

Sí señor, voy a darle un remedio que usamos en el campo para curar la «tetera» de las cabras, ovejas y vacas. Se cogen tres batatas de esta planta, llamada «gamona» (siempre debe cogerse un número impar de batatas, si no, no vale) y que crezcan en un sitio donde no se vea el mar. Luego se majan con gofio y vinagre y se aplican a las ubres doloridas. Esto también es bueno para inflamaciones y golpes que pueda tener cualquier persona.

Le di las gracias, y regresé a Las Palmas con un poco de asombro y mucha satisfacción.

OTROS REMEDIOS DE CURACION POPULAR

Existen otras muchas recetas de carácter casero y popular, en cuya composición intervienen diversos elementos aparte de las plantas. Si bien es verdad, estos medios de curación están siendo relegados, sustituyéndose por otros métodos más efectivos; aunque de vez en cuando, surgen casos esporádicos donde todavía se recurre a ellos como único remedio.

Los preparados y ungüentos a base de aceites y grasa animal han venido utilizándose desde tiempos aborígenes para aliviar determinadas dolencias, como: empachos (dolor de vientre), inflamaciones de garganta, paperas o hinchazones externas; a las que se aplicaban cataplasmas mojadas en aceite o «sebo» caliente, bien envueltas en papel o «cartón grueso», que el enfermo debía mantener, fijo, hasta su completa curación.

Internamente, las cucharadas de aceite de oliva crudo o con limón, han resultado excelentes para casos crónicos de estreñimiento, debilidad hepática, cálculos, etc.

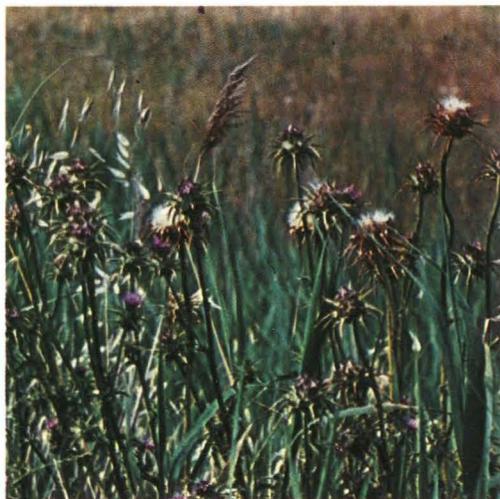
En los dolores fuertes de muelas, los «yerberos» recomiendan hacer una pasta de aceite, sal, ajo y perejil, que se debe colocar en el diente enfermo.

Otro remedio simple, pero muy valioso, especialmente en Canarias, es el agua, que posee numerosas virtudes tonificantes (interna y externamente). La escasa agua de nuestras fuentes y manantiales, está especialmente indicada, para curar enfermedades reumáticas, de la piel, bronquíticas, del aparato digestivo, diabetes, etc. Entre éstas destacan por sus principios curativos: Fuente Agría, Los Berrazales, Sanoque, Moya, Azuaje, Firgas, Vilaflor... En algunos pueblos (El Sabinal-isla del Hierro), existe la creencia según la cual, aquellos que bebieren en ayunas, en una mañana de San Juan, un tazón de agua recogida de siete fuentes distintas, se podrán curar de cualquier mal.

Muchos hombres del campo, tienen como costumbre, beberse un vaso de agua tibia al levantarse, y darse fricciones de agua fría sobre el vientre, para luego secarse fuerte-



Fruto del limonero, cuya corteza y flores se usan para atenuar las fiebres altas.



Avena salvaje y cebollas, muy utilizadas en cataplasmas para la piel.

mente. Así, según ellos, vigorizan todo el cuerpo, hacen sus necesidades con regularidad, comenzando su jornada con buen ánimo.

En algunas zonas costeras, las gentes suelen purgarse una vez al año, ingiriendo vasos de agua de mar y dejando de comer ese día.

El **Almidón de la tierra**, es el resultado de transformar los granos de trigo maduro, remojados en agua durante cuarenta días al cabo de los cuales se deshecha la cáscara, y la papilla obtenida se destila en un lienzo fino al sol. Este almidón sirve para corregir trastornos gastro-intestinales y dolores de cabeza. También puede obtenerse a través de las papas, en vez del trigo.

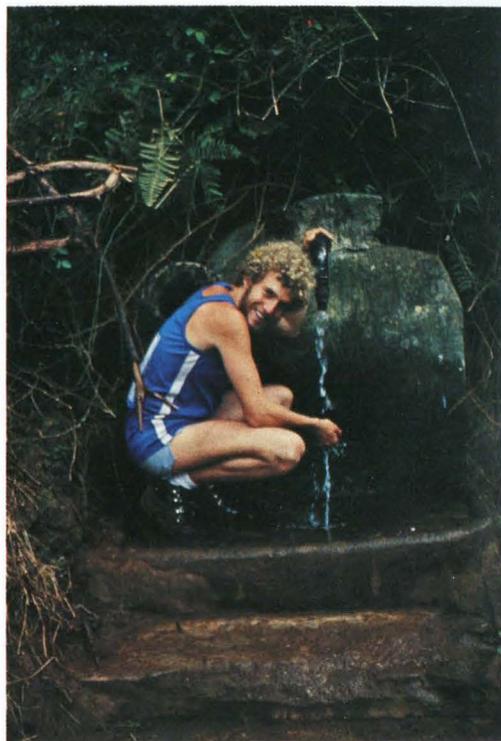
Un remedio campesino, bastante peculiar es el «*Amolan*», que consiste en una manteca de leche de cabra u oveja, que introducida en un odre de piel de carnero con una cuarta parte de agua, durante diez días en reposo, al cabo de los cuales se bambolea durante cuatro horas, consiguiéndose una masa pastosa que flota sobre el suero de la leche. Desde tiempos de los Guanches, este preparado ha sido muy útil para curar quemaduras, dolores reumáticos, pulmonías y enfriamientos. Actualmente, el amolán sigue elaborándose en la isla de La Gomera.

