

# Las plantas aromáticas y/o medicinales

Àngel Monserrat Martínez

UJI Universitat per a majors



Tercer Curso 2016-2017  
Tutora:  
Emma Fernández Crespo



***A Paloma, que siempre me acompaña en esta aventura.***

## Índice

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Introducción.....                  | Pág. 3  |
| Cuadro General de las plantas..... | Pág. 5  |
| Abrótano hembra.....               | Pág. 8  |
| Abrótano macho.....                | Pág. 9  |
| Achicoria.....                     | Pág. 10 |
| Ajedrea.....                       | Pág. 11 |
| Ajo.....                           | Pág. 12 |
| Albahaca.....                      | Pág. 13 |
| Aloe vera.....                     | Pág. 14 |
| Amapola.....                       | Pág. 15 |
| Artemisa.....                      | Pág. 16 |
| Bardana.....                       | Pág. 17 |
| Bolsa de pastor.....               | Pág. 18 |
| Brezo.....                         | Pág. 19 |
| Caléndula.....                     | Pág. 20 |
| Cantueso.....                      | Pág. 21 |
| Capuchina.....                     | Pág. 22 |
| Cardo corredor.....                | Pág. 23 |
| Cardo mariano.....                 | Pág. 24 |
| Cebolla.....                       | Pág. 25 |
| Cerrajas.....                      | Pág. 26 |
| Chumbera.....                      | Pág. 27 |
| Cola de caballo.....               | Pág. 28 |
| Colleja.....                       | Pág. 29 |
| Cuajaleche.....                    | Pág. 30 |
| Culantrillo de pozo.....           | Pág. 31 |
| Diente de león.....                | Pág. 32 |
| Endrino.....                       | Pág. 33 |
| Enebro.....                        | Pág. 34 |
| Espino albar.....                  | Pág. 35 |
| Espliego.....                      | Pág. 36 |
| Gordolobo.....                     | Pág. 37 |
| Hierba buena.....                  | Pág. 38 |
| Hierba Luisa.....                  | Pág. 39 |
| Hinojo.....                        | Pág. 40 |
| Hipérico.....                      | Pág. 41 |
| Lino silvestre.....                | Pág. 42 |
| Llantén.....                       | Pág. 43 |
| Malva.....                         | Pág. 44 |
| Manzanilla.....                    | Pág. 45 |
| Margarita.....                     | Pág. 46 |
| Melisa.....                        | Pág. 47 |
| Menta.....                         | Pág. 48 |
| Milenrama.....                     | Pág. 49 |
| Muérdago.....                      | Pág. 50 |
| Olivarda.....                      | Pág. 51 |
| Orégano.....                       | Pág. 52 |
| Ortiga Mayor.....                  | Pág. 53 |
| Parietaria.....                    | Pág. 54 |
| Perejil.....                       | Pág. 55 |
| Poleo blanco.....                  | Pág. 56 |
| Rabo de gato.....                  | Pág. 57 |
| Romero.....                        | Pág. 58 |
| Ruda.....                          | Pág. 59 |
| Rosal silvestre.....               | Pág. 60 |
| Rusco.....                         | Pág. 61 |
| Salvia.....                        | Pág. 62 |
| Sáuco.....                         | Pág. 63 |
| Siempreviva.....                   | Pág. 64 |
| Té de roca.....                    | Pág. 65 |
| Tomillo.....                       | Pág. 66 |
| Uña de gato.....                   | Pág. 67 |
| Verbena.....                       | Pág. 68 |
| Verdolaga.....                     | Pág. 69 |
| Vincapervinca.....                 | Pág. 70 |
| Zarza.....                         | Pág. 71 |
| Zarzaparrilla.....                 | Pág. 72 |
| Breve glosario.....                | Pág. 73 |
| Bibliografía.....                  | Pág. 74 |

## **INTRODUCCION**

En un pequeño pueblo situado en las estribaciones de la Sierra del Cadí, Prepirineos, llamado Tuixent, celebran cada año el último fin de semana del mes de mayo la “Festa i Fira de les Trementinaires”. Las *trementinaires* eran unas mujeres del citado pueblo y de otros cercanos, Osera, Sorribes de la Vansa, Fòrnols, Josa, que recorrían a pie y cargadas con sus bultos las comarcas, que iban desde aquellas montañas hasta la costa. Llevaban consigo un sinfín de hierbas curativas y también la famosa trementina, un extracto de la resina de coníferas de la zona. Con ello conseguían unos ingresos extras para las maltrechas economías familiares.

Ya hace algunos años que mi mujer y yo solemos acudir a esta cita, que tiene muchos atractivos: cultura, folklore, gastronomía, paisaje, etc...

