

# Cuidándonos PARA UN #EnvejecimientoActivo 2024 Canarias

CUADERNO “PLANTAS MEDICINALES”

QUINTA EDICIÓN



# ÍNDICE

➤ Introducción .....	4
➤ ¿Qué se considera una planta medicinal? .....	6
➤ Formas más comunes de consumir plantas medicinales .....	8
➤ Uso de plantas medicinales: ventajas y desventajas .....	12
➤ Plantas medicinales más comunes y sus beneficios .....	16



# **INTRODUCCIÓN**



A lo largo de nuestra historia, hemos utilizado las propiedades que ofrecen las plantas medicinales como medio para curar y sanar enfermedades o malestares. Sabemos también, que las sustancias químicas que contienen pueden estar en sus hojas o flores, en su tallo o en su raíz y que, a través de los distintos métodos de preparación, pueden aplicarse para tratar distintos padecimientos.

Por medio de este **cuaderno**, hemos querido recopilar una guía mediante la cual podrás **identificar las plantas medicinales más usadas** por la población canaria. Encontrando en él **sus propiedades**, los **beneficios** de las mismas, su **utilización** y **preparación**.

Este cuaderno está dirigido a toda la población, pero en especial a los/as mayores de 65 años. En primer lugar, porque llegar a la población mayor es la razón principal de **FADEMUR Canarias** y en segundo, porque por temas culturales, los adultos mayores son un grupo que frecuentemente consume plantas medicinales, sea por costumbre o para tratar algún problema específico de salud.





**¿QUÉ SE CONSIDERA UNA  
PLANTA MEDICINAL?**



➤ Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, una **planta medicinal** es aquella que contiene sustancias que pueden ser utilizadas con  **fines terapéuticos o preventivos**.



El **origen de las plantas medicinales se remonta a nuestros antepasados**, ya que antes de que existiera la medicina moderna y los medicamentos sintéticos, diversas civilizaciones antiguas utilizaban estas plantas para tratar enfermedades y males comunes.



**Contienen sustancias químicas en sus hojas o flores, el tallo o la raíz**, de manera que, a través de distintos métodos de preparación, pueden aplicarse para tratar distintos padecimientos.



En resumen, se utilizan como **remedio natural**, según sus propiedades, **para aliviar enfermedades y malestares comunes**, así como un medio de prevención de distintos padecimientos.



# **FORMAS MÁS COMUNES DE CONSUMIR PLANTAS MEDICINALES**

Las plantas medicinales tienen propiedades específicas para curar o prevenir determinadas enfermedades o malestares. Por lo general, los compuestos útiles se encuentran en ciertas partes de la planta, como sus semillas, sus raíces, sus hojas o sus flores. Por lo tanto, **la parte utilizable de la planta depende de la especie en cuestión**, y existen distintas formas de preparación y administración.

Las formas más comunes de consumirlas son las que veremos a continuación:





## 1. Infusión

Los principios activos de la planta se disuelven en agua mediante una cocción, para crear una tisana bebible.



## 3. Ensalada

Es una forma directa de ingerir las hierbas medicinales.



## 2. Emplastos

Se preparan machacando la parte de la planta que contiene las propiedades curativas para aplicar directamente sobre el área afectada.



## 4. Jarabes

Se preparan extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta y disolviendo con azúcar o miel para ingerirlo.



## 5. Jugos

Se obtienen al exprimir o licuar las plantas frescas o sus frutos.



## 6. Lavados

Es la aplicación de infusiones para tratar afecciones externas localizadas; como heridas, llagas, úlceras, entre otras.



## 7. Vapores

Los vapores de ciertas plantas, emitidos por la acción del calor, son utilizados en tratamientos de afecciones respiratorias.



## 8. Preparados fitofarmacéuticos

Los extractos obtenidos industrialmente para ser tomados como medicamento o utilizados como ungüento.