Hay otro elemento cuyo uso no es tan frecuente, pero que hasta hace muy poco, en

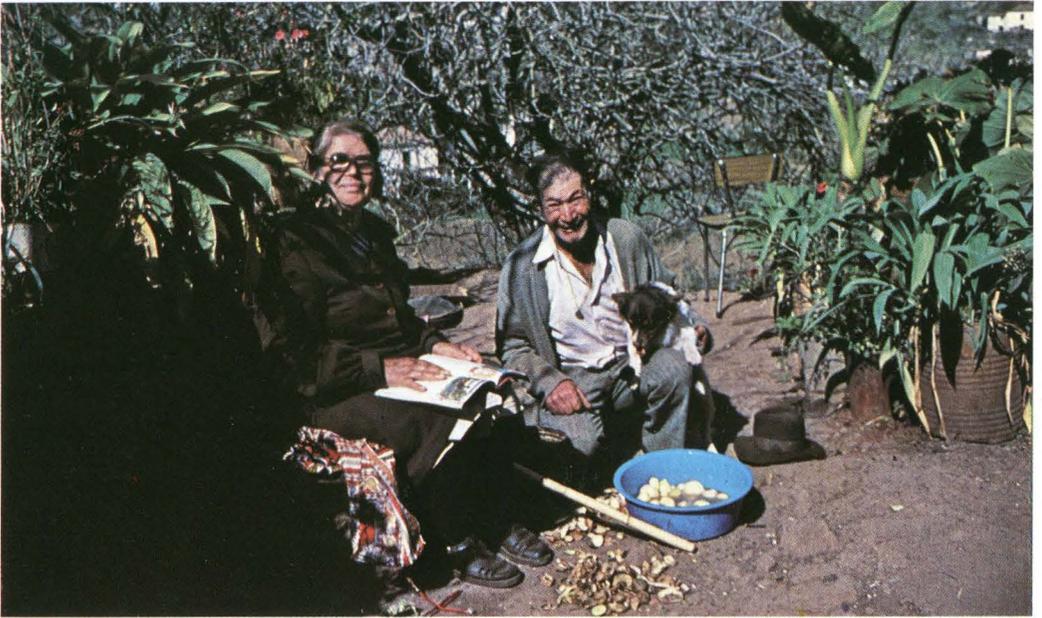
los sitios muy aislados (aldeas, caseríos) solían recurrir a él para aliviar heridas, golpes fuertes o picaduras de insectos. Se trata de la *Arcilla* o barro con agua. Muchos pastores la aplicaban con agua o saliva sobre los rasguños, heridas o enfermedades de la piel de sus animales. Aseguraban que, incluso, el virus del «tétanos» se podía combatir de esta forma, y que cualquier persona podía curarse las enfermedades de la piel con sólo la mezcla de arcilla y agua.

Las Gomas, son jugos vegetales duros, transparentes, que se disuelven en agua, pero a diferencia con la resina no arden en el fuego. Estas gomas las sudan los: guindos, manzanos, almendros, duraznos, albaricoques, ciruelos, etc.

Sirven como pectorales para excitar el esputo de los catarros, cortar las diarreas y apaciguar las inflamaciones de los ojos. Los animales también han formado parte de las recetas médicas campesinas de nuestros bisabuelos, con gran eficacia y auténticos re-



El autor en una fuente de aguas medicinales (Barranco de Azuaje – Gran Canaria).



Susita y Pepito Quintana, grandes conocedores de hierba en Gran Canaria.

sultados de curación comprobada, a pesar de lo macabras y repugnantes que puedan parecer algunas de ellas. Ejemplo de ello lo tenemos en (el guisado de cachorro de perro), que en Fuerteventura se preparaba con agua, sal y perros bardinados, obteniéndose un caldo fuerte que se administraba a los enfermos asmáticos desahuciados, cuyas curaciones eran sorprendentemente positivas.

De igual modo, otras especies de animales, como los lechuzos, erizos de monte, ratones de campo y gatos salvajes, etc., son muy apreciadas para elaborar estos caldos, cuyo cocimiento especialmente rico en sustancias orgánicas, es favorable para limpiar tajantemente todo tipo de mucosidades corporales.

La grasa de gato salvaje ha sido muy empleada, de forma externa, para calmar dolores como: lumbagos, reumas, frialdad. Así mismo, el sebo de los carneros bien conservado, sirve para curar diviesos, y mezclado con vino caliente, en pequeñas tomas, es bueno para sanar catarros difíciles y pulmonías.

La «**enjundia**» o grasa amarilla de gallina, está especialmente indicada, para curar

amigdalitis, faringitis o inflamaciones de los ganglios, se aplica muy caliente sobre la garganta con pedazos de papel cartón.

Algunos insectos, como: los grillos, cucarachas y ciertos escarabajos, han formado parte de mezclas, caldos, jarabes o cocimientos de miel y azúcar; estos brebajes medicinales, a pequeñas dosis, han aliviado pulmonías graves, inflamaciones del riñón, cistitis y cálculos de la vejiga.

Las cochinitas, que son una especie de crustáceo terrestre de color gris ámbar, con la característica de que a menudo se transforman en pequeñas bolitas del tamaño de un guisante, son otros exponentes del papel medicinal constituido por componentes animales. Estas cochinitas, una vez tostadas y reducidas a polvo, han servido para curar numerosas enfermedades de tipo bronquial, pulmonar y tuberculosas. Mencionaré el caso del luchador canario Francisco Estévez, «Pollo del Carrizal», que de pequeño padecía asfixias crónicas, reponiéndose totalmente de su dolencia con un preparado de esas cochinitas.