En una ocasión asistimos a una excursión, acompañados de un guía del lugar, para reconocer *in situ* algunas de las plantas que utilizaban aquellas mujeres. Al inicio del recorrido y todavía en una calle del pueblo, el guía se dispuso a empezar la explicación, y en ese momento reparó en que una de las excursionistas estaba pisando, claro que sin darse cuenta, una planta. Era una matita de verbena. Entonces nos explicó las características y propiedades de esa “hierba”, de la que nosotros hasta ese momento no fuimos conscientes de la importancia que tenía. Esto viene a indicar que muchas veces no nos damos cuenta de que a nuestro alrededor tenemos un montón de plantas, que no siempre las vemos, que resultan ser una farmacia situada a nuestros pies.

Toda esta larga introducción es una explicación a la forma en que poco a poco nos hemos metido en este mundo de las plantas que nos podemos encontrar muy a menudo, solo con dar un paseo por el campo.

No es mi intención realizar un exhaustivo estudio sobre todas las plantas de nuestro entorno. Entre otras razones porque abarca un amplísimo muestrario y porque para ello ya existen guías y referencias, realizadas por gente erudita en la materia. Algunas plantas de las muy conocidas como aromáticas o medicinales no las hemos incluido aquí, al no ser frecuentes en nuestras comarcas, como es el caso entre otras de la árnica, la mejorana, el hisopo y otras más.

Con este trabajo pretendemos hacer una exposición que resulte amena y práctica, a la vez que académica, de ciertas peculiaridades que envuelven un mundo muy amplio que se encuentra muy cerca de nosotros, solo con que nos demos un paseo por el campo o la montaña, lo podemos observar.

## **Fitoterapia**

La fitoterapia es la forma terapéutica o curativa de utilizar las plantas en los tratamientos y prevención de las enfermedades. Una buena parte de las plantas que nos encontramos durante una

salida al campo, poseen virtudes medicinales en mayor o menor medida, y la gente las ha utilizado desde tiempos inmemoriales con ese fin o como alimento, e incluso como decoración y aromatización. Las plantas medicinales pueden utilizarse, con determinadas limitaciones, para regular nuestras alteraciones leves de salud, en un entorno doméstico y así han sido tradicionalmente usadas en nuestros hogares. Es preciso consultar con un médico o profesional de la sanidad en el caso de estar sometido al tratamiento de alguna afección.

Como cualquier otro medicamento, las plantas medicinales, si son usadas de forma desordenada, pueden llevar a riesgos de intoxicación, sobredosificación y a efectos secundarios.

La Fitoterapia es la ciencia del uso extractivo de las plantas medicinales. Las materias vegetales procedentes de las plantas medicinales pueden emplearse en su forma más sencilla, como infusiones, o en preparados como tinturas, extractos y ungüentos.

### **Aromaterapia**

El ser humano ha utilizado desde siempre los aceites esenciales, o sus derivados, los ungüentos, como medicamento. En realidad, la medicina no habría existido sin los productos vegetales naturales. Las plantas, siempre que estén libres de contaminantes químicos, pueden ser muy beneficiosas, aunque se hayan inventado a lo largo de los años una serie de sustitutivos químicos, siempre tendrán el poder de lo natural.

La aromaterapia consiste en el empleo de aceites esenciales que se extraen de una gran variedad de plantas, para que actúen en diversas esferas, como el estado general del cuerpo, la belleza estética, la salud emocional y en ciertas enfermedades. Aplicados mediante un masaje, un baño o utilizados en un pebetero, nos ayudan a sentirnos más relajados y tranquilos. Los aceites se administran por vía tópica mediante masaje cutáneo, por vía respiratoria en inhalaciones o por vía oral en tisanas.

Relacionado con las tres vías está el sentido del olfato, a través del cual llegan los aromas al cerebro.

### **Observación**

En la clasificación de las familias a las que pertenecen las plantas, se advierte que Asteracea y Compositae es lo mismo, así como Lamiaceae y Labiatae y también Apiaceae y Umbelifereae.

(Todas las fotografías del presente trabajo, son obra del autor del mismo.)

