

# INCIENSO CANARIO

***Artemisia canariensis* Less. =  
*Artemisia thuscula* Cav.**

(\*)Otras especies de similares características y propiedades:

***Artemisia reptans* Chr. Sm. =  
Incienso menudo o silvestre**

***Artemisia ramosa* Chr. Sm. =  
Incienso morisco**

**NOMBRE-s VULGAR-es: Incienso morisco. Ajenjo. Mol.**

**FAMILIA: ASTERACEAE**

**Algo de la historia de la planta:**

Planta de gran tradición de uso en las medianías de nuestras islas. Los pastores en Gran Canaria dan de beber una infusión de esta planta con limón para detener los cólicos y las diarreas de sus cabras. También se utiliza en forma de sahumeros como repelente de pulgas, mosquitos y garrapatas de los animales. (José Jaén. 1984).

## Descripción

Arbusto pequeño de hasta 1 metro de altura, muy ramificado, tallos y hojas de color verde grisáceo, hojas estrechas y lobuladas. Flores numerosas y agrupadas, como cabezuelas amarillas a canelas. Toda la planta desprende un intenso y característico aroma.

## Origen y ecología

Endémica de las Islas Canarias. No amenazada.

(\*) *Artemisia reptans* y *Artemisia ramosa* son plantas protegidas, incluidas en el listado de la Orden de 1991 sobre protección de

especies de la flora vascular silvestre de la Comunidad Autónoma de Canarias; y en el Catálogo de Especies Amenazadas de Canarias de 2001.



## Localización

Muy común en zonas bajas y medianías de las islas: C, T, P, G, H.

**En Agaete:** en monte bajo de El Risco, Guayedra y en El Valle, El Sao o El Hornillo.

## Parte utilizada

Sumidades floridas y planta entera.

## Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: lactonas sesquiterpénicas (santonina y vulgaretina), terpenoide thuyona.
- ✓ Cumarinas.
- ✓ Flavonoides.

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

### ▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En la tradición de la medicina popular canaria se ha utilizado como tónico estomacal, cólicos digestivos

y flatulencias, para la expulsión de lombrices, pectoral y diurético. También como antidiabético intuyéndose por su amargo sabor. Las mujeres embarazadas deben abstenerse de tomarlo por supuestas propiedades emenagogas. Externamente la infusión en forma de compresas es útil para la resolución de inflamaciones por contusiones o torceduras articulares.

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

La presencia de lactonas sesquiterpénicas, como “principios amargos” justifican algunas de sus propiedades terapéuticas como digestivas o antiinflamatorias. Los flavonoides también le otorgan virtudes antiinflamatorias y diuréticas. Las cumarinas serían responsables de su actividad antiséptica. La thuyona posee propiedades relajantes y antiespasmódicas.

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

### **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

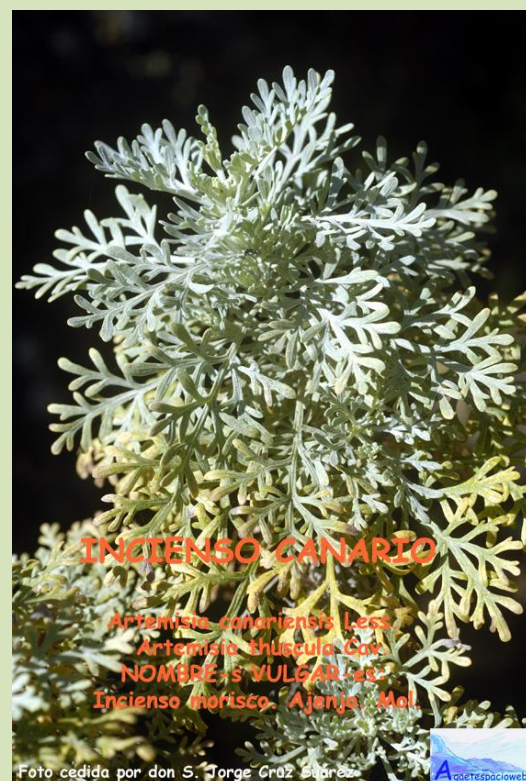
Las lactonas sesquiterpénicas, con cierta frecuencia, son

responsables de dermatitis de contacto de origen alérgico.

No existen datos empíricos ni estudios específicos clínicos o farmacológicos, sobre la toxicidad de esta planta. Debe entonces utilizarse con precaución.

### **Dosis y forma de administración**

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



## Ejemplos de utilización

*Remedio para resguardar las papas de los bichos*

En los campos de nuestras islas cuando se cosechan las papas, y en la agricultura ecológica al estar prohibidos los plaguicidas; para que este alimento se conserve y no se estropee por insectos o parásitos, existe la sabia costumbre de conservarlas poniendo entre las papas, y encima de ellas, algunas ramas de incienso. Igual podemos hacer en nuestros hogares cuando las compramos en saco para mantenerlas en perfecto estado para su consumo.

*Infusión de incienso y otras para los trastornos menstruales*

- Hojas y sumidades de incienso, 20 grs.
- Hojas y sumidades de hierba luisa, 30 grs.
- Hojas y sumidades de salvia, 20 grs.
- Hojas y sumidades de nauta, 20 grs.
- Frutos de hinojo, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

## Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ **D. Antonio Vega Rosario,**  
“Cò”: “*Pa el azúcar*”.

**S. Jorge Cruz Suárez**

“*Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria*”

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.