Los excrementos de los animales también han formado parte, de numerosas recetas curativas. Ejemplo de ello lo tenemos en fór-

mulas tan extrañas como éstas: excrementos de palomo o perdiz, con gofio de trigo y agua de cebada, en forma de cataplasma pectoral caliente, recomendados para casos de inflamaciones pulmonares graves. O esta otra: excrementos de vaca y oveja con vinagre, que sirve para curar picaduras de insectos e inflamaciones de la piel. Los excrementos de ratón con miel, aseguran los «magos», que valen para detener la calvicie. Los excrementos de gallina, cabra, conejo, gato, etc. todos han sido considerados como portadores de efectos curativos beneficiosos, por muy raro que parezca.

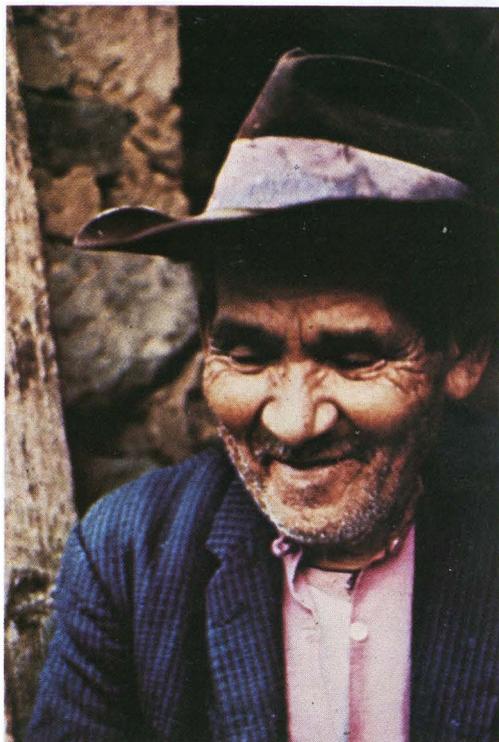
Las plumas de paloma, perdices y abubillas, son desinfectantes y se han aplicado en las casas de campo, a modo de sahumero, quemándolas para espantar mosquitos, microbios y malos olores. Sus cenizas se aprovechan para detener cualquier forma de hemorragia.

Los lagartos, lisas y ranas, en algunos pueblos de Lanzarote y Fuerteventura (Tujeje, Pájara), son utilizados quemados y tostados para elaborar lociones fortalecedoras del cabello, para quitar la caspa o curar eczemas y problemas de la piel. Cuernos, uñas, piel, huesos, pelo, sangre, sebo, etc., toda esta materia animal es aprovechada por el hombre del campo, guiándose de su intuición natural cuando no disponía de otros recursos medicinales al alcance de su mano. El carbón vegetal, las cenizas de leña abrasada, en una mezcla con agua de cebada y cerveza, se indican para combatir las diarreas de los animales, quitan las verrugas y, en forma de polvo, purifican el cuerpo de toxinas.

La sal y el vinagre tienen un valor fundamental, digno de tenerse en cuenta en las curaciones populares. Se han usado para todo, para curar la insolación o mal del sol, que se lograba echando abundante sal en un vaso de agua sobre la cabeza; para las llagas de la garganta se hacen gárgaras de agua caliente y sal con vinagre; para cortes o pinchazos con clavos oxidados, se recomienda lavar la herida con sal y vinagre a temperatura soportable. Para limpiar la mucosidad de la nariz, reducir flemones, para

toda suerte de hinchazones y heridas, la sal y el vinagre son buenos desinfectantes y cicatrizantes. Los saquitos de sal amarrados al cuello, se dice que protegen contra el mal de ojo.

En caso de mujeres parturientas, existe una curiosa receta llamada «Caldo de la parida», consistente en una mezcla de vino y miel de abeja y una cucharada de manteca hervida con agua de pan quemado (Gome-ra). Así se limpiaba y purgaba a la parida y luego se le daba durante tres días caldo de gallina. Siguiendo con las recetas poco agradables, no podían faltar el uso de los orines, en especial la orina de cabra, que se considera como astringente y recalentadora; empleada como bebida hace desaparecer dolores agudos y tumores. Se recomienda en caso de tos, ahogo, ictericia, anemia o hemorroides. La orina de caballo se ha utilizado, también, con cierta frecuencia. En cuanto a la orina humana, es válida contra



Pancho Cárdenes, «yerbero» de Valleseco (Gran Canaria).

ciertas afecciones oculares, erupciones cutáneas, quemaduras, picaduras de avispas, aguavivas, chuchos o rayas, erizos, etc. (más conveniente es utilizar la orina propia).

Las papas, sobre todo en estado crudo, en nuestras Islas, han tenido numerosísimas aplicaciones medicinales. El jugo segregado por la papa es un buen cicatrizante, y alivia la acidez de estómago, los diviesos, etc. Para los dolores de cabeza muy fuertes, hay una costumbre de atarse una papa a la frente con una cinta y mantenerla durante toda la noche. En el caso de tragar algún objeto punzante o cortante, puede ingerirse inmediatamente un puré de papas espeso, que envolverá al objeto, protegiendo el tubo digestivo.

Para el estreñimiento pertinaz se han venido utilizando toda una serie de procedimientos, desde hojas de coles majadas con sebo (introducidas en el ano), trozos de jabón con glicerina o miel a modo de supositorios, o lavativas salinas o de suero de leche.

El suero o «Tabefe», resultante del líquido que sueltan los quesos recién hechos, es alabado como buen depurador de la sangre y como buen laxante.

Las cebollas e higos secos calientes, constituyen un buen preparado para descongestionar las vías respiratorias, igualmente son válidos si se toman en forma de caldo, para casos de problemas de catarro de nariz, garganta y bronquios.

No podía faltar alguna receta casera en donde interviene el huevo; por ejemplo, el huevo batido con ollín es bueno para combatir la calvicie y dolores intensos de cabeza. La clara caliente con ajo picado, ron y miel quita las ronqueras y afonías de garganta.

