

CUADERNO DE PLANTAS MEDICINALES



VEN A CONOCER
NUESTRAS HIERBAS MEDICINALES

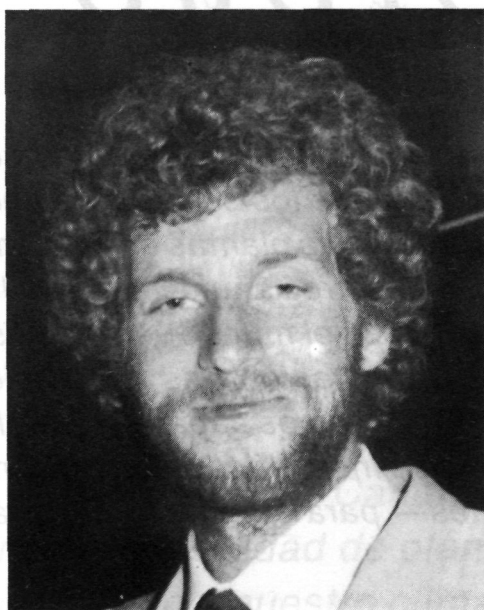
COLABORA



JOSE JAEN

ESCUELA DE SALUD -SERVICIOS
SOCIALES- AYTO. DE TEROR

CUADERNO DE PLANTAS MEDICINALES



Dedicado
a los niños,
con la esperanza
de que en ellos
crezca y madure
el amor y la
compasión hacia
todos los seres vivos.

José Jaén



PROLOGO

Los vegetales constituyen el soporte indispensable que proporciona el oxígeno y los alimentos que todos los seres vivos necesitamos. Bajo esta óptica, nuestra relación con las plantas es más antigua que la propia existencia humana, puesto que nuestros antecesores en la escala evolutiva dependían tanto o más que nosotros del mundo vegetal. Así, como resultado de una experiencia acumulada generación tras generación a lo largo de miles y millones de años, actualmente somos capaces de utilizar un buen número de plantas —que en realidad es insignificante si lo comparamos con la totalidad de las plantas existentes— para satisfacer nuestras más variadas necesidades.

Tan sólo pretender conocer la diversidad de los vegetales superiores que pueblan la Tierra puede ser tarea excesivamente difícil....: su número rebasa ampliamente las 250.000 especies diferentes. En cualquier caso, lo más natural es que nos acerquemos al conocimiento de cada planta en particular movidos por un interés concreto, como de forma espontánea han hecho desde siempre quienes han convivido de cerca con ellas, entre otros el campesino que las cultiva, el pastor que busca el alimento para su ganado o el hechicero que las utiliza en sus rituales.

Un grupo de plantas muy atractivo es el de las denominadas medicinales, porque conservar y recuperar la salud ha sido desde siempre una de las principales preocupaciones del Hombre. Además, las plantas medicinales están estrechamente ligadas a la cultura de los pueblos y sus interrelaciones. Así, en nuestras islas, entre las plantas medicinales vamos a encontrar desde aquellas netamente autóctonas cuyo uso entronca con los pobladores prehispánicos, hasta otras de las más diversas procedencias y que han seguido un largo periplo hasta ser integradas en nuestro recetario.

De la mano experta de José Jaén Otero, maestro de profesión y de vocación, «yerbero», como a él le gusta que le llamen, tienes la oportunidad de dar tus primeros pasos para conocer las plantas que están a tu alcance y que tienen aplicación medicinal. Verás que muchas de ellas pronto dejarán de ser unas desconocidas, para poco a poco irse revistiendo de personalidad y, si llega el caso, echarte una mano. Como los buenos amigos.

Gran Canaria, Primavera de 1994.

Víctor Montelongo Parada
Cabildo Insular



En las Islas Canarias se encuentra una gran variedad de plantas medicinales que debido a nuestro clima y nuestra situación geográfica, podemos disfrutar y utilizar para curarnos en cualquier época del año.

¿Conoces estas hierbas medicinales de tu tierra, que aquí crecen como en ningún sitio del mundo?

Sal al campo, búscalas, dibújalas, coloréalas y sácales fotos. Habla con ellas, con todas esas flores que te rodean.

—Puedes preguntarle a tus abuelos y familiares los nombres de todas las hierbas que ellos conocen y para qué son buenas.



¿Sabías que todos los pueblos del Planeta Tierra han conocido el uso medicinal de las hierbas y árboles que había a su alrededor?



Los aborígenes canarios, también utilizaban las plantas de las islas para curarse. Tabaibas, para verrugas; dragos para los dientes; cebada para la fiebre; oroval para las heridas y golpes, etc.

Los yerberos y pastores de Canarias han seguido la costumbre de buscar plantas medicinales para sanar muchas enfermedades. Si te fijas en los animales: cabras, gatos, perros, vacas..., verás que cuando se encuentran mal siempre mastican algunas hierbas medicinales para calmar su dolor.



CADA VEZ HAY
MAS GENTE QUE SALE
AL CAMPO A RECOGER
HIERBAS MEDICINALES.
ES MUY IMPORTANTE IR
ACOMPAÑADO SIEMPRE DE
ALGUIEN QUE LAS CONOZCA
BIEN, PUES ALGUNAS SON
VENENOSAS.