The image shows a variety of dried medicinal plants. In the background, several bundles of fresh-looking herbs are hanging from a wooden rack. These include purple lavender, green leafy herbs, and bundles with small yellow and orange flowers. In the foreground, numerous small, white, open-mouthed cloth bags are arranged on a wooden surface. Each bag contains a different type of dried herb or flower, such as pink rose petals, small purple flowers, and dark green leaves. The overall scene is bright and organized, suggesting a herb shop or a preparation area for natural remedies.

## **USO DE PLANTAS MEDICINALES: VENTAJAS Y DESVENTAJAS**

Un amplio sector de **la población suele asociar la utilización de plantas medicinales como algo inofensivo** y sin contraindicaciones al ser naturales, al contrario de lo que ocurre con los fármacos, de los que se suele tener un peor concepto. Pero se trata de una **percepción incorrecta** y ambos pueden ser beneficiosos para nuestra salud y se pueden utilizar de forma alternativa según cada patología. Lo **importante**, como con cualquier fármaco, es **conocer cómo y cuándo pueden usarse** las plantas medicinales.

A continuación, **conoceremos algunas ventajas y desventajas de las plantas medicinales:**



Muchas plantas son de fácil acceso en comparación con ciertos fármacos, sobre todo en regiones rurales

Ayudan a mantener vivas tradiciones que nos hablan sobre las generaciones pasadas

## Ventajas de las plantas medicinales

Consumidas en dosis bajas, tienen pocas probabilidades de generar efectos secundarios indeseados

Ayudan a aliviar, prevenir y tratar ciertos problemas de salud de forma sencilla, casera y natural

**Al no ser un producto regulado, la cantidad del principio activo varía mucho dependiendo de la planta seleccionada y de su subespecie**

**Como la dosis administrada depende de la experiencia y los conocimientos de cada uno, se pueden producir intoxicaciones**

## **Desventajas de las plantas medicinales**

**Incluso si son productos que no han sido procesados en un laboratorio, pueden dar lugar a efectos secundarios dañinos**

**Pueden producir efectos negativos si se consumen de manera inapropiada. Es esencial saber cómo y en qué cantidad usarlas**



# **PLANTAS MEDICINALES MÁS COMUNES Y SUS BENEFICIOS**



Ajo

Fortalece el sistema inmune, es antibiótico, anticoagulante, antibacteriano y antioxidante. Ayuda con la hipertensión y con la presencia de infecciones.



Albahaca

Combate el dolor y el malestar general. También alivia el malestar estomacal, ayuda a la digestión y, a la vez, evita los gases.



Alcachofa

Aporta calcio y fósforo, así como otros minerales como hierro, potasio y magnesio. Ayuda a las digestiones y los niveles de colesterol.



### Abrepuños

Previene el colesterol.  
Disminuye el contenido  
de azúcar en la sangre.  
Ayuda a eliminar piedras  
en la vesícula. Se utilizan  
las flores en infusión.



### Aloe Vera

Tratamiento de  
quemaduras. Laxante,  
antiséptico, curativo de  
heridas, mejorar la piel en  
general y aliviar el dolor.  
Se utiliza tanto la savia  
de la hoja, como el gel.



### Anís

Ayuda a combatir la  
indigestión, gases,  
náuseas, estreñimiento.  
Tiene propiedades  
digestivas, laxantes,  
carminativas y  
antiinflamatorias. Se  
utiliza la semilla seca.



### Apio

Se usa como digestivo y laxante, debido su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos.



### Arándanos

Potente antioxidante, diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales. También contribuye a tratar infecciones y es bueno para la vista.



### Árnica

Tiene la propiedad de reducir la inflamación, es cicatrizante y antibacteriana. Puede tomarse en infusión o aplicarse externamente sobre golpes o rozaduras.



### Azahar

Combate dolores de cabeza, nervios estomacales, calma las tensiones, los espasmos nerviosos, regula la tensión. También se ha utilizado para las molestias menstruales.