Hay una tradición que asegura, que si cogemos en el gallinero un huevo el día de Viernes Santo, al cabo de un año, una vez convertido en polvo, resulta maravilloso para frotar partes doloridas de riñones o pulmones.

Se podrían enumerar toda una larga serie de recetas extrañas, a base de monedas frías, llaves viejas, botellas a modo de ventosa, corcho quemado, cera de velas, etc., que en ciertos momentos pudieran ser válidas pero que solamente las enumero como simples elementos de apoyo para casos extremos, donde no hay posibilidad de recurrir a medios sanitarios más efectivos.

LA MEDICINA POPULAR EN LA ACTUALIDAD

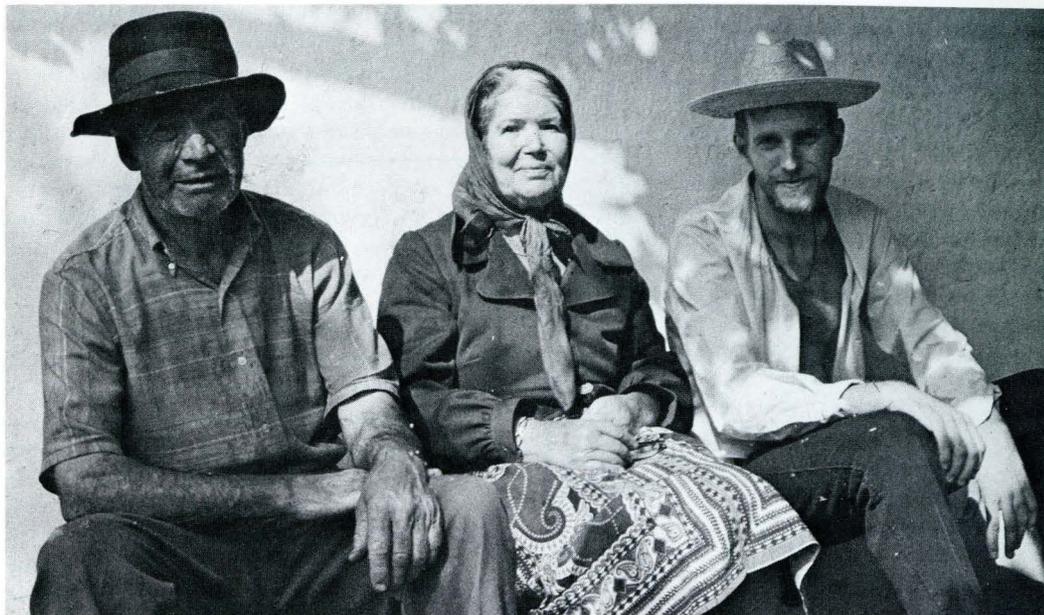
El tamaño, forma y color de la hierba; la buena disposición de la persona que recoge las plantas, el tipo de fórmula verbal que suele echársele a las plantas, todo ello son parte integrante del carácter misterioso y curativo, donde sólo interviene la fe en lo que se está realizando, y la confianza total en el «yerbero».

El secado de las plantas es muy importante que se lleve a cabo, meticulosamente. Las hierbas deben colgarse a la sombra, en un día soleado y airoso, resguardándolas por la noche para que no cojan humedad. De otra forma, no quedarán bien secas y perderán muchos principios curativos.

El reconocimiento de las hierbas medicinales es una tarea fundamental de nuestros

«yerberos». Cualquier profano en la materia puede confundirse, fácilmente, entre diferentes tipos de hierbas; con el riesgo de poder intoxicarse solamente con el contacto externo de la planta (Hiedra venenosa). Así mismo la ingestión de tisanas o jarabes de hierbas, necesita unas dosis determinadas, según la enfermedad, y una mezcla de plantas medicinales que sólo los verdaderos «yerberos», con larga experiencia, conocen a la medida. Hay plantas frías y refrescantes (Cola de caballo, cebada, regaliz, caña limón, maíz, pepino, pita), y plantas calientes (poleo, mostaza, borraja, gengibre, cebolla, ajo, azafrán, etc.), propias para cada tipo de enfermedad, o para cada tipo de enfermos.

Hoy en día, a pesar del notable incremen-



José Jaén junto con Susa y Pepito Quintana, «yerberos» de Las Lagunetas (San Mateo-Gran Canaria).

to de la técnica y de los progresos médicos, a pesar de la mayor comunicación rural-urbana, mucha gente está a favor del uso de remedios medicinales que la Naturaleza les brinda, quizás creyendo que esta forma de curación no presenta riesgos ni efectos secundarios serios, o tal vez por el notable interés que se ha despertado a través de una mayor información cultural, propagandística, consumista, etc.

En las plazas, mercados, tiendas, herboris-

terías, farmacias, puestos ambulantes, etc., podemos comprobar la abundancia de público que solicita un ramo de hierbas para curarse.

El consumo de plantas medicinales está en auge. Los «yerberos» tardarán aún, mucho tiempo en desaparecer, mientras haya gente que reconozca y respete su labor. Lo que no sabremos la mayoría de nosotros es, el enorme peligro al cual está sometida la Flora canaria en período de desaparición.

APLICACIONES Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Para hacer buen uso de las hierbas medicinales, y obtener los mayores beneficios de sus virtudes terapéuticas, ante todo es preciso conocer las cantidades y las dosis correctas que debemos emplear. Lo más adecuado, consistirá en echar de tres a cinco puñaditos (ya sea de hojas, tallos, raíces, flores, semillas), que quepan entre las yemas

de los dedos, en una taza; siete puñados para medio litro de agua, y 11 puñados para un litro de agua. Esta dosis son aproximadamente equivalentes al volumen del líquido que se quiera preparar.

Normalmente se utilizan cantidades impares para elaborar las tisanas (3, 5, 7, 9...), esto se debe al carácter mágico-simbólico

que desde siempre han venido observando los curanderos a efectos de curación segura.