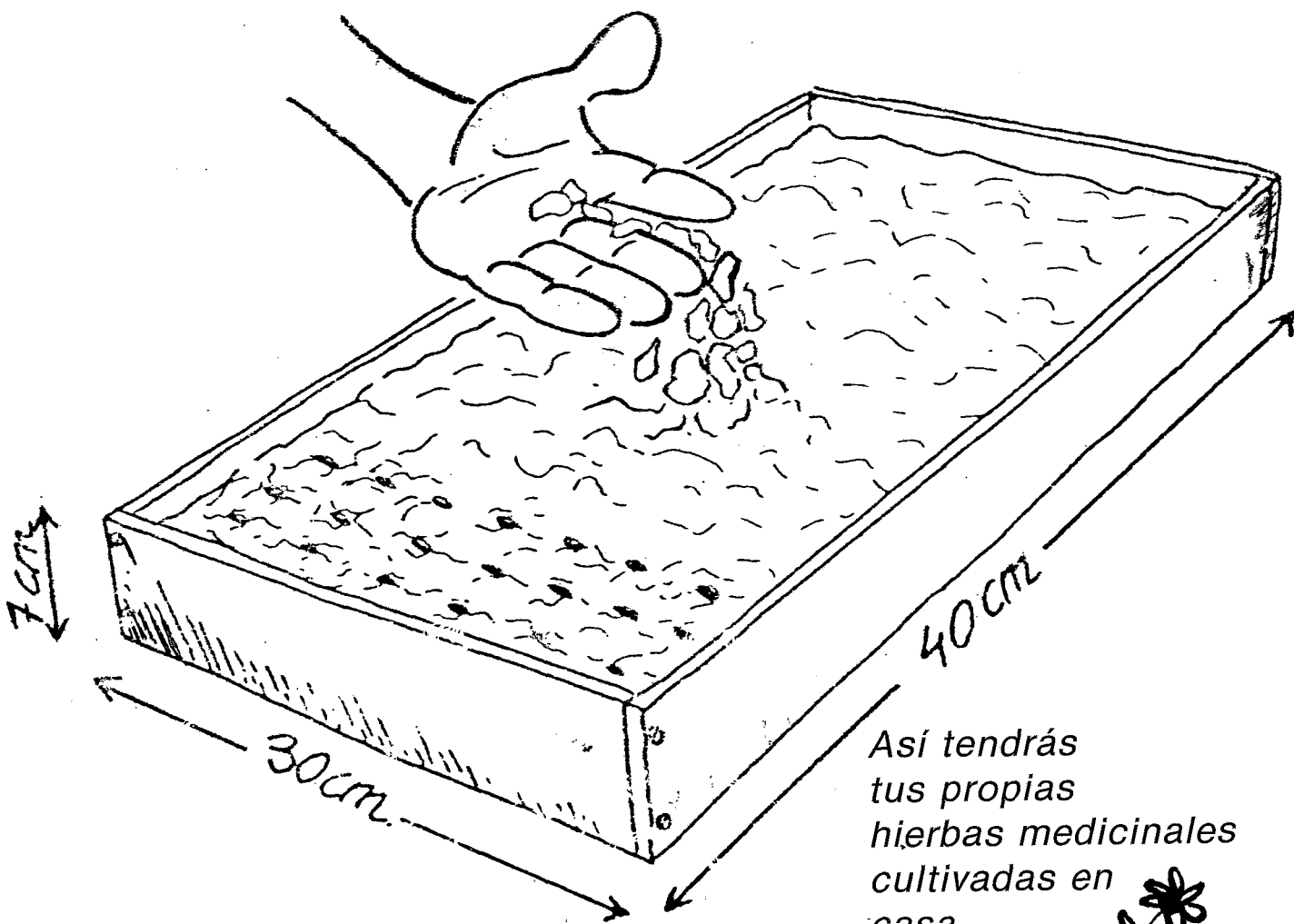


Beleño, Estramonio,
Cicuta, Brionia, Cardón,
y casi todas las plantas
que tienen leche o huelen
muy mal no conviene
cogerlas porque son tóxicas,
pero tampoco hay que
maltratarlas porque cumplen
su función dentro de la naturaleza.

Semilleros de Hierbas Medicinales

Busca semillas de Pazote, Llantén, Hinojo, Tomillo, Poleo, Brujilla... y prepara un semillero en una caja de madera.

- * consigue una caja con las dimensiones del dibujo
- * asegúrate que tiene agujeros suficientes para drenar bien el agua
- * llénalo a partes iguales con arena de barranco y turba
- * coloca las semillas en hileras
- * cubre con tierra (2 cm.)
- * riega dos o tres veces semanales



Así tendrás
tus propias
hierbas medicinales
cultivadas en
casa.





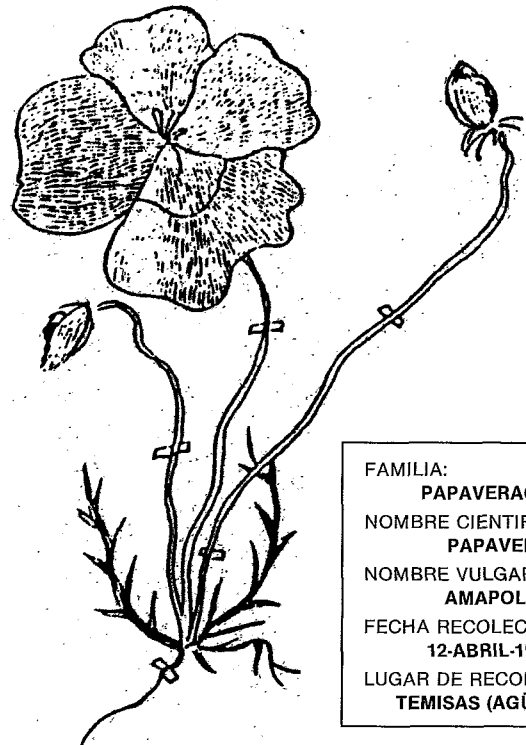
Prepara un herbario

NECESITAS

- Indumentaria propia de todo excursionista.
- Una pequeña azadilla.
- Bolsas grandes y pequeñas de plástico.
- Tijeras.
- Bloc de notas, con bolígrafo.
- Periódicos atrasados, papel de estraza.

Busca un lugar con plantas silvestres. Elige aquellas que tengan flor y fruto; arranca, con raíz, las que sean de porte herbáceo, y quítales la tierra adherida sacudiéndolas suavemente. Si quieres coger una muestra de un árbol, corta una pequeña ramita. Guarda cada especie en una bolsa pequeña de plástico, con cuidado que no se rompa.

Junto con la planta pon una nota con las características del lugar de procedencia (bosque, playa, pradera...). Cuida que al arrancar la planta no se desprendan los frutos o las semillas que lleva.



FAMILIA: PAPAVERACEA
NOMBRE CIENTIFICO: PAPAVER
NOMBRE VULGAR: AMAPOLA
FECHA RECOLECCION: 12-ABRIL-1985
LUGAR DE RECOLECCION: TEMISAS (AGÜIMES)

El herbario

Coloca cada planta ya seca sobre una hoja de papel de estraza (tamaño de doble folio, doblado por la mitad), sujetándola con un poco de cinta adhesiva. En la parte inferior derecha, pega la ficha que antes has preparado.

Ordena ahora las plantas por orden alfabético de sus nombres, dentro de cada familia. Mete todas las láminas en una carpeta de cintas que previamente has rotulado *Herbario de Plantas*.



Con las hierbas medicinales se pueden elaborar: perfumes, aceites esenciales, tinturas, infusiones, jabones y otras cosas saludables.

Amapola (*Papaver rhoeas* L.)