## PLANTAS

| Nombre en castellano | Nombre en valenciano/catalán            | Nombre científico                 | Familia          | Otros nombres que recibe  |
|----------------------|---|-----------------------------------|------------------|---|
| Abrótano Hembra      | Botja; espernallac                      | <i>Santolina chamaecyparissus</i> | Asteraceae       | Camamilla; cipresilla, lombriguera; manzanilla borde; ontina; santolina |
| Abrótano Macho       | Abròtan                                 | <i>Artemisia abrotanum</i>        | Asteraceae       | Bálsamo verde; lombricera   |
| Achicoria            | Xicoria; cama-roja                      | <i>Cichorium intybus</i>          | Asteraceae       | Radicheta; chicoria; amargón  |
| Ajedrea              | Saboritja, sajolida; herba d'olives     | <i>Satureja montana</i>           | Lamiaceae        | Hisopillo; morquera   |
| Ajo                  | All                                     | <i>Allium sativum</i>             | Liliaceae        |   |
| Albahaca             | Alfàbega                                | <i>Ocimum basilicum</i>           | Lamiaceae        | Alhábega  |
| Aloe vera            | Àloe vera; atzavara                     | <i>Aloe vera</i>                  | Xanthorrhoeaceae | Sábila; acibar  |
| Amapola              | Rosella                                 | <i>Papaver rhoeas</i>             | Papaveraceae     | Ababolera; perigallo; flor de chivo                                     |
| Artemisa             | Altimira; donzell fals                  | <i>Artemisia vulgaris</i>         | Asteraceae       | Hierba de San Juan; madra; ceñidor; tomaraja                            |
| Bardana              | Bardana, engaxacabells                  | <i>Arctium lappa</i>              | Asteraceae       | Lampazo, pegadillo; amor de hortelano                                   |
| Bolsa de pastor      | Sarró                                   | <i>Capsella bursa-pastoris</i>    | Brassicaceae     | Devanaera; botilla; pan y quesillo; zurroncillo                         |
| Brezo                | Bruc                                    | <i>Erica terminalis</i>           | Ericaceae        | Argaña; bereza; carpaza   |
| Caléndula            | Boixac de jardí; clavell groc; llevamal | <i>Calendula officinalis</i>      | Asteraceae       | Maravilla; flamenquilla   |
| Cantueso             | Borafull mascle; tomaní; campdasa       | <i>Lavandula stoechas</i>         | Lamiaceae        | Té de moro; arca; alucema; tomillo morado                               |
| Capuchina            | Caputxina; bequera llagera              | <i>Tropaeolum majus</i>           | Tropaeolaceae    | Tacos de reina; espuela de galán; flor de sangre                        |
| Cardo corredor       | Panical; card gírgoler                  | <i>Eryngium campestre</i>         | Apiaceae         | Cardo borriquero; abrojos; eringio; cardo yesquero; cardo setero        |
| Cardo mariano        | Card marià: card lleter; card tacat     | <i>Silybum marianum</i>           | Asteraceae       | Cardo borriquero; arzolla; alcanciles; cardo lechal                     |
| Cebolla              | Ceba                                    | <i>Allium cepa</i>                | Amaryllidaceae   |   |
| Cerrajas             | Llicsó, Lletsó d'hort                   | <i>Sonchus oleraceus</i>          | Asteraceae       | Forrajas; lecheros; cardo lechero; cardeña                              |
| Chumbera             | Palera; Figuera de moro                 | <i>Opuntia ficus-indica</i>       | Cactaceae        | Nopal; higochumbo; tunera   |
| Cola de caballo      | Asprella; cua de cavall                 | <i>Equisetum arvense</i>          | Equisetaceae     | Candadillo; canutillo; cañita de agua; escobilla                        |
| Colleja              | Colitx; conillets                       | <i>Silene vulgaris</i>            | Caryophyllaceae  | Alcaduca, restallones   |
| Cuajaleche           | Espunyidera                             | <i>Galium aparine</i>             | Rubiaceae        | Hierba sanjuanera; galio; agana   |