El proceso de secado es fundamental, si queremos conservar todas las cualidades curativas de las plantas a plena potencia. Siempre que no vayamos a utilizar las plantas en estado fresco, tendremos que orearlas convenientemente en un lugar poco húmedo, donde no les de mucho sol, y puedan coger algo de aire. Lo mejor es colgarlas o mantenerlas suspendidas de un hilo; o bien, envolverlas en un papel de periódico o cartón duro. Los botes de cristal y los plásticos, no son nada recomendables para guardar las plantas, pues existe el peligro de que cojan humedad o cambios de temperatura, y se estropean o enmohezcan, perdiendo todas sus virtudes y eficacia para los tratamientos.

Una vez secas, si se mantienen protegidas o conservadas en lugares herméticamente cerrados, las hierbas pueden permanecer por lo menos tres años sin alterar su esencia medicinal. Sin embargo, cuando se utilizan recién cogidas y frescas, se deben consumir al momento.

El modo ideal de recoger las hierbas, se-

gún los «yerberos», consiste en cortarlas con tijera o cuchillo fino, cerca de la raíz, o arrancarlas enteras, diciéndoles con palabras cariñosas, el motivo para el cual las destinamos. Esto debe realizarse por la mañana, unos minutos antes de salir el sol, ya que con el rocío matinal, las plantas condensan toda la energía calorífica, y la circulación de la savia se vuelve más activa para poder curar.

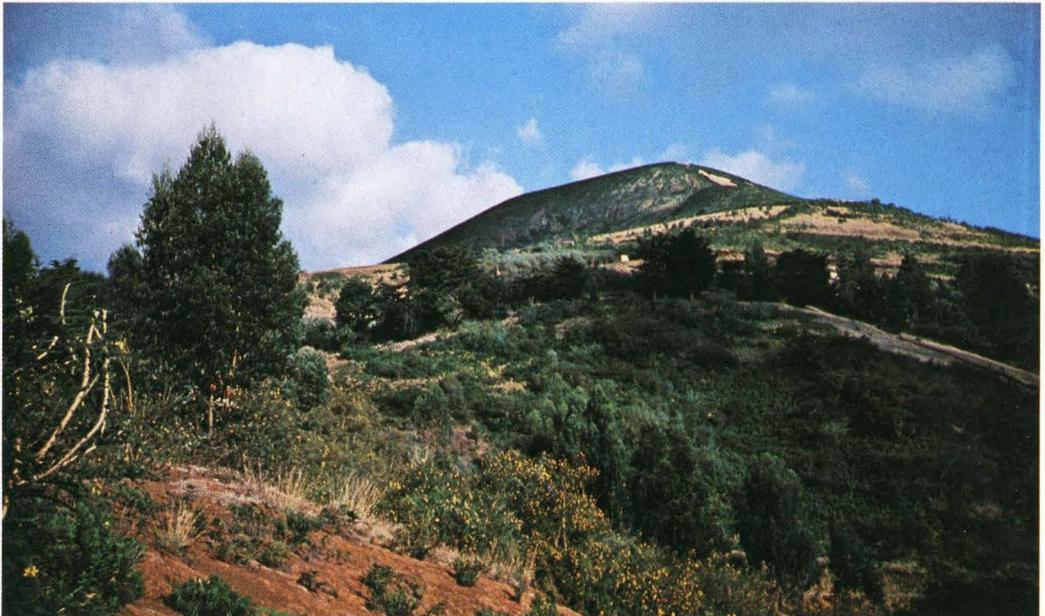
¿Cómo podemos tomar las plantas?

Existen diversas maneras de preparación, todas ellas muy efectivas:

Las infusiones: Consisten en hervir el agua en una cazuela de hierro esmaltado o cristal (preferentemente), y echar luego el puñado de plantas, dejando reposar todo durante cinco minutos.

Las decocciones: Aquí se guisa conjuntamente las hierbas y el agua desde un principio, manteniéndolas a fuego lento durante 15 minutos por lo menos.

La maceración: En un líquido, normalmente: agua, aceite, vinagre o alcohol, se mez-



Zona de los Chorros (Firgas – Gran Canaria), donde abundan multitud de hierbas medicinales.

clan una serie de plantas, agitándose fuertemente, en frío o en caliente, debiéndose utilizar al cabo de una semana o más días.

Los pediluvios y maniluvios: Son unas decocciones de dos o más litros de agua con abundantes hierbas, que una vez hervidas, se pasan a una palangana en la que se introducen los pies o las manos, según sea la enfermedad.

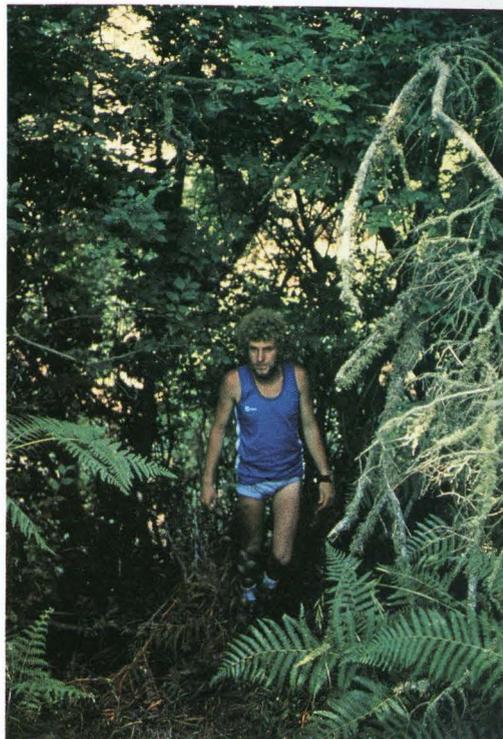
Los jugos o zumos: Obtenidos directamente de plantas frescas (hojas y tallo), mediante un mortero o licuadora. Se emplean para uso interno y externo, y a veces se rebajan con agua.