Soy una hierba anual de medio metro de altura pero lo que más llama la atención son mis flores terminales de un color rojo vivo con una mancha oscura en el centro.

Vivo entre el trigo y la cebada, y mis pétalos encarnados son muy buenos en infusión para dormir bien y quitar la tos.

*Amapola,
con tu flor colorada,
cerca del trigo,
nunca estás sola
¡qué bonita eres!
y ¡qué bien acompañada!
Amapola*



OBSERVA Y COLOREA LA AMAPOLA



Mi olor y sabor

con los bordes

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

de las flores

Brujilla (*Bidens Pilosa* L.)

Vivo en las orillas de los caminos y en terrenos húmedos.

Mi tallo es alto y verde oscuro. Tengo unas flores plumosas de color amarillo limón y suelto unas pelusillas que se pegan en la ropa.

El agua guisada de mis hojas se emplea para bajar la fiebre y suavizar los enfriamientos o catarros.

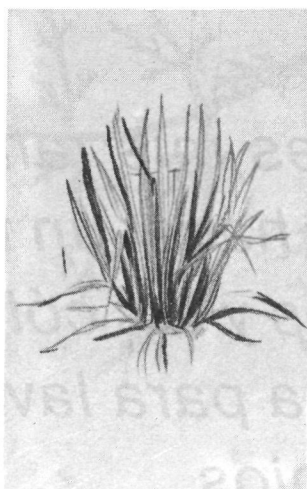


Caña de limón (*Cymbopogon Citratus* Dc.)

Soy una planta gramínea que vengo del continente americano (Colombia), me suelen cultivar en los huertos y jardines de Canarias, especialmente en clima templado.

Mis hojas son largas y finas con los bordes cortantes.

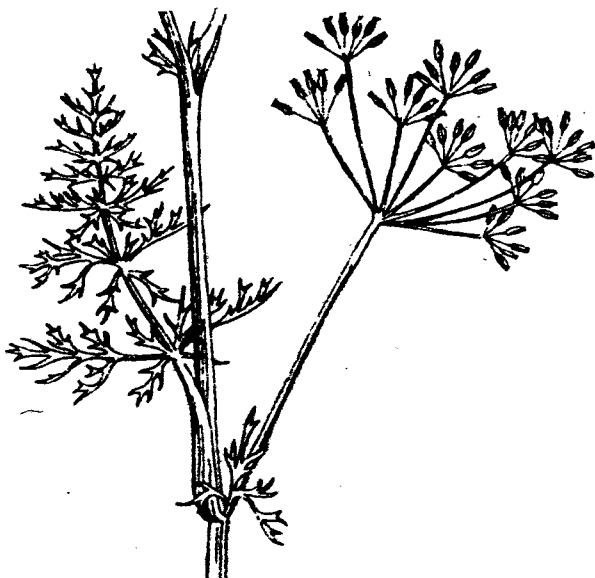
Mi olor y sabor son parecidos al limón. La infusión de mis hojas tiernas es ideal para relajar los nervios y bajar la tensión.



Hinojo

(*Foeniculum vulgare* L.)

Soy una planta con una raíz gruesa y profunda, y un tallo duro y recto que crece en zig zag.



Tengo pocas hojas muy recortadas. Mis flores son pequeñas y amarillas, y forman una sombrilla muy bonita.

Los frutos y semillas que llevo son diminutos, con un sabor muy dulzón (con estas semillas se hace el pan de «matalauva»).

Si coges mis ramitas y frutos, puedes hacer un té para quitar los gases y los cólicos o bien usas el agua para lavar inflamaciones de ojos.

OBSERVA Y COLOREA EL HINOJO





Llantén

(Plantago Major L.)

Soy una hierba común de terrenos húmedos, con unas hojas de 5 nervios, en forma de ramillete.

En medio tengo unas espigas largas donde crecen las flores y semillas chiquititas, que son un gran alimento para los pájaros (pinzones y canarios).



Mis hojas bien majadas, sirven para lavar y curar las heridas. También son buenas para la garganta y para cortar las diarreas.

Puedes usar mi jugo o el agua caliente (infusión de mis hojas).

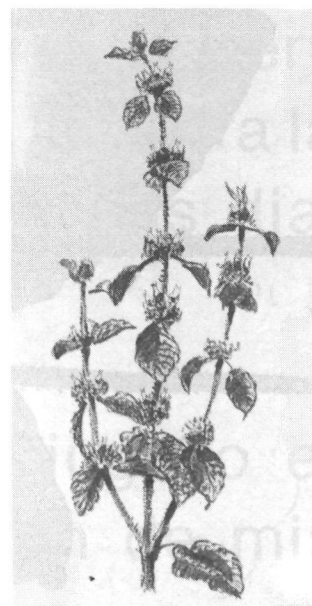
Marrubio (*Marrubium vulgare* L.)

Soy una planta muy amarga, con hojas redondeadas de color verde grisáceo con muchas arrugas. Tengo unas flores blanquecinas en forma de coronas.

Me puedes encontrar en montes y lugares altos.

*Si me cortas y me dejas re-
mojada en agua, puedes beber
sorbitos para curarte el catarro
o la diabetes.*

*Estoy en los altos montes
con hojas llenas de arrugas,
con un sabor tan amargo,
que puedes asegurarte
una vida sin catarros
más fresco que una lechuga.*



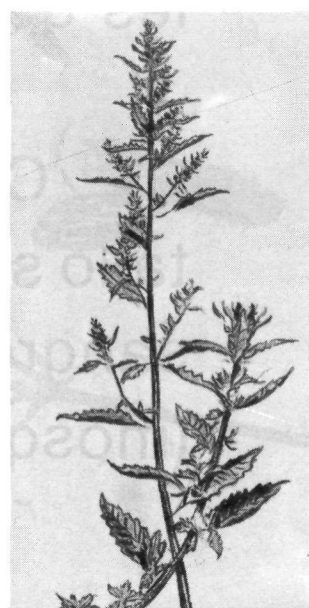
Pazote

(*Chenopodium ambrosoides* L.)

Me llaman Pazote o hierba lombriguera, hace muchos años me trajeron de Méjico y ahora me puedes encontrar en cualquier parte de Canarias (jardines, carreteras, etc.).

Tengo muchas semillas y unas hojas con los bordes recortados, que a veces se ponen de color rojo oscuro.

Mi aroma es agradable y el agua guisada de mis hojas, es la mejor medicina para los dolores de barriga y empachos. Si tienes lombrices, mi agüita también te ayudará a echarlas fuera.