|                     |  |                                  |                  |  |
|---------------------|--|----------------------------------|------------------|--|
| Culantrillo de pozo | Capil.lera; falzia; herba de font                | <i>Adiantum capillus-veneris</i> | Pteridaceae      | Adianto; brenca; cabello de Venus                                  |
| Diente de león      | Pixa-llits; lletsó d'ase                         | <i>Taraxacum officinale</i>      | Asteraceae       | Achicoria amarga; pelosilla; corona de fraile; amargón             |
| Endrino             | Aranyó; arç negre; espinal                       | <i>Prunus spinosa</i>            | Rosaceae         | Abruno; arañón; marañón  |
| Enebro              | Ginebre; càdec                                   | <i>Juniperus communis</i>        | Cupressaceae     | Ginebro; ajarje  |
| Espino albar        | Arç blanc; cirera de pastor; espinalb; garguller | <i>Crataegus monogyna</i>        | Rosaceae         | majuelo; espinera; majoleto; espino blanco                         |
| Espliego            | Espígol; barballó; llavanda                      | <i>Lavandula angustifolia</i>    | Lamiaceae        | Alhucema; lavanda  |
| Gordolobo           | Guardallop; herba blenera                        | <i>Verbascum thapsus</i>         | Scrophulariaceae | Verbasco; verdelobo; acigutre; candelaria                          |
| Hierba buena        | Herba sana                                       | <i>Mentha spicata</i>            | Lamiaceae        | Sándalo de jardín; batán   |
| Hierba Luisa        | Maria Llúisa                                     | <i>Aloysia citrodora</i>         | Verbenaceae      | Cedrón, verbena de Indias  |
| Hinojo              | Fonoll   | <i>Foeniculum vulgare</i>        | Apiaceae         | Hierba de anís   |
| Hipérico            | Pericó; foradada; diabló                         | <i>Hypericum perforatum</i>      | Guttiferae       | Corazoncillo; cazadiablos  |
| Lino silvestre      | Llí  | <i>Linum bienne</i>              | Linaceae         | Linaza; boja blanca; campanita; galabera                           |
| Llantén             | Plantatge de fulla estreta                       | <i>Plantago lanceolata</i>       | Plantaginaceae   | Siete venas; alpiste   |
| Malva               | Malva major; formatgets; malvera                 | <i>Malva sylvestris</i>          | Malvaceae        | Botonos; panecillo; quesico  |
| Manzanilla          | Mançanilla; camamilla                            | <i>Chamaemelum nobile</i>        | Asteraceae       | Camomila; magarza; bonina  |
| Margarita           | Margaridoia                                      | <i>Bellis perennis</i>           | Asteraceae       | Chiribita; pascueta; vellorita                                     |
| Melisa              | Terongina; tarongina                             | <i>Melissa officinalis</i>       | Laminaceae       | Toronjil; cidronella   |
| Menta               | Herbabona; menta pebrera                         | <i>Mentha x piperita</i>         | Laminaceae       | Toronjil de menta  |
| Milenrama           | Milfulles  | <i>Achillea millefolium</i>      | Asteraceae       | Aquilea, planta meona; espuma de la leche                          |
| Muérdago            | Visc; vesc                                       | <i>Viscum album</i>              | Santalaceae      | Liga; visco  |
| Olivarda            | Olivarda   | <i>Dittrichia viscosa</i>        | Asteraceae       | Altabaca; matamosquera; hierba pulguera                            |
| Orégano             | Orenga; fainó; té roig; herba botifarrera        | <i>Origanum vulgare</i>          | Laminaceae       | Aproxis, dictamo; fueriécano                                       |
| Ortiga Mayor        | Ortiga gran                                      | <i>Urtica dioica</i>             | Urticaceae       | Achume   |
| Parietaria          | Morella roquera                                  | <i>Parietaria officinalis</i>    | Urticaceae       | Hierba del muro, albahaca de culebra, caracolera, herba de botella |
| Perejil             | Julivert; juliverd                               | <i>Petroselinum crispum</i>      | Apiaceae         | Apio de piedras  |

|                 |  |                               |               |  |
|-----------------|--|-------------------------------|---------------|--|
| Poleo blanco    | Poliol blanc;<br>satureja                        | <i>Satureja fruticosa</i>     | Laminaceae    | Ajedrea blanca   |
| Rabo de gato    | Herba de la feridura;<br>herba de Sant<br>Antoni | <i>Sideritis angustifolia</i> | Laminaceae    | Siderítide; hierba de la<br>almorrana  |
| Romero          | Romer; romaní                                    | <i>Rosmarinus officinalis</i> | Laminaceae    | Bendito  |
| Rosal silvestre | Roser silvestre;<br>gavarrera                    | <i>Rosa canina</i>            | Rosaceae      | Escaramujo; gabarda;<br>tapaculo; alcaracache;<br>rosa mosqueta                    |
| Ruda            | Ruda; herba de les<br>bruixes                    | <i>Ruta graveolens</i>        | Rutaceae      |  |
| Rusco           | Galzeran; rusc;<br>cirerer de Betlem             | <i>Ruscus aculeatus</i>       | Asparagaceae  | Brusco; cornicabra;<br>acebo menor; arrayán<br>silvestre; hierba de los<br>ratones |
| Salvia          | Sàlvia   | <i>Salvia officinalis</i>     | Laminaceae    | Celima; madre-selva;<br>salvia blanca  |
| Saúco           | Saüc   | <i>Sambucus nigra</i>         | Adoxaceae     | Cresta de gallo; sabuco;<br>canillero  |
| Siempreviva     | Sempreviva; flor de<br>Sant Joan                 | <i>Helichrysum stoechas</i>   | Asteraceae    | Perpetua; amaranto;<br>boja; sol de oro; helicriso                                 |
| Té de roca      | Te de roca; árnica<br>de pedra                   | <i>Jasonia glutinosa</i>      | Asteraceae    | Té de Aragón; té de<br>monte; anapol   |
| Tomillo         | Timó; timonet;<br>farígola                       | <i>Thymus vulgaris</i>        | Lamiaceae     | Estremoncillo; boja  |
| Uña de Gato     | Raïm de pastor                                   | <i>Sedum sediforme</i>        | Crassulaceae  | Crespinillo; vinagrera;<br>uvas de pastor; pinillo                                 |
| Verbena         | Berbena  | <i>Verbena officinalis</i>    | Verbenaceae   | Hierba sagrada;<br>curalotodo  |
| Verdolaga       | Verdolaga  | <i>Portulaca oleracea</i>     | Postulacaceae | Nuncamuere;<br>engañochochos; flor de<br>un día; lengua de gato                    |
| Vincapervinca   | Vincapervinca                                    | <i>Vinca minor</i>            | Apocynaceae   | Brusela, violeta de las<br>brujas; violeta de las<br>serpientes; dominica          |
| Zarza           | Esbarzer;<br>romeguera                           | <i>Rubus fruticosus</i>       | Rosaceae      | zarzamora  |
| Zarzaparrilla   | Aritjol; sarsa; hedra<br>del diable              | <i>Smilax aspera</i>          | Smilacaceae   | Cerrajuda; uva de perro  |