### Borraja

Diurético, antiinflamatorio y expectorante. También frena las infecciones de las vías urinarias y ayuda en la menstruación.



### Berro

Rico en hierro, sodio, yodo, manganeso. Apoyo en estados poca energía. Es diurético. Trata el acné y la dermatitis seborreica. Sus hojas mascadas combaten la inflamación de las encías.



Caléndula

Propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. El aceite de caléndula también es un hidratante natural fabuloso y se utiliza para tratar el acné, las manchas y las estrías.



Caña Santa

Baja la tensión arterial, es digestiva, reduce los gases. Ayuda a disminuir la fiebre. De ella se obtiene el aceite esencial "Lemongrass". Se toma en infusión.



Cardo Borriquero

Propiedades diuréticas, estimula el hígado, repara células enfermas de la vesícula. Se toma normalmente en infusión.



### Cebada

Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y a reducir el colesterol gracias a su gran cantidad de fibra. Aporta otros minerales como potasio, calcio, fósforo y zinc.



### Cebolla

Propiedades expectorantes, por lo que ayuda a tratar problemas relacionados con la gripe. También es muy utilizada en el campo de la belleza, pues ayuda a disminuir manchas de la piel.



### Centella Asiática

Ayuda a combatir los síntomas de enfermedades como el estreñimiento el reumatismo y para prevenir la aparición de cicatrices queloides tras sufrir heridas en la piel.



### Cilantro

Ayuda a combatir los gases y la acidez estomacal, así como a paliar los síntomas del estreñimiento y la diarrea.



### Cola de Caballo

Disminuye la retención de líquidos. Indicado para trastornos generales de los riñones y la vejiga. Se toma normalmente en infusión.



### Comino

Propiedades expectorantes, beneficiosas para tratar los resfriados y propiedades analgésicas, ideales para paliar diferentes tipos de molestias.



### Culantrillo

Problemas respiratorios como asma, catarro y tos. También calma los dolores de la menstruación, sirve para tratar las infecciones de orina y como diurético.



### Diente de León

Problemas hepáticos y renales (piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de ser estimulante.



### Eucalipto

Enfermedades respiratorias como asma, bronquitis. Capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos, siendo un potente expectorante.



Fumaria

Depurativa, diurética, se usa para enfermedades de la piel como herpes y psoriasis y, sobre todo, para el hígado y la diabetes. Suele tomarse en infusión o en polvos.



Fistulera

Trastornos de la piel, pequeñas heridas, fístulas, hemorroides, desórdenes linfáticos. Reduce la inflamación y tiene propiedades antibióticas. Suele tomarse en infusión.



Greña Millo

Tiene una potente actividad diurética. Es antiinflamatoria, indicada en caso de cistitis, nefritis y pielonefritis y antiespasmódica sobre las vías urinarias.



### Hierbabuena

Problemas digestivos.  
Propiedades antiespasmódicas. Ideal para el tratamiento de gases, hinchazón, náuseas, indigestión, cólicos, intestino irritable.



### Hinojo

Propiedades diuréticas, favorece la expulsión de gases y la digestión. Es antiséptico, antiinflamatorio, antioxidante y cicatrizante. Se suele tomar en infusiones.



### Hierba Luisa

Calma dolores musculares, reduce el estrés, la ansiedad y mejora la calidad del sueño por sus propiedades relajantes. Antioxidante y digestiva. Se toma en infusión.



Higuera

Regula el azúcar en sangre, siendo ideal para diabéticos. Sus hojas frescas son utilizadas como cataplasma para eliminar verrugas.



Incienso Canario

Reduce inflamación del estómago e intestino. Estimulante de la digestión, relajante para la depresión y el insomnio. Externamente como cataplasma para hinchazones.



Laurel

Trata problemas digestivos y disminuye dolores musculares y articulares. Propiedades antisépticas, digestivas y antioxidantes. Se suele tomar en infusiones.



### Lavanda

Propiedades relajantes, útil en caso de estrés e insomnio. Con propiedades cicatrizantes y analgésicas. Favorece la circulación y un buen sistema respiratorio.