Tедера **(*Psoralea bituminosa* L.)**

Los pastores y agricultores me conocen por el nombre de «teera», aunque en la península me llaman higuera.

Tengo unas hojas largas siempre en grupos de tres en tres, y mis flores forman una espiguita o corona violeta y blanca, con un olor fuerte que da sabor al queso y la leche de los animales que se comen mis hojas.

Con el jugo de mi raíz y del tallo se pueden curar heridas con sangre y picaduras de animales (mosquitos y abejas).

OBSERVA Y COLOREA LA TEDERA



Vinagreta o Trebolina (*Oxalis pes-caprae* L.)

*¡Hola!, soy una hierba de invierno muy conocida, lleno los campos con una gran alfombra verde y flores amarillas. Mis hojas sin **trifoliadas**, y aparecen en la parte superior del tallo.*

En mi interior tengo un jugo de sabor agrio, muy refrescante, y rico en vitaminas A y C. Si me masticas puedes curarte las llagas e infecciones de garganta.



OBSERVA Y COLOREA LA VINAGRETA



Poleo (*Bystropogon* Sp.)

Soy un arbusto perfumado autóctono de Canarias, con hojas verdes aromáticas y flores pequeñas blancas o rosadas.

Me puedes encontrar en los pinares y zonas de la cumbre.

Con mis ramitas y hojas puedes preparar un té para limpiar las vías respiratorias, para el asma y la digestión.

*Poleo de monte
¡qué bonito eres!
qué rico el aroma
que en tus hojas tienes,
catarros y gripes
curarme los quieres
con una tacita de agua
caliente.*



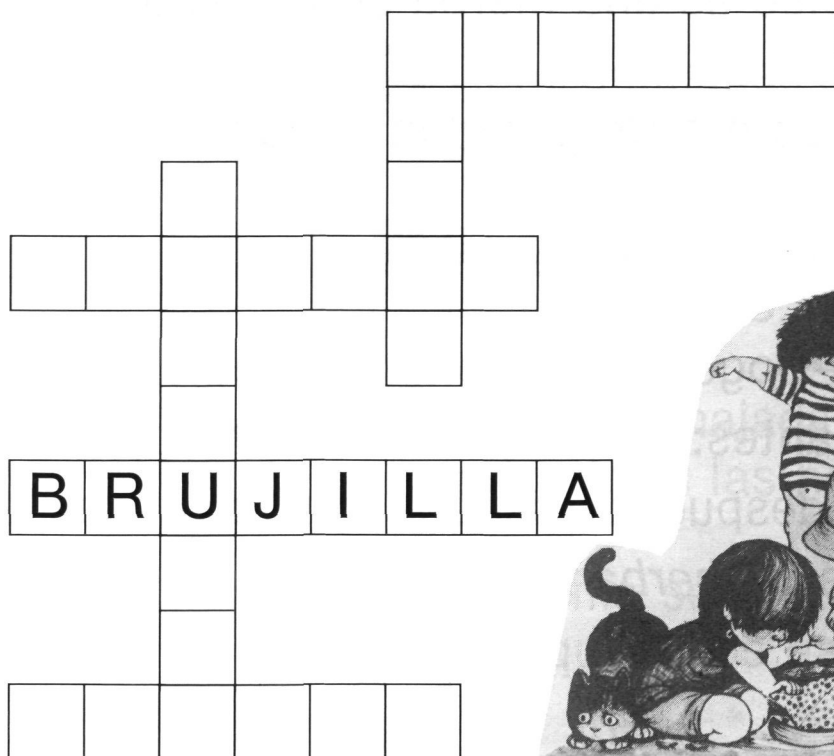
Actividades



1. Haz una breve descripción del poleo. ¿Cómo es? ¿dónde crece? ¿qué colores tiene? ¿para qué se utiliza?

2. DIAGRAMA

Llantén, poleo, brujilla, hinojo, marrubio y pazote.



3. Realiza alguna fotografía del marrubio. ¿Sabes cuál es su nombre científico?

Solución en la última página

Verdadero o Falso

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|
| 1 | La vinagrera tiene flores rojas | V | F |
| 2 | El marrubio es de sabor dulce | V | F |
| 3 | Las flores de amapola calman la tos | V | F |
| 4 | El llantén es una planta de Méjico | V | F |
| 5 | La caña de limón vino de América | V | F |
| 6 | El poleo es una hierba de Canarias | V | F |
| 7 | El pazote sirve para las heridas | V | F |
| 8 | La brujilla baja la fiebre | V | F |

—Coge algunas plantas medicinales abundantes: brujilla, marrubio, hinojo, tederá... y después de secarlas y plancharlas, elabora un *herbario*.





Une con flechas cada hierba y sus cualidades



Brujilla

1 Mis hojas son buenas para el dolor de barriga.

Llantén

2 Se recomienda para relajar los nervios.

Pazote

3 Amarga y eficaz para curar la diabetes.

Caña de limón

4 Sus pétalos quitan la tos y ayudan a dormir.

Vinagrera

5 Tiene pelusillas que se pegan en la ropa.

Marrubio

6 Es de sabor agrio y tiene vitaminas A y C.

Amapola

7 Mis hojas majadas curan la garganta y las heridas.

Poleo

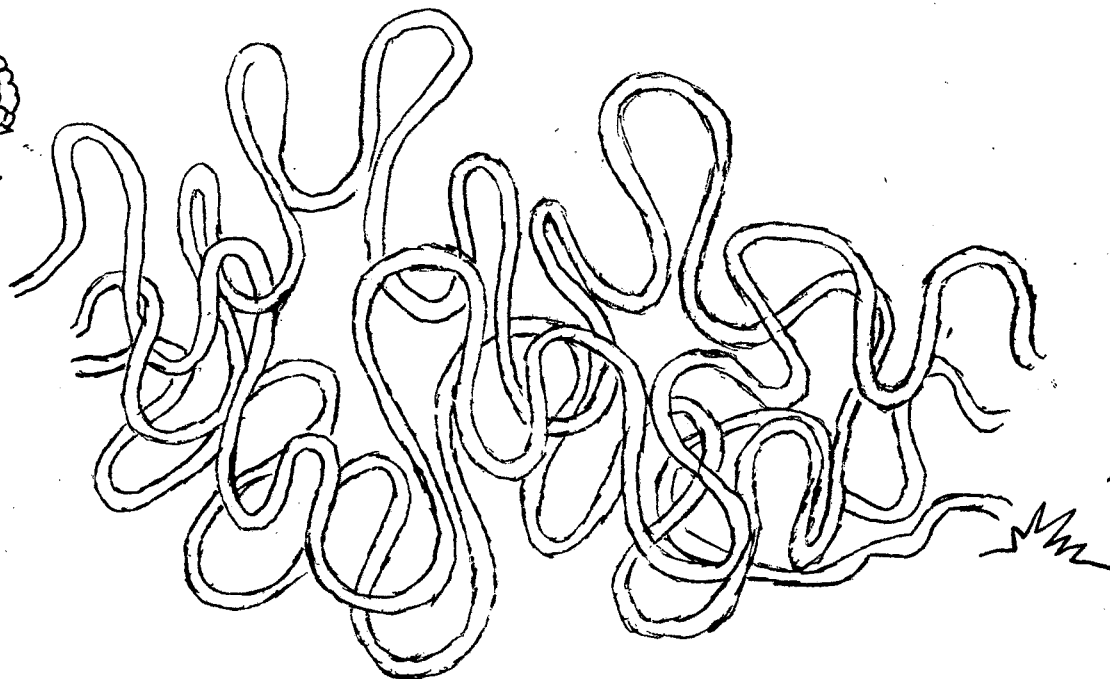
8 Con mis semillas se pueden quitar los gases.