## **PLANTAS AROMÁTICAS Y/O MEDICINALES**

### **ABRÓTANO HEMBRA**

Nombre científico: *Santolina chamaecyparissus*

Originaria del Sur de Europa.

La santolina, o abrótno hembra, es frecuente verla como planta ornamental, puesto que forma una macolla pequeña de follaje aromático, filiforme y de color blanco plateado que sirve de contraste frente a otras plantas. Las flores son amarillas en forma de botón y nacen en verano.

Muy abundante en las comarcas del interior de Castellón, aparece en medios más o menos trastocados por la acción del hombre, bordes de caminos, campos abandonados y lugares de pastoreo.

En la antigüedad se usaba para eliminar los gusanos intestinales habituales en los niños.

Planta de 20 a 70 cm de altura, con numerosos tallos delgados sobre los cuales crecen hojas de color verde grisáceo, lineales y divididas. En lo alto se encuentran las cabezuelas hemisféricas con flores de color amarillo. Crece en terrenos calcáreos y pedregosos.

Desprende un intenso olor aromático que recuerda a la manzanilla, aunque no tan agradable.

Popularmente se ha empleado para prevenir la aparición de polillas, poniéndola entre la ropa que se guarda durante una época más o menos larga. No en vano, los franceses la llaman “garde robes”. Las hojas frescas, frotadas sobre la piel, mantienen alejados a los insectos

Comparte con la manzanilla común su virtud como tónico digestivo y estomacal, siendo un recurso para estimular el apetito, destaca por su capacidad para reducir la inflamación y mitigar el dolor provocado por espasmos musculares, para reducir la acidez y evitar flatulencias, Tiene propiedades vermífugas y se recomienda para combatir las molestias de la menstruación.

En cosmética se utiliza para aclarar el cabello, fortalecerlo o darle tonos dorados.



Figura 1: Imagen de Abrótano hembra

## ABRÓTANO MACHO

Nombre científico: *Artemisia abrotanum*

Originaria del Sur de Europa.

El abrótno macho recibe numerosos nombres comunes en distintos idiomas, indicando todos ellos su valor como hierba tradicional. Tiene un fuerte olor a alcanfor y a limón, por lo que se usa para refrescar el ambiente.

Se trata de un semiarbusto, de la familia de las asteráceas, de tallos tiernos cubiertos de hojas divididas en segmentos lineales. La parte alta del tallo lleva en la axila de las hojas cabezuelas auxiliares de color amarillo. Toda la planta desprende un agradable perfume, que se aprovecha para purificar la atmósfera de las habitaciones y para ahuyentar las polillas.

Se utiliza para tratar las dolencias digestivas, estimular el apetito, luchar contra los gases, las diarreas y los parásitos intestinales. También tiene una acción diurética y diaforética. La decocción del abrótno macho sirve para preparar baños, apósitos para los sabañones y heridas diversas. Como planta aromática en la cocina se emplea para condimentar las carnes y preparar licores y perfumes.

Al igual que el ajeno, *Artemisia absinthium*, del mismo género, tiene un aceite esencial que puede producir toxicidad, por lo que en la actualidad su uso a nivel interno, está en entredicho.



Figura 2: Imagen de Abrótano macho

## ACHICORIA

Nombre científico: *Cichorium intybus*

Originaria de Europa.

