



*Manual De Medicina Popular*  
*"El Saber Popular a través de las Campesinas Mayoreras"*



## **Conservilla**

*Salvia aegyptiaca*

**Utilidades;** Para sanar catarros.

**Modo de uso;** En infusión o decocción de la planta entera.



## **Estrella del mar**

*Plantago coronopus*

**Utilidades:** Para curar el catarro y bajar la fiebre.

**Modos de uso:** En infusión y decocción de la planta entera.



## **Vinagrera**

*Rumex Vesicarius*

**Utilidades:** Para sanar catarros.

**Modos de uso:** En infusión y decocción de la planta entera. No abusar porque debilita la sangre.



## **San Luis**

*Salvia verbenaca*

**Utilidades:** Para sanar catarros.

**Modos de uso:** En infusión y decocción de la planta entera.



## **Hierba Clin**

*Ajuga iva var.pseudiva*

**Utilidades:** Para sanar catarros fuertes, bronquitis o neumonía.

**Modo de uso:** En infusión con “tres pimpollitos” de la planta. No abusar porque debilita la sangre. No se recomienda para niños.



## **Ortiga**

*Urtica urens*

**Utilidades:** Para sanar catarros.

**Modo de uso:** En infusión de las hojas y tallos.



## **Malva**

*Malva parviflora*

**Utilidades:** (1) Para sanar el estómago. (2) Para el catarro.

**Modo de uso:** (Ambas) Infusión de las hojas y flores.



## **Calabacera**

*Cucurbita maxima*

**Utilidades:** Para eliminar las lombrices intestinales.

**Modo de uso:** Comer las pipas abundantemente cuando haya un episodio de infestación.



## **Pajito**

*Chrysanthemum coronarium*

**Utilidades:** Para curar el estómago de los animales, principalmente de vaca o camello, cuando se ajitaban (comían demasiado grano).

**Modos de uso:** Infusión de tallos, hojas y flores (con una botella se le da a beber al animal)



## Hierba perro

*Lamarckia aurea*

**Utilidades:** Para sanar el estómago y cortar las diarreas.

**Modo de uso:** En infusión de la planta entera.



## Moralillo

*Anagallis arvensis*

**Utilidades:** (1) Para curar las vejigas y diviesos. (2) Para aliviar el dolor de estómago y los cólicos de los bebés.

**Modos de uso:** (1) Majarlo para hacer un emplastro y colocarlo sobre la vejiga o divieso. (2) Hacer una infusión de hojas y flores y



## Beleño

*Hyoscyamus albus*

**Utilidades:** (1) Para curar heridas en la piel. (2) Para arreglar el estómago.

**Modos de uso:** (1) Majar la planta, añadirle manteca de ganado y ponerlo en la piel durante varios días. (2) Colocar las hojas sobre la barriga con aceite tibio.



## Mimo

*Nicotiana glauca*

**Utilidades:** Para curar las vejigas y las heridas infectadas en la piel.

**Modo de uso:** Majarlas para hacer un emplastro y colocarlo sobre la vejiga o herida.



## Abrepuño

*Centaurea melitensis*

**Utilidades:** Para bajar el azúcar en sangre.

**Modos de uso:** En infusión de tallos, hojas y flores.



## Cilantro burro

*Fumaria officinalis*

**Utilidades:** Para bajar el azúcar en sangre.

**Modo de uso:** En infusión de tallos, hojas y flores.



## Olivo

*Olea europaea*

**Utilidades:** Para bajar la tensión.

**Modo de uso:** En infusión de las hojas.



## Albahaca

*Ocimum basilicum*

**Utilidades:** Para las infecciones de los ojos (conjuntivitis).

**Modo de uso:** Poner agua al sereno durante la noche con las hojas y flores y a la mañana siguiente lavarse los ojos con ella.



## Greña de millo

*Zea mays*

**Utilidades:** Para las infecciones del aparato urinario.

**Modo de uso:** En infusión de la greña, dejar enfriar y lavar las partes íntimas.

*El presente manual está elaborado a partir de las entrevistas contenidas en el proyecto “El Saber Popular a través de las Campesinas Majoreras”. Son sus recetas ancestrales para mejorar la salud en las dolencias más frecuentes.*

*La mayoría de las plantas aquí recogidas son plantas silvestres de la isla, otras son plantas cultivadas a las que se les dio un uso medicinal.*

*Este manual es orientativo y la sabiduría reside en las mujeres sabias entrevistadas. Si tienes una cerca, escúchala, ahí está tu verdadero manual de medicina y tu libro de historia.*

*Gracias a todas las que, con su esfuerzo y resistencia nos legaron esta sabiduría hasta hoy, surcando los peligros de tiempos en los que, por conocer las virtudes sanadoras de las plantas, eran consideradas brujas.*

*He aquí un cachito de esa sabiduría, aplícala con tino y consévala para que no se pierda nuestro Saber Popular.*

 **CABILDO DE  
FUERTEVENTURA**

  
Fuerteventura  
Reserva de la Biosfera

Biosférate