Hinojo

9 Soy aromático y mis ramitas curan la gripe y el asma.

Solución en la
última página.





¿QUE CAMINO PUEDE ELEGIR
NUESTRO AMIGO PARA LLEGAR
HASTA LA ROSA SALVAJE?

¿SABIAS QUE LA ROSA SILVESTRE TIENE
MUCHAS VITAMINAS, Y QUE TAMBIEN PUEDE QUITAR LA FIEBRE?



MORTERO

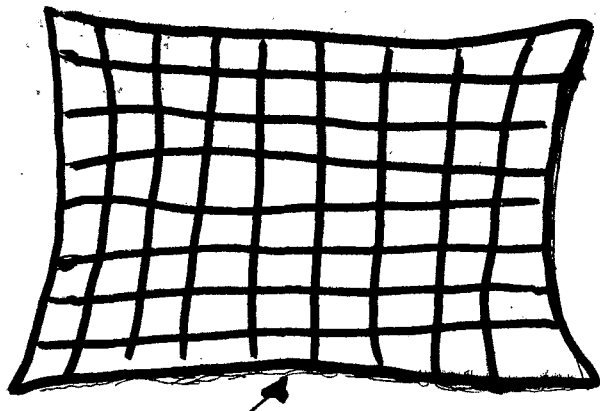
para majar hierbas

Aquí se preparan raíces, hojas y semillas para cataplasmas.



Con el mortero puedes triturar las hierbas bien para formar una pasta o jugo que sirve para curar heridas, golpes y zonas dolorosas.

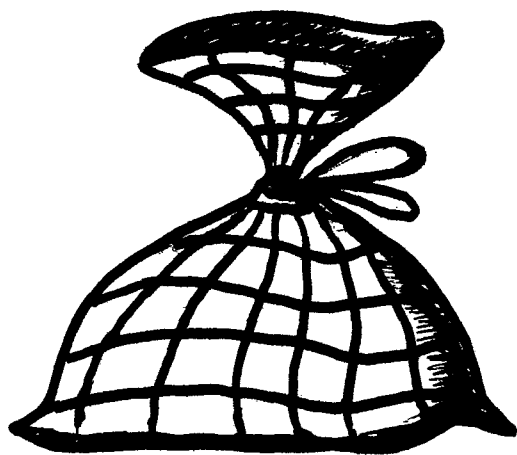
SAQUITO DE HIERBAS PARA DORMIR BIEN



TELA DE ALGODON



HIERBAS AROMATICAS
(LAVANDA, ROMERO, TOMILLO)

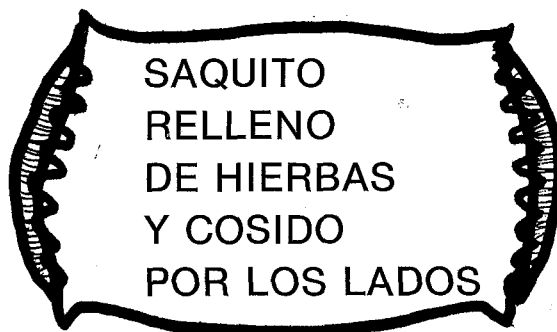


SAQUITO AROMATICO

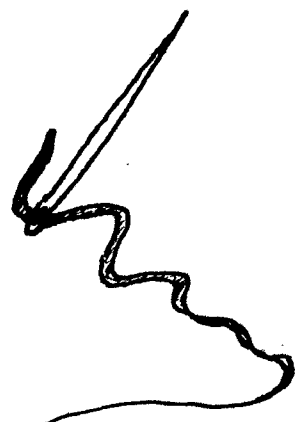
Con semillas y hojas secas perfumadas puedes hacer saquitos, bolsas y muñecos olorosos para poner en tu cama debajo de la almohada y dormir bien.