Planta vivaz, que alcanza de 50 a 150 cm de altura, crece en eriales, terrenos baldíos y bordes de caminos. Los tallos rígidos son erectos, ramificados y angulosos. Todas las flores son liguladas y solo se abren por la mañana. La corola es de color azul vivo, siendo en algunas ocasiones, blancas o rosadas.

Toda la planta y especialmente su savia, tiene un sabor muy amargo que estimula el apetito.

Contiene una sustancia amarga, la inulina, que ejerce una acción positiva en el tratamiento de la diabetes.

En primavera cuando sus hojas son tiernas, podemos disfrutar con una ensalada aperitiva, tónica y depurativa.

La achicoria es una planta sumamente útil. Las hojas se consumen como verdura; las raíces se pueden moler para emplearlas como sucedáneo del café, y las delicadas flores azules, se pueden comer y se utilizan como colirios sedantes para los ojos.

La achicoria en forma de infusión de hojas y flores, es útil en los trastornos del hígado, ácido úrico o erupciones de la piel de origen hepático. Su jugo fresco estimula la secreción biliar. Es ligeramente laxante y estimulante. Se toma en caso de enfermedades hepáticas y para disolver cálculos biliares o renales, así como en el caso de inflamación de las vías urinarias.



Figura 3: Imagen de la achicoria y sus flores azuladas

## AJEDREA

Nombre científico: *Satureja montana*

Nativa de las regiones templadas y cálidas del sur de Europa.

Esta planta de la familia de las labiadas puede medir entre 10 y 40 centímetros; posee un tallo vellos y muy ramificado, que se vuelve leñoso en su base. Crece en terrenos secos y pedregosos.

Célebre por su múltiples aplicaciones condimentarias y culinarias, siendo usada desde la antigüedad, tanto para cocinar, como para adobo de aceitunas y preparación de licores, a los que les da el sabor característico y amargo.

Es una planta excelente para el aparato digestivo, favorece la digestión, elimina los gases del tubo digestivo, disminuye los espasmos gastrointestinales.

La ajedrea es carminativa, por su alto contenido en carvacrol, un compuesto fenólico que le confiere un sabor picante y que produce un olor característico en las plantas que los poseen como puede ser el orégano, el tomillo y la mejorana.

También se le atribuye un sutil efecto afrodisíaco.

Existe una especie denominada ajedrea de jardín, *Satureja hortensis*.



Figura 4: Imagen de ajedrea en un cauce pedregoso

## AJO

Nombre científico: *Allium sativum*

Originario de Asia, fue introducido en el Mediterráneo, hace por lo menos 7.000 años.

Es una planta bulbosa de hasta 30 cm de alto, con las hojas alargadas y las flores blancas o rosa pálido. Raíz en bulbo, compuesto de varios gajos o dientes. Se recolecta a principios del verano y se secan a la sombra.

El ajo contiene una esencia sulfurosa volátil, llamada allina, que al machacar el ajo en crudo, se convierte en alicina.

Su principal virtud es como regulador sanguíneo, ya que mantiene la sangre fluida, disminuyendo la coagulación, por lo que previene contra las embolias, reduce el nivel de colesterol y mantiene a raya los niveles de tensión arterial. Protege al organismo, por tanto, contra complicaciones cardiovasculares. Disminuye los niveles de azúcar en la sangre, por lo que está también indicado para los diabéticos.

Estimula los órganos excretorios como la piel, los riñones y la mucosa bronquial. Su acción balsámica y antiséptica del aparato respiratorio lo hace muy indicado en afecciones catarrales respiratorias.

En tintura, aplicado sobre la piel ejerce un efecto antiséptico sobre las heridas infectadas.

Contribuye a disolver calcificaciones parasitarias, tales como los cristales de ácido úrico propios de la arterioesclerosis. Es también útil para combatir el reumatismo y la artritis, para lo que basta con frotar las partes doloridas con una mezcla de alcanfor y de ajo machacado. Estimula las secreciones gástricas y la movilidad de las paredes del estómago, favoreciendo por tanto la digestión y contribuyendo a abrir el apetito.



Figura 5: Imagen de ajos listos para comer

## ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Nativa de regiones tropicales de Asia.

Es una hierba anual bastante ramosa que alcanza los 30 cm de altura. Sus brillantes hojas, prácticamente enteras y de figura ovada, tienen en su cara inferior unos hoyuelos con gotitas de esencia. Se encuentra muy extendida, no siendo difícil encontrarla cultivada en las macetas de ventanas, balcones y en los jardines.

