

POLEO

Bystropogon origanifolius L'Hér
= Poleo de pinar: C, T, P, G, H.

Bystropogon canariensis (L.)
L'Hér. = Poleo de monte: C, T, P,
G, H.

Bystropogon plumosus (L. fil.)
L'Hér = Poleo peludo: T

Bystropogon odorantísimus
Bolle. = Poleo de cardonal: T

Bystropogon wildpretii La Serna.
= Poleo de Fuencaliente: P

NOMBRE-s VULGAR-es: Poleo.
Poleo de cumbre. Poleo montuno.

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

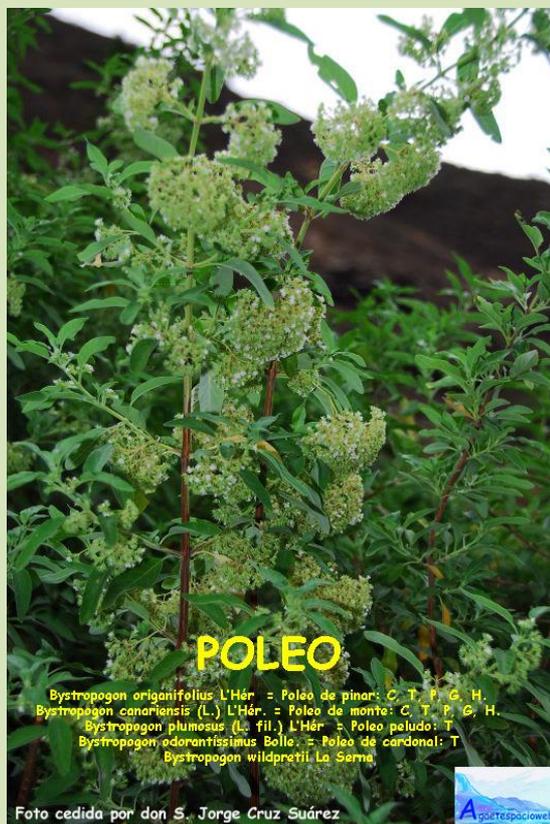
Los “poleos” o especies del género *Bystropogon* son arbustos con aroma a menta de intensidad variable según la especie. Muy populares por su frecuente uso como infusión aromática, sobretodo en lugares fríos de cumbre, donde el “agüita de poleo” calienta el estómago y alivia las congestiones y catarros respiratorios.

Descripción

Bystropogon origanifolius

Arbusto leñoso entre 1 a 2 metros de altura, con tallos muy ramificados de fina y rugosa corteza; hojas opuestas en cruz, de color verde vivo por el haz y verde pálido y vellosas por el envés,

ovadas a lanceoladas; diminutas flores en inflorescencias globosas de color blanco a rosa.



Origen y ecología

El género *Bystropogon* es un endemismo de Canarias y Madeira. Alguna de estas especies, como *B. origanifolius*, ha sido incluida en el Anexo III, con un grado de protección menor en la Orden sobre protección de especies de la flora canaria de 1991, aunque ya no se recoge en el Catálogo de Especies amenazadas de Canarias de 2001, dónde sí se incluyen *B. odorantissimus* en la categoría A2 como “sensible a la alteración de su hábitat” y *B. wildpretii* en la categoría A4 o de “interés especial”.

Localización

En zonas claras de Pinar y Monteverde, y más escasamente en zonas cercanas a la costa de las islas de mayor altitud: C, T, P, G, H.

En Agaete: en el Pinar de Tamadaba en distintos emplazamientos formando parte del sotobosque entre otras especies arbustivas.

Parte utilizada

Hojas y sumidades

Principios activos fundamentales

Bystropogon organifolius

- ✓ Terpenos: pulegona, mentona, piperitona, limonemo,

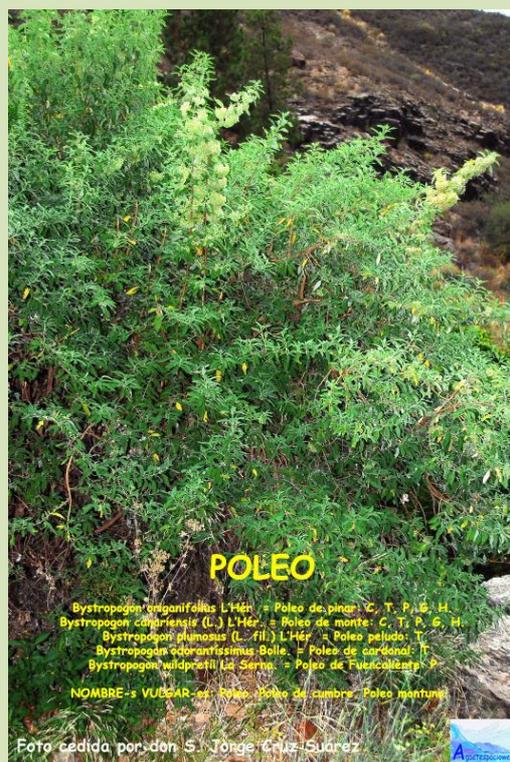
Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En medicina popular se ha utilizado desde siempre como descongestionante nasal expectorante y anticatarral; además de confortar el estómago y favorecer la digestión.