Muñeca rellena
de Hierbas

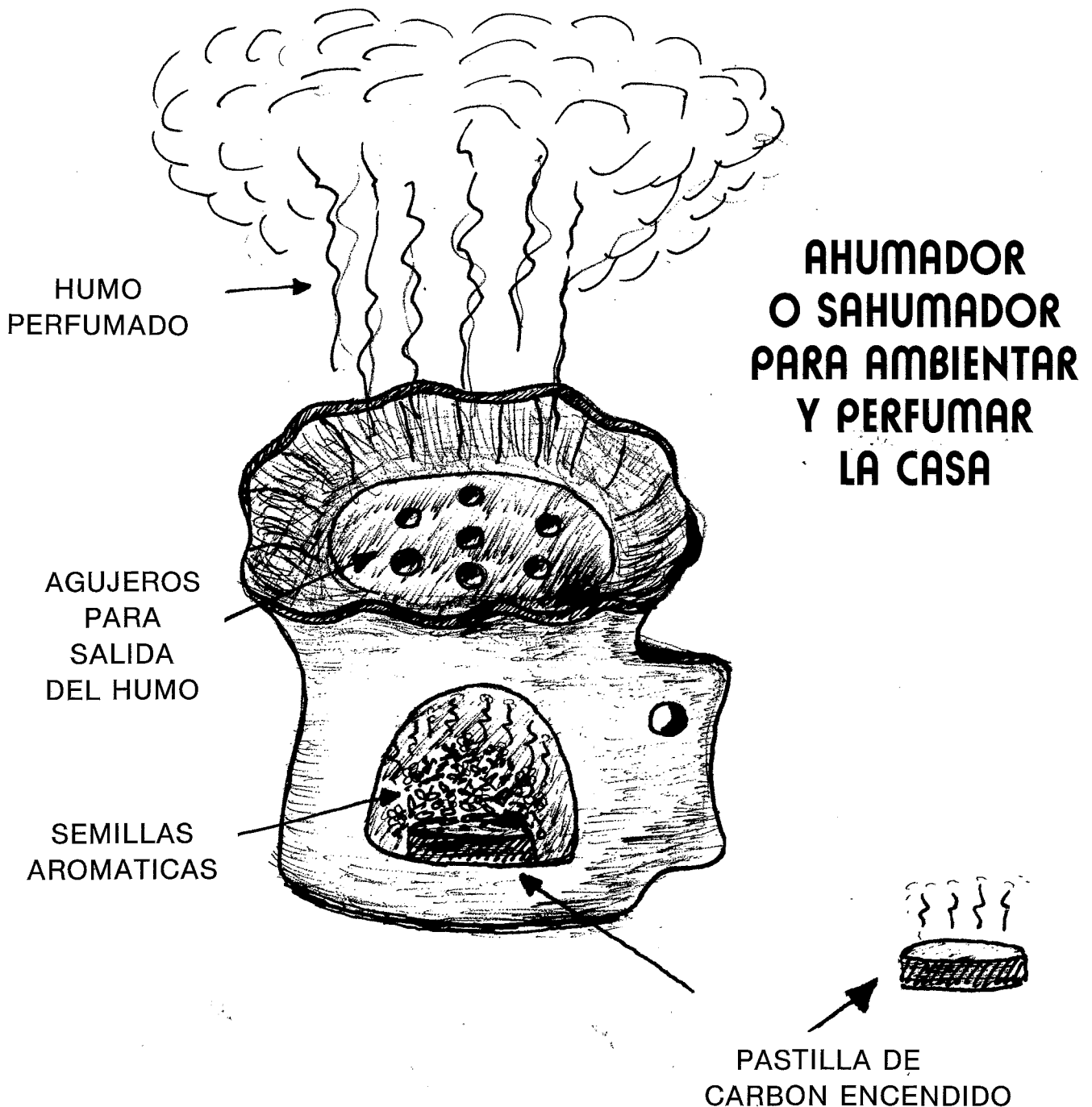


SAQUITO
RELLENO
DE HIERBAS
Y COSIDO
POR LOS LADOS



AGUJA
E HILO

Las semillas y hojas olorosas: Anís, hinojo, poleo, romero, tomillo, lavanda, hierba luisa sirven para secarlas y ponerlas en la cama y armarios de ropa. ¡Verás qué olor más agradable!

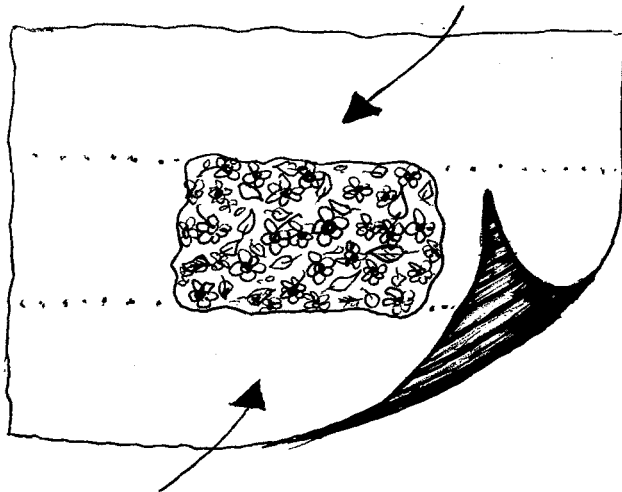


El sahumador es una pequeña vasija de barro con una entrada lateral donde se pone carbón encendido y encima, semillas y hierbas aromáticas: lavanda, romero, tomillo, poleo, espliego... En la parte superior tiene unos agujeros para que salga el humo y dé buen olor a la habitación.

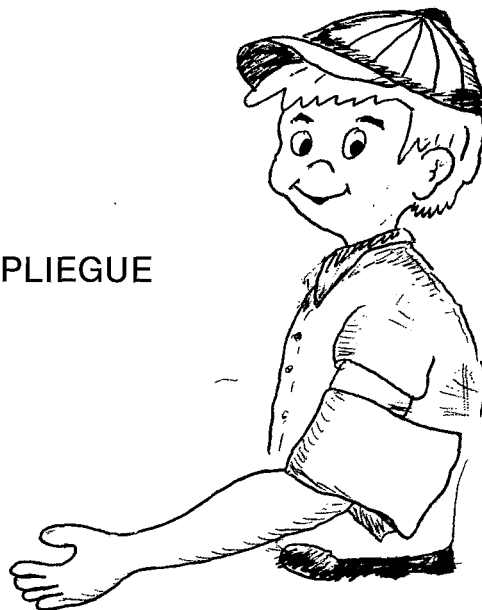
Echar plantas quemadas con buen olor se llama «Hacer un sahumero».

ENVOLTURAS Y CATAPLASMAS PARA CURARSE HERIDAS

PASTA CON HIERBAS

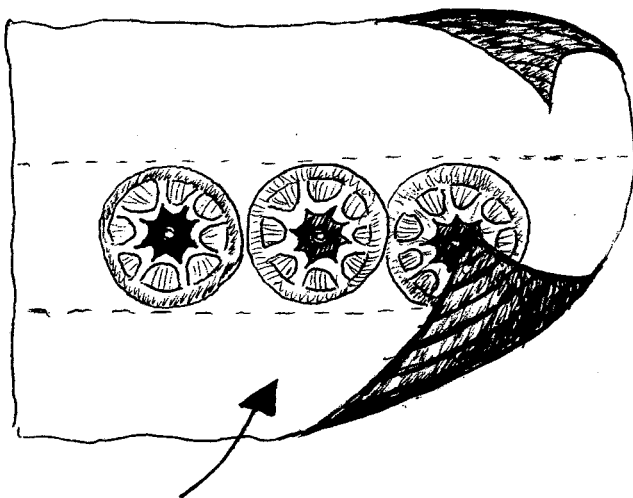


PLIEGUE



HERIDA

TELA DE ALGODON



PLIEGUE

PLIEGUE

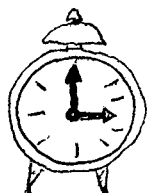


Cataplasma para el cuello

CATAPLASMA CON RODAJAS DE LIMON PARA LA GARGANTA INFLAMADA

Las hierbas o rodajas de limón bien machacadas en un mortero se envuelven en una tela de algodón y se aplican sobre el cuello cuando nos duele la garganta o sobre una herida.