Posee un agradable efecto carminativo, lo que la hace muy recomendable para las personas que tienen digestiones difíciles. Se recomienda su uso para facilitar la conciliación del sueño, sobre todo para las personas que tienen digestiones pesadas, ya que en esta planta se unen los efectos digestivos y los ligeramente relajantes.

En aplicaciones externas se utiliza en las inflamaciones de garganta y boca, en forma de gargarismos o enjuagues. También puede utilizarse la infusión caliente aplicada en compresas sobre las zonas afectadas por dolores reumáticos.

Muy conocida por su característico aroma y por su amplia utilización como especia en la cocina. Es el ingrediente principal de la popular salsa italiana, pesto.



Figura 6: Imagen de albahaca

## **ALOE VERA**

Nombre científico: *Aloe vera*

Originaria de Arabia y Noreste de África, se ha extendido y naturalizado por todas las regiones subtropicales y templadas.

Esta planta crasa, perenne, con hojas verdes, alargadas, basales y carnosas; flores rojas o amarillas, agrupadas en racimos. Tiene una savia, fluida y amarga, que discurre por su interior y de la que se aprovecha prácticamente todo.

El jugo de las hojas, llamado acíbar, contiene: aloínas, aloerresinas, azúcares, taninos, saponinas, mucílago, enzimas, sales minerales, lisina, arginina.

Las hojas del aloe tienen un poder reparador y dermatoprotector. Están indicadas en pieles irritadas o envejecidas, llagas, arañazos, quemaduras leves, acné, inflamación de los párpados, despigmentación.

Es tónico, efectivo reconstituyente, estimulante y energético; laxante, recomendable en casos de estreñimiento crónico; estomacal, buen aperitivo por su sabor amargo que produce un aumento de la circulación digestiva; emenagogo, regulariza la menstruación, estimulando la contracción del útero; vermífugo, que expulsa las lombrices intestinales.

El jugo de aloe desintoxica el organismo y está indicado para hacer curas depurativas.

Limpia y revitaliza el cabello, evitando su caída.

El aloe es un ingrediente básico en cosmética, que a sus posibilidades estéticas suma un enorme potencial curativo.



Figura 7: Imagen de aloe vera

## AMAPOLA

Nombre científico: *Papaver rhoeas*

De origen incierto, se encuentra extendida por Eurasia y el norte de África.

Es una planta fanerógama, de vida breve, no más de diez meses, con un tallo peludo, unas hojas también peludas y recortadas en profundos segmentos, una flor de cuatro pétalos grandes de color escarlata con una mancha negra en la base y un fruto en forma de urna. Florece normalmente entre las mieses dando una vistosidad y un colorido espectacular a los trigales.

Tanto los pétalos como las cápsulas de amapolas se utilizan para combatir la tos en niños y ancianos. Gracias a sus propiedades narcóticas también facilita el sueño de los pequeños.

Las hojas verdes frescas, antes de la floración, pueden cocinarse y son muy apetecibles, con un sabor característico, perdiendo la posible toxicidad al hervirlas, aunque con efectos sedantes por los alcaloides que contienen, por lo que su consumo ha ido disminuyendo.

En algunos lugares usan los pétalos crudos en las ensaladas. Sus semillas, ricas en ácidos grasos, tales como el ácido linoleico, se comen mezcladas con yogur, o para la elaboración de panes y bollería.

Se utilizan los pétalos rojos antes de abrirse del todo; se recogen a mano y se ponen a secar a la sombra. Contienen alcaloides como la roeodina, que tiene efectos ligeramente sedantes y el antociano rojo.

Los antocianos son pigmentos hidrosolubles que se encuentran en las células vegetales y que confieren un color rojo, o a veces púrpura o azul a hojas, flores y frutos.

Las heridas en los tallos dejan escapar un látex blanco.



Figura 8: Imagen de amapolas

## ARTEMISA

Nombre científico: *Artemisia vulgaris*

Es nativa de áreas templadas de Europa, Asia y norte de África.

Es una planta herbácea que vive en terrenos más o menos húmedos, en climas templados; es nitrófila y se encuentra en terrenos yermos, bordes de caminos y márgenes de bosques. Presenta un rizoma y un tallo leñosos, de color rojizo. Las hojas son pinnadas, coriáceas y de color verde oscuro. Las flores situadas en el centro de los capítulos flores son pequeñas y abiertas en racimos.

Las sustancias activas de la artemisa son los principios amargos, taninos y polímeros. En la medicina popular se emplea como antiséptico y purificador, para el estado general de debilidad, contra el dolor de cabeza y el mareo. Se le considera un remedio contra la epilepsia.

Puede reemplazar a la sal en la cocina, siendo adecuado como condimento para platos grasos y pesados. Su amargor estimula el apetito favorece la secreción de los jugos digestivos.