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

Las sustancias activas del poleo estimulan las secreciones digestivas y disminuyen los espasmos gastrointestinales.



La pulegona es una sustancia activa del poleo que ha mostrado en estudios farmacológicos experimentales capacidad antibiótica frente a bacterias, virus y hongos.

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

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen estudios clínicos o farmacológicos de toxicidad para el género *Bystropogon*; sin embargo sí existen datos, de otras plantas de la misma familia (Lamiaceae) y similar composición en principios activos, como *Mentha pulegium*, donde se atribuyen a su aceite esencial, también rico en pulegona y mentona, toxicidad hepática y renal, cuando se administra en dosis elevadas.

Aunque no existen casos de toxicidad por la utilización normal de la infusión de hojas de poleo, se recomienda no administrarlo en dosis que excedan las cantidades recomendadas por especialistas. Especial cuidado con niños pequeños, durante el embarazo o la lactancia; o ante enfermos renales o hepáticos.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 ml. = 2-3 grs. de hojas y sumidades secas de poleo, para una taza de agua de 150 ml., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día. Antes de las comidas si se utiliza como anticatarral o después de ellas si lo utilizamos para favorecer la digestión.

Ejemplos de utilización

Hojas de poleo para la congestión nasal

Muy típica y conocida la costumbre de nuestros paisanos en los pinares de Tamadaba y otros de nuestras islas de colocar unas hojitas de poleo en las fosas nasales para descongestionar la nariz durante un resfriado.



Remedio de Tejeda con poleo y aceite de almendra amarga para la bronquitis.

Añadir a la infusión de poleo una cucharada de las de postre de aceite de almendras amargas, una cucharada de miel de eucalipto por ejemplo, y el zumo de medio limón. Tres veces al día para los adultos. Una vez al día para los niños.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Vega, "Có":** "El Poleo es la primera hierba para los catarros, ...la verdadera es la que está escondida del mar, ...mejor que no esté dando al mar. *Mucho poleo se gastaba antes pal catarro, ...ahora no*

lo dejan ni cojer, antes la gente iba vendiendo poleo, ... venia uno de arriba de Lugarejo parriba, le decian Juan Cuchilla, venía vendiendo la zarzaparrilla y el incienso morisco, por aqui en el Valle, en Agaete, hasta pa Gáldar, adonde le compraban la llevaba”.

- **D. Honorio Dámaso Sosa:** *“El poleo es lo mejor que hay para el catarro. La salvia blanca también es muy buena para los catarros”.*
- **D^a Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Cuando había fiebre se recomendaba Eucalipto, el Poleo, la Tila, o la Vinagrera”.*
- **D^a Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“Para la tos la naranja agria partida en trozos, con pipa y todo, se guisaba con miel, con limón, poleo y eucalipto, para eliminar las flemas”.*
- **D. José Vega Rosario, “El panadero”:** *“Pa la tos las hierbas del campo es lo mejor que hay, guiso un poco de poleo, eucalipto blanco, un poco limón y dos días que me lo beba ya se desaparece el catarro”.*
- **D. Pedro Rodríguez Santana, “El del Pinar”:** *“Pa los dolores de la regla agua guisá, pa calentar el*

estómago, a lo mejor hierba luisa o poleo”.

- **D. Pedro Rodríguez Santana:** *“Yo antes no bebía café sino agua guisá, lo mismo la tomaba de poleo que de pazote, dicen que es buena pal colesterol”.*
- **D^a Carmen Jiménez Ramos:** *“Esto es poleo pal catarro, ...la manzanilla pa la barriga, esto es yerbahuerto ...pa la sopa, esto es el tomillo más bien pa dolor de barriga. Esto es laurel, cuando estábamos malos de catarros, lo hervíamos y nos tomábamos unas tacitas de agua de esto.*
- **D^a Carmen Jiménez Ramos:** *El pazote pa la barriga, a mi me gustaba mucho. Manzanilla, tila, orégano, una tacita en ayunas era bueno. Para dormir la tila era muy buena. Todavía es y las tengo, las más que yo tengo la ruda, el romero, hierba luisa. Antes que nada la manzanilla y el poleo.*
- **D^a Carmen Jiménez Ramos:** *“El toronjil para los dolores de estómago era lo mas que se usaba, y el poleo. La ratonera pa la barriga, pa los dolores de estómago, cuando guisaba me gustaba ponerle de todas un poquito. La hierba luisa sirve pa muchas cosas, se conformaba cuando tenía picás de estómago. La caña limón le echaba un*

poquito cuando estaban mal de estómago, y era buena”.

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”

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