Las cataplasmas: Son unos vendajes o compresas (también paños o papel duro), que se aplican generalmente con humedad caliente y una capa de hojas medicinales majadas, sobre cualquier parte dolorida del cuerpo.

Las tinturas y esencias: Se obtienen por una alta concentración y destilación de hierbas, durante varias horas de aplicar calor en un alambique. Se emplea en forma de gotas mezcladas en el agua.

Lavativas: Generalmente se preparan con una pera de goma, en donde se vierte agua templada, aceite, sal y plantas laxantes.

Las épocas del año más propicias para recoger las hierbas con plena seguridad de re-



José Jaén, recogiendo muestras en el Bosque del Cedro (Gomera).

sultados positivos, son: Los comienzos de Primavera, San Juan (víspera) y Septiembre. No conviene abusar de las tisanas, pues nos arriesgamos a perder sus beneficios preciosos.

ENFERMEDADES Y SU CURACION POR LAS HIERBAS

Albúmina.—Pampina, rabos de cereza, laurel, romero, algáfito, saúco, alabaza.

Anemia.—Amargón, cerraja, nogal cola de caballo, berro, escaramujo.

Arterioesclerosis.—Acebuché, cola de caballo, oroval, zarzaparrilla, bolsa de pastor, cicuta.

Artritis.—Greña, hierba Luisa, toronjil, tomillo, romero, salvia blanca.

Artrosis.—Poleo, salvia, sándara, romero, leña buena, oroval, ajo.

Asma-bronquios.—Poleo, ortigón, marrubio, eucalipto, estramonio, apio, amapola, albarrana.

Cabeza (dolores).—Orégano, manzanilla, co razoncillo, verdolaga, hierba mora, caña dulce.

Cálculos-piedras.—Estrellamar, rabos de ce-

reza, rompepiedras, barbamillo, esparraguera, escaramujo, raíz de caña, alpiste.

Catarros.—Yemas de pino, tomillo, malva, malvavisco, violeta, amapola, hierba, clín, niota, borraja, nauta, eucalipto, brujilla.

Circulación de la sangre.—Castaño, nogal, zarzaparrilla, sándara, estrellamar, ratonera, oroval, cresta de gallo.

Contusiones.—Acacia, bálsamos, coles, mocán, vinca, yedra.

Corazón.—Isoplexis, sándara, clavel, rosál, acebuche.

Cólicos.—Anís, hinojo, magarza, incienso, mastranto.

Depurativas.—Toronjil, zarzaparrilla, pampina, alabaza, cebada, camellera, avena.

Diabetes.—Nogal, almendro, abrepuno, pampina, naranjo amargo, pepino, carlina, hierba clín, escaramujo, adelfilla, tasaigo, pipa de aguacate, incienso, centáurea.

Diarrea.—Llantén, palo de sangre, zarzamora, membrillo, lentisco, jabonera, bolsa de pastor, estrellamar, hoja de vid, tuno, vinagrera, ortiga.

Digestión (acidez, gastritis, dispesia).—Poleo, pazote, manzanilla, caña-limón, orégano, cilantro, alhucema, incienso, salvia, magarza, tanaceto, hinojo.

Dolores de muelas.—Brezo, vinca, sabina, drago, ciprés, geranio, almácigo, altabaca, peralillo.

Enfermedades de la piel.—Mastranto, oreja de abad, pastel de risco, tabaiba dulce, trebolina, greña, hierba mora, retama amarilla, ajo, hierba barrera.

Estreñimiento.—Ricino, tártago, lino, hinojo, malva, oroval, hebra-cúscuta, pita, tebete.

Fatiga.—Corteza de naranja, té canario, canela, mentrasto, tomillo, salvia blanca, ruda.

Flebitis.—Hiedra, cebada, ruda, mapelo, helecho, romero, zarzaparrilla.

Gases.—Anís, tomillo, cilantro, manzanilla, faya, carbón vegetal.

Gripe-garganta.—Eucalipto, camellera, borraja, brujilla, olivo, higuera, cerraja, saúco, tomillo, salvia.

Hemorroides.—Cañaheja, burguñuela, cardón, gomereta, góngano, llantén.

Hígado.—Tasaigo, moco de pavo, verbena, cerraja, romero, reina de monte, rábano, au-laga, acacia.

Hipertensión.—Olivo, caña-limón, espino, hojas de naranjo, tila, hierba Luisa, ajo, cebolla.

Hipotensión.—Sándara, Santa María, cidrera, poleo, tederá, té canario, hierba mora.

Insomnio.—Azahar, tila, albahaca, manzanilla, trebol de agua, amapola, hierba clín, abrepuno, lúpulo.

Lombrices.—Hierba buena, ajo, pipas de calabaza, incienso, cardo, marrubio, carlina.

Menstruación.—Nauta, toronjil, nevadilla, palomera, albahaca, bolsa de pastor, alpodadera.

Nervios.—Tila, azahar, hierba clín, salvia, lavanda, ruda, toronjil, cidrado, jaral, carlina.

Obesidad.—Romero, abrepuno, tomate, té canario, camellera, ratonera, pampina, barbamillo.

Pulmonía.—Abrepuno, rábano, berro, ortigón, relinchón, retama, pampina, cerrillo, poleo, vinagrera.

Reuma.—Greña, oroval, venenillo, yedra, corazoncillo, amargón, tomillo, romero, salvia blanca.

Riñón.—Cascabelera, treinta nudos, camellera, brezo, doradilla, greña, raíz de perejil, cola de caballo, ratonera, raíz de caña, leña buena.

Rinitis-sinusitis.—Hierba Luisa, llantén, eucalipto, sándara, poleo, niota, marrubio.

Vómitos.—Mapelo, hierba Luisa, poleo, limonero, vinagrera, oreja de abad, hoja de vid.