—No se te olvide cambiarlas cada media hora.



Botiquín casero de hierbas medicinales



Con plantas medicinales secas o bien con pequeños cultivos en casa de las hierbas más curativas, puedes disponer de un botiquín natural para casos de emergencia.

Pazote.- Dolor de barriga.

Tedera.- Heridas y hemorragias.

Poleo.- Catarros y asma.

Amapola.- Falta de sueño.

Caña de limón.- Nervios.

Marrubio.- Diabetes.

Brujilla.- Fiebre.

Hinojo.- Gases intestinales.

Oroval.- Golpes y moretones.

Salvia.- Dolor de cabeza.



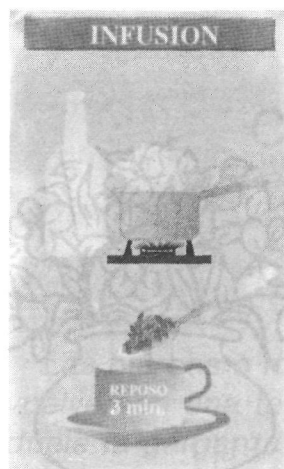
Adivina Adivinanza

*«Vivo por los caminos
cerca de las orillas,
y cuando sopla el viento,
ves volar mi pelusilla,
que sale de un tallo alto,
con las flores amarillas».*



BRUJILLA

*«En América nací,
y aunque no soy una caña,
y tampoco tengo flor,
mi aroma y mi sabor
se parecen un montón
a la fruta del limón».*

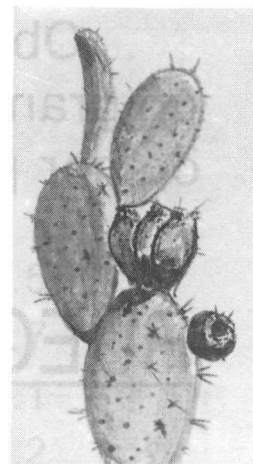


CAÑA DE LIMON

¿Sabías que la ortiga es una planta rica en hierro y calcio, y sirve para comer en sopas?

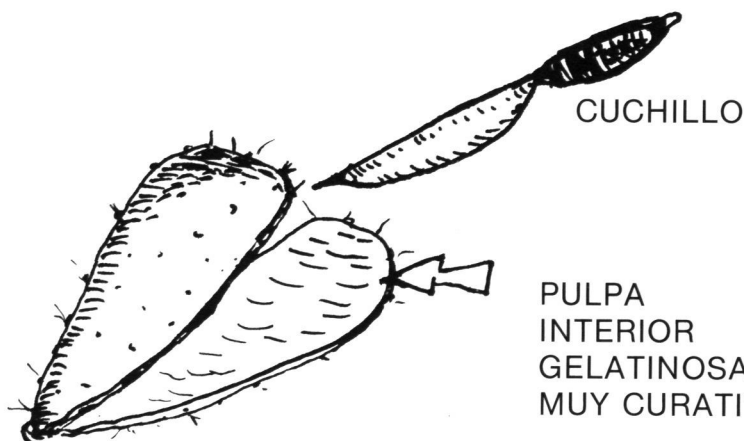
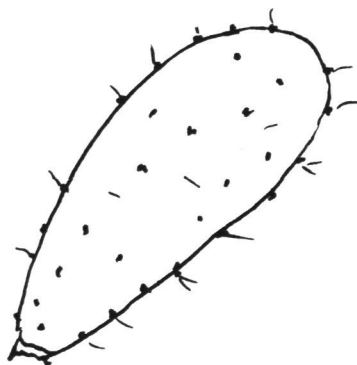
TUNERAS

Las palas o «pencas» de tunera, pueden crecer muy grandes, y siempre las vas a encontrar llenas de púas, que son en realidad hojas adaptadas a un clima muy seco.



Puedes arrancar una pala tierna de una tunera, y abrirla en dos partes con un cuchillo, teniendo mucho cuidado para no cortarte.

PALA
DE
TUNERA



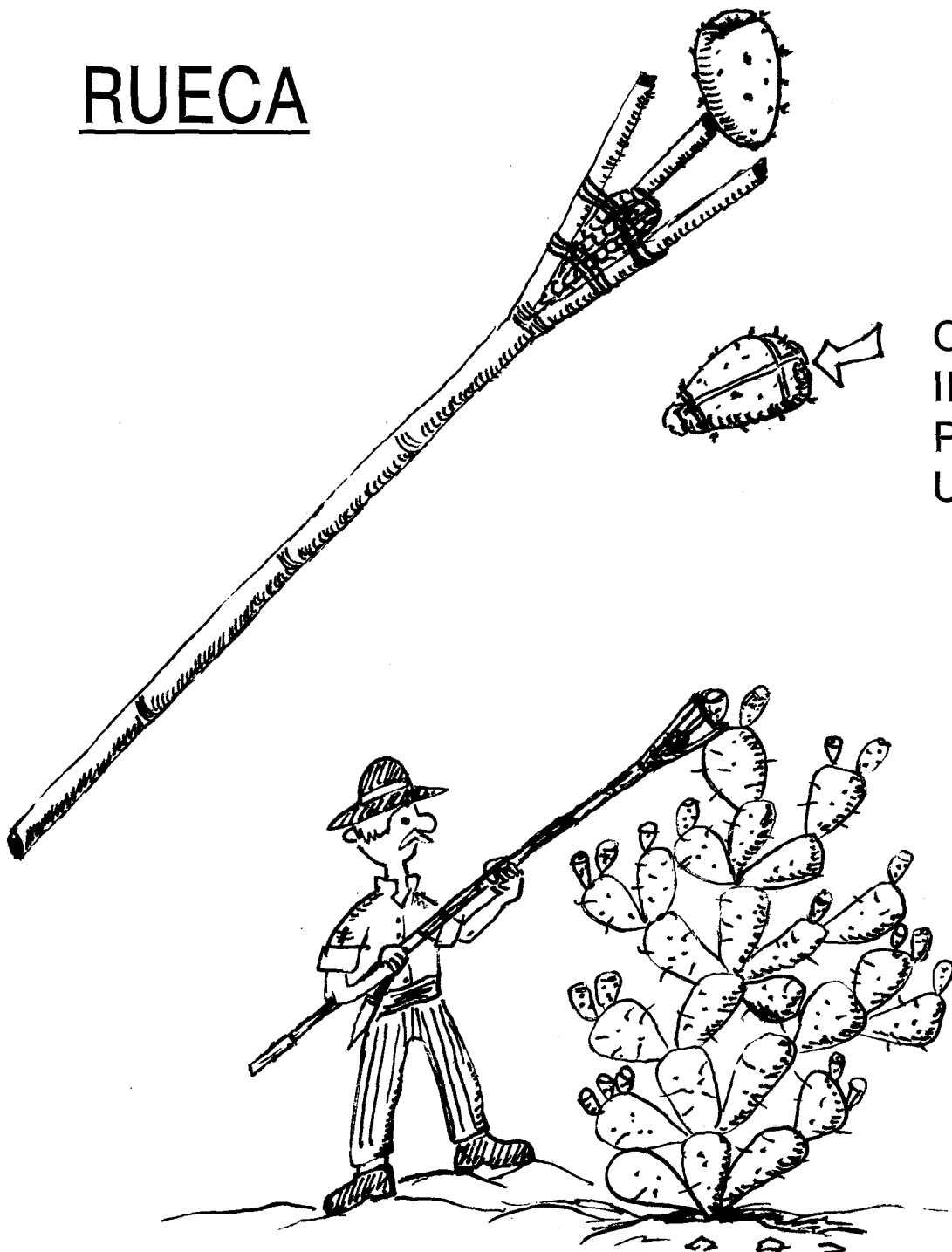
Antes de abrirla, procura quitarle las púas con algún mato frondoso y luego lávalas con agua.