### Llantén

Ideal para sanar heridas por ser antiinflamatorio y desinfectante, mediante la aplicación de cataplasma hecho con sus hojas. Trata bronquitis y tos.



### Manzanilla

Efectiva en el tratamiento de molestias gastrointestinales. También tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes.



Menta

El mentol que contiene esta planta ayuda a aliviar la congestión nasal y de garganta, lo que es muy beneficioso para aliviar problemas respiratorios.



Nauta

Masticar sus hojas frescas alivia las molestias causadas por vómitos, náuseas y cólicos. Los dolores de regla y de vientre se calman con estas infusiones.



Ortiga

Antituberculosa, ayuda a curar las pulmonías, neumonías y fortalece las vías respiratorias. Es un buen tónico para el cabello. Suele tomarse en infusiones.



Pasiflora

Propiedades calmantes, ayuda a combatir el insomnio. Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Es analgésico y ayuda en problemas gastrointestinales.



Pazote

Utilizada para los cólicos digestivos, empachos, vómitos, espasmos y para expulsar lombrices. Se suele utilizar en infusiones o en cataplasma.



Pino Canario

Propiedades antiinflamatorias. La decocción de la piña y la tea se usan para aliviar el dolor de muelas, curar heridas y resfriados. La resina junto con jugo de limón, para quistes.



**Romero**

Ayuda a la recuperación en enfermedades respiratorias y digestivas; favorece el crecimiento del cabello al mejorar la circulación del cuero cabelludo.



**Rompepiedras**

Trata cálculos renales reduciéndolos y previniendo su aparición. También evita infecciones urinarias, trastornos digestivos, retención de líquidos y alteraciones de próstata.



**Ruda**

Calma los nervios. Tonificante del sistema nervioso. Ayuda con los cólicos menstruales. También se emplea para tratar afecciones de la piel como la inflamación.



Salvia

Propiedades antibióticas y antiinflamatorias. Reduce el azúcar en sangre. Tónico para los nervios y el estrés. En infusión para curar heridas, como enjuague para el aliento.



Té Canario

Prolonga la juventud y alarga la vida. Ayuda con los dolores de cabeza, con el catarro y depura la sangre. También puede ayudar en dietas para adelgazar.



Tila

Se utiliza como sedante y resulta beneficiosa para combatir los dolores de cabeza, los trastornos digestivos, calmar la tos y aliviar el asma.



### Toronjil

Calma los nervios, alivia los dolores espasmódicos y menstruales, para bajar la fiebre, para el tratamiento de afecciones intestinales, dolor estomacal y gases.



### Valeriana

Ayuda con la ansiedad, el insomnio y es antiespasmódico. Combate el dolor de cabeza, de reuma y los cólicos intestinales. Externamente sirve para cortaduras y acné.



### Vinagrera

Descongestiona las mucosas nasales y cura llagas, heridas y costras. Las hojas majadas se usan como cataplasma sobre la garganta y pecho inflamados.



Violeta

Propiedades antiinflamatorias. También trata el acné, los eccemas y la inflamación de la mucosa oral. Alivia el insomnio y el agotamiento nervioso y agrega optimismo.



Zarza Común

En infusión ayuda tratar cólicos e irritaciones y curar algunas infecciones de garganta. Las hojas masticadas se emplean para fortalecer las encías.



Zarzaparrilla

Virtudes depurativas, laxantes, diuréticas y sudorífica. Es ideal para los granos y erupciones en la piel.



## INFORMACIÓN Y CONTACTO



[canarias.envejeciendobien.org](http://canarias.envejeciendobien.org)



[canariasenvejeciendobien@fademur.es](mailto:canariasenvejeciendobien@fademur.es)



644 611 514



[@canariasenvejeciendobien](https://www.facebook.com/canariasenvejeciendobien)



[@envejecerbien](https://www.x.com/envejecerbien)