CONCLUSION

Tenemos una necesidad urgente de proteger y conservar con profundo amor y respeto, toda la vegetación que queda en Canarias. Educarnos y mentalizarnos para que no existan atentados, destrozos y salvajismos ecológicos, que por ignorancia o maldad se suelen cometer.

No podría terminar este libro, sin mencionar a todas esas figuras notables, que con su esfuerzo y extraordinaria labor investigadora en favor del entorno natural Canario, han aportado y enriquecido todos los conocimientos de la Flora autóctona del Archipiélago.

Desde Viera y Clavijo, con su Diccionario de Historia Natural de las Islas Canarias, continuando con los trabajos botánicos de Webb y Berthelot (1836). Luego vendrían investigaciones de los franceses Pitard J. y Proust (1908); Burchard. O. (Biología Canaria, 1929). Más tarde aparecería el fundador del Jardín Botánico de Gran Canaria, Sventenius E.R.S. (1945); Ceballos y F. Ortuño; G. Kunkel (1960); J. Bosch Millares; David Bramwell (1974) y otros, cuya contribución ha sido de incalculable valor para la Historia y Ciencia de Canarias.

Como conclusión final puedo afirmar que no hay síntomas de decadencia en la figura del «yerbero», que todavía forma parte de nuestro tiempo; aunque muchos aseguren que sus días están contados. Sin embargo, el sentimiento tradicional de nuestro Pueblo, los condicionantes folklóricos y culturales en los que estamos inmersos, nos hacen confiar en la curación y los remedios medicinales simples, que no están en competencia con la medicina oficial; sino más bien, con un elemento de apoyo recomendable cuando la ocasión lo requiere.

Contribuyamos a homenajear a ese grupo de hombres privilegiados, que sin nombre, sin fama ni ambición alguna, dedicaron su vida y su sabiduría al servicio de la salud de sus semejantes.

PEQUEÑO GLOSARIO DE TERMINOS BOTANICO-MEDICINALES

- Analéptico:** Que establece las fuerzas y estimula el organismo.
- Antiálgico:** Que calma el dolor.
- Antiespasmódico:** Que calma los espasmos, las convulsiones, las afecciones nerviosas.
- Aperitivo:** Que excita el apetito.
- Astringente:** Que reseca los tejidos, modera las secreciones y facilita la cicatrización.
- Axila:** Angulos formados por las articulaciones de una planta.
- Béquico:** Que calma la tos y desinflama las vías respiratorias.
- Carminativo:** Sustancia que suprime los gases intestinales.
- Colagogo:** Que estimula la secreción biliar y favorece la circulación de la bilis.
- Cordiforme:** De figura de corazón.
- Cordial:** Estimulante, tonificante.
- Coriácea:** De consistencia dura pero flexible (hojas).
- Corola:** Porción floral superior compuesta por los pétalos.
- Culebrilla:** Empeine que se extiende por la piel.
- Diaforético:** Sudorífico, que provoca sudor.
- Diurético:** Que aumenta el volumen de la orina eliminada.
- Drástico:** Purgante enérgico.
- Emético:** Que provoca el vómito.
- Emenagogo:** Que regulariza la menstruación.
- Emoliente:** Sedante que relaja los sentidos y calma las irritaciones.
- Endémico:** Autóctono, exclusivo de una región.
- Espiga:** Inflorescencia no ramificada.
- Estipulado:** Con apéndices foliares en la base de las hojas.
- Eupéptico:** Que favorece la digestión.
- Fuego salvaje:** Granos infectados que salen en las piernas.
- Fungicida:** Que evita el desarrollo de los hongos.
- Glauco:** Color verde claro, ligeramente azulado.
- Hemostático:** Que detiene las hemorragias.
- Hipoglucémico:** Que reduce la glucosa de la sangre.
- Inflorescencia:** Disposición de flores en conjunto.
- Ingua:** Tumor pequeño que se forma en tendones y músculos.
- Lacerado:** Cortado, dividido.
- Lampiño:** Que carece de pelos y aristas.
- Lenitivo:** Que ablanda o suaviza.
- Lignificado:** Leñoso.
- Macaronésico:** De la región geográfica comprendida por los Archipiélagos de Azores, Madeira, Canarias, Cabo Verde.
- Mucilaginoso:** Lubrificante, que limpia las mucosas.
- Paniculado:** Con inflorescencias racimosas.
- Perlesía:** Parálisis de las extremidades, mal de aire con dolor de cabeza.
- Revulsivo:** Que produce irritación y estimula el riesgo sanguíneo.
- Resolutivo:** Que hace desaparecer la inflamación o la obstrucción.
- Sépalos:** Piezas florales que forman el cáliz.
- Tanino:** Sustancia cicatrizante contenida en diversas plantas.
- Tisana:** Cocimiento en infusión de hierbas en agua.
- Tomentosa:** Densamente cubierta por pelos cortos.
- Vástagos:** Brotes o ramos nuevos.
- Vesicante:** Que produce ampollas o vesículas sobre la piel o heridas.
- Xerofíticos:** Vegetales de ambientes secos o zonas áridas.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ABREU GALINDO, J.: 1940. «Historia de la Conquista de las siete Islas Canarias». Santa Cruz de Tenerife.
- ALVAREZ CRUZ L.: 1934. «Una tradición de la mañana de San Juan». *La Prensa*, Santa Cruz de Tenerife, n.º 9294 del 24-6-34.
- ANUARIO DE ESTUDIOS ATLANTICOS: 1960. «Patronato de la Casa de Colón», n.º 6, Las Palmas.
- BARROCAL C.: 1956. «Medicina Popular Canaria». Santa Cruz de Tenerife.
- BOSCH MILLARES J.: 1962. «Hª de la Medicina en Gran Canaria». Ediciones del Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria, Tomo I.
- CEBALLOS y F. ORTUÑO: 1951. «Vegetación y flora forestal de las Canarias Occidentales». Madrid.
- CHIL y NARANJO G.: 1880. «Estudios históricos, climatológicos y patológicos de las Islas Canarias». Las Palmas.
- DAVID y ZOË BRAMWELL: 1974. «Flores silvestres de las Islas Canarias». Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria.
- FONT-QUER: 1982. «Plantas Medicinales». El Dioscórides» renovado. Ed. Labor. Barcelona.
- G. y MARY ANNE KUNKEL: 1978. «Flora de Gran Canaria». Ed. Excmo. Cabildo Insular. Las Palmas.
- G. KUNKEL: 1981. «Arboles y arbustos de las Islas Canarias». Las Palmas, Edirca, S. A.
- J. L. VILLARRIAS MORADILLO: 1970. «Atlas de malas hierbas». Ed. Mundi Prensa, Madrid.
- HERNANDO GARCIA BARRIGA: 1975. «Flora Medicinal de Colombia». Universidad de Bogotá.
- MANUEL J. LORENZO PERERA, MANUEL A. FARIÑA GONZALEZ: 1983. «Medicina Popular Canaria. La figura del Curandero». Centro de Cultura Popular Canaria.