En su interior verás una pulpa de gelatina babosa, que aplicada sobre la piel, nos puede curar las heridas, quemaduras, dolores y «hasta quitarnos la tos».

Esta mitad de pala calentada un poco en una sartén, resulta estupenda para darnos un masaje en el sitio del cuerpo donde nos duele.

Observa la tunera con sus frutos: los tunos, son un gran alimento y una rica medicina. Los puedes comer pelados o en zumo, sin pipas.

RUECA



CORTE
IDEAL
PARA PELAR
UN TUNO

La mejor manera de coger los tunos, es con una «**rueca**»: una caña larga abierta en tres partes por un extremo, con una pequeña piña de millo dentro, para mantener el hueco donde queda atrapado el tuno. Este extremo se amarra con soga o verguilla alrededor. Así puedes alcanzar los tunos que están muy altos, y luego barrerlos, lavarlos bien y pelarlos despacito antes de comerlos.

SOLUCIONES

Une con flechas



Brujilla.....	5
Llantén.....	7
Pazote.....	1
Caña limón.....	2
Vinagrera.....	6
Marrubio.....	3
Amapola.....	4
Poleo.....	9
Hinojo.....	8

Verdadero o Falso

1.....	F
2.....	F
3.....	V
4.....	F
5.....	V
6.....	V
7.....	F
8.....	V

Nombres del DIAGRAMA:



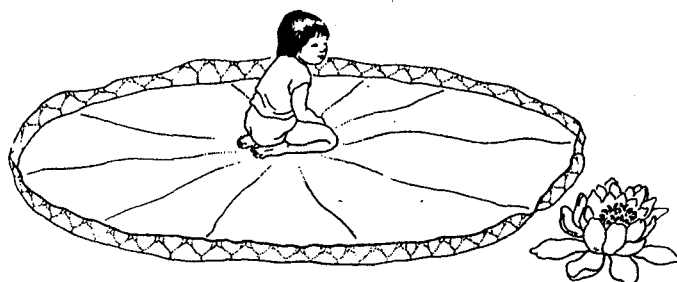
Nombre científico del Marrubio:

Marrubium vulgare L.



POESIA

*Ocultas en el corazón
de una pequeña semilla
bajo la tierra una planta
en profunda paz dormía
—¡Despierta!— dijo el calor.
—¡Despierta!— dijo la lluvia fría.
La planta oyó la llamada,
quiso ver lo que ocurría,
se puso un vestido verde
y se estiró hacia arriba.
De toda planta que nace,
ésta es la historia sencilla.*



1974

ASCAN colabora en las declaraciones del Parque Nacional de Timanfaya y El Cedro.

1974

ASCAN participa en la salvación de la Playa de La Laja, condenada por la carretera del Sur.

1987

ASCAN crea la Guardería de Medio Ambiente.

1991

A petición de ASCAN se funda la oficina de Disciplina Urbanística del Gobierno de Canarias.

1994

Sí nos ayuda, entre todos podremos salvar nuestro Medio Ambiente.



SOLICITUD DE INGRESO DE SOCIO

Código Cuenta Cliente (C.C.C.)			
Entidad	Oficina	D.C.	Núm. de cuenta

Mínimo anual: 3.000 Ptas. 5.000 Ptas. 10.000 Ptas. Ptas. Menores: 1.500 Ptas.

Caja de Ahorro/Banco Oficina

Localidad Provincia

Ruego que a partir de la fecha y hasta nuevo aviso, carguen en la cuenta arriba expresada de la que soy titular; los recibos que le sean presentados para su cobro por la Asociación Canaria para Defensa de la Naturaleza (ASCAN).

Nombre y apellidos Firma del titular

N.I.F. Año nacimiento..... Teléfono

Profesión

Domicilio

Código Postal Provincia

En a de de 19

Enviar esta solicitud a ASCAN calle Gral. Vives, 70-2º. 35007 Las Palmas de Gran Canaria

**SIN NATURALEZA NO HAY
VIDA. DEFIENDELA.
HAZTE SOCIO DE ASCAN
TFNO.: 27-36-44. ¡LLAMANOS!**



*Javier Ignacio
94*

1967

Fundación de la Asociación Canaria para Defensa de la Naturaleza (ASCAN).

1971

Publicación del primer libro de ASCAN.

1974

ASCAN impide la construcción de un Hotel en Tamadaba.

1975

ASCAN solicita un Parque Nacional para Gran Canaria.

1981

ASCAN redescubre la Flor de Mayo Leñosa (nuestra planta más protegida).

1989

ASCAN impide una urbanización dentro del Monte Público de Tauro.

1992

ASCAN recibe el encargo de hacer los P.R.U.G. (Planes Rectores de Uso y Gestión) de Corralejos y Lobos.

1994

Hazte socio de ASCAN y juntos podremos salvar nuestro Medio Ambiente