INDICE

Agradecimientos	9	Calabaza	32
Prólogo	15	Camellera	32
Introducción	17	Caña	32
Remedios curativos de los Aborígenes. .	19	Caña de azúcar	32
Evolución histórica de la Medicina Popular.....	20	Cañalé	32
		Caña Limón.....	32
		Capuchina	33
PLANTAS CURATIVAS CANARIAS	25	Cardón	33
Abrepuño	25	Carlina	33
Acacia	25	Cascabelera	33
Adelfilla del monte	26	Cebada.....	34
Afrechada	26	Centáurea	34
Aguacatero	26	Cerezo	34
Alabaza	26	Cerraja	34
Albahaca	26	Cerrillo	34
Albarrana.....	27	Cidreira	34
Algáfitas	27	Cilantro	34
Algas o mujos	27	Ciprés.....	34
Alhucema	27	Clavel	35
Almácigo	27	Cohombriilo	35
Almendro	28	Cola de caballo.....	35
Alpiste	28	Corazoncillo	36
Alpodadera	28	Culantrillo de pozo.....	36
Alsándara	29	Diente de león	36
Altabaca	29	Doradilla	37
Amapola	29	Drago	37
Apio	29	Duraznero	37
Aulaga	30	Escaramujo.....	37
Avena.....	30	Esparraguera	37
Bálsamos	30	Estramonio	38
Barrullo	30	Estrellamar	38
Beleño	30	Eucalipto blanco	38
Berros	31	Faya	38
Bolsa de pastor	31	Gamona.....	39
Borraja	31	Geranio	39
Brezo	31	Gomereta	39
Brujilla	31	Greña	39
Burgñuela	31	Hebra de retama	39

Helecho	40	Reina del monte	54
Hierba barrera	40	Relinchón	55
Hierba buena	40	Retama	55
Hierba clín.	40	Ricino	55
Hierba Luisa	41	Romero	56
Higuera	41	Rompe piedras	56
Hinojo	41	Ruda	56
Incienso canario	42	Sabina	57
Isoplexis	42	Salvia	57
Jabonera o sanguinaria	42	Salvia Blanca	57
Jaral o «jaraso»	43	Santa María	58
Laurel	43	Sao	58
Lavanda	43	Saúco	58
Lechetrezna o Tártago	43	Tabaco	58
Lentisco	43	Tabaiba dulce	59
Leña buena	43	Tanaceto	59
Llantén	44	Tarajal	59
Magarza	44	Tártago	60
Maíz	45	Tasaigo	60
Malva	45	Té salvaje	60
Malvavisco	45	Tebete	60
Manzanilla	45	Tedera silvestre	61
Mapelo	46	Tila	61
Marrubio	46	Tomillo	61
Mastranto	46	Toronjil	61
Mastuerzo	46	Trébol	61
Membrillo	47	Trebolina	62
Mocán	47	Treintanudos	62
Moco de pavo	47	Tunera	62
Naranja	47	Venenillo	63
Nauta	48	Verbena	63
Nevadilla	48	Verdolaga	63
Niota	48	Vid	63
Nogal	49	Vinagrera	63
Olivo	49	Vinca	64
Orégano	49	Violeta	64
Oreja de abad	49	Yedra	64
Oroval	50	Yerba mora	64
Ortigón	51	Zarzamora de monte	65
Palmera	51	Zarzaparrilla	65
Palo de Sangre	52	Entrevista con el «yerbero» Ramón	
Palomera	52	Araña	67
Pampina	52	Otros remedios de curación Popular ..	68
Pastel de risco	52	La Medicina Popular en la actualidad ..	72
Pazote	52	Aplicaciones y uso de las plantas	
Pepino	53	medicinales	73
Peralillo	53	Enfermedades y curación por las	
Perejil	53	hierbas	75
Pita Zábila	53	Conclusión	77
Poleo	54	Pequeño glosario de términos botánico-	
Rábano	54	medicinales	78
Ratonera	54	Bibliografía básica consultada	79
		Índice	81



JOSÉ JAÉN OTERO, profesor de E.G.B. es un conocido investigador canario, que lleva más de siete años de intensa búsqueda e incansable labor en lo que se refiere a toda la riqueza tradicional y costumbrista de nuestro archipiélago (medicina popular, folklore musical, superstición, ritualismo, cuentos y narraciones... etc.).

Actualmente son numerosas sus aportaciones en programas, emisoras de radio-televisión, artículos en periódicos y revistas, conferencias..., donde expone recopilaciones de 900 fichas sobre plantas medicinales, igual número de fotos y diapositivas y una treintena de grabaciones sobre remedios curativos recogidas en boca de pastores y labradores de las cumbres.

En esta obra, José Jaén, nos muestra de forma clara y sencilla una guía de las hierbas medicinales y remedios, cuyo uso permanece vivo en la mayoría de los pueblos canarios.