Figura 9: Imagen de artemisa

## **BARDANA**

Nombre científico: *Arctium lappa*

Original de Europa y Asia.

Es una hierba robusta de más de un metro de altura, que suele crecer a lo largo de los caminos, entre setos o matorrales y en las praderas. Toda la planta es velluda y está impregnada de un aceite esencial de olor poco agradable. Las flores de color rosa-púrpura aparecen reunidas en los capítulos propios de las compuestas rodeadas de hojuelas ganchudas con las que suelen adherirse al pelo de los animales y a la vestimenta, lo que ha originado gran parte de sus nombres populares.

Se utiliza la raíz de esta planta, después de haberla limpiado a fondo y lavado bien, se le practica una incisión longitudinal. Con el fin de que conserven lo más posible sus sustancias activas, se le sumerge en agua hirviendo antes de que se termine el secado. La raíz contiene inulina, aceites esenciales, mucílago, taninos y sustancias antimicrobianas y bacterioestáticas.

Las raíces y semillas de la bardana purifican la sangre y restablecen el buen funcionamiento del hígado y la vesícula biliar. Estimula el sistema inmunitario.

Sus usos son el tratamiento accesorio de la diabetes, baños curativos de forúnculos y erupciones cutáneas, masajes del cuero cabelludo. Tiene acción colagoga, diurética y sudorífica.



Figura 10: Imagen de bardana

## **BOLSA DE PASTOR**

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris*

Oriunda del Este de Europa y Asia Menor.

Planta fanerógama, muy común y poco exigente, de porte pequeño, que puede crecer en cualquier lugar, principalmente en las orillas de los cultivos y bordes de los caminos. Florece durante casi todo el año y se recolecta en primavera, siendo utilizadas las extremidades floridas. Tiene las hojas aserradas pegadas al suelo en forma de roseta, con flores pequeñas y de color blanco. Tiene un fruto muy característico en forma triangular que le da el nombre a la planta.

Entre sus propiedades destacamos la acción hemostática y cicatrizante. Tiene un efecto astringente y se emplea para cortar hemorragias estomacales, pulmonares o uterinas, así como en el tratamiento de catarros gastrointestinales. Se prepara en forma de infusión.

Se emplea para regular el flujo menstrual, tanto por exceso como por defecto, sobre todo en la pubertad y en la menopausia, así como en dolores menstruales.

Los brotes más tiernos y las flores más jóvenes de la roseta basal se pueden comer como verdura. Las hojas se consideran comestibles, aunque muy ácidas. La planta entera, quemada, deja una ceniza con mucho sodio y potasio que puede reemplazar a la sal.

Contiene colina, acetilcolina, tiramina, bursina y taninos.



Figura 11: Imagen de bolsa de Pastor

## **BREZO**

Nombre científico: *Erica terminalis*

Nativa del sur de Europa y norte de África.

El género *Erica* incluye alrededor de 700 arbustos pertenecientes a la familia de las ericáceas. Son generalmente plantas resistentes a la sequía y al fuego. La mayoría de brezos son arbustos de hasta 1,5 metros de altura, aunque el *Erica arborea* puede llegar a los 6 metros.

Es un arbusto de ramos radicales que llevan un revestimiento denso de hojas aciculares. Las menudas florecillas se agrupan en ricas espigas terminales. Su fruto es una cápsula. Suele formar extensos matorrales en las tierras silíceas.

La *Calluna vulgaris*, llamada popularmente brechina, se diferencia del brezo, porque tiene las hojas más pequeñas y la corola más dividida, en pétalos diferenciados.

Para uso medicinal se recolecta la flor y las sumidades floridas, durante la floración que suele ser a finales de verano. Contienen flavonil glucósidos (quercitrina y miricitrina), taninos, ácido silícico y otras sustancias.

Produce un efecto antiinflamatorio, que se manifiesta sobre todo en las vías urinarias, y diurético, así como una acción sedante. Asociado con otras plantas, el brezo es eficaz en el tratamiento de las vías urinarias. Actúa también contra las enfermedades de los riñones y contra la hipertrofia de la próstata. A dosis excesivas puede producir trastornos gástricos.

La miel de brezo es muy apreciada, y con la madera de las raíces se fabrican pipas de fumar.

La planta se utiliza también con fines ornamentales.



Figura 12: Imagen de brezo

## CALÉNDULA

Nombre científico: *Calendula officinalis*

Nativa de la región mediterránea y Asia Menor.

También llamada maravilla, o botón de oro, la caléndula es una planta anual con bonitas flores de color anaranjado, por lo que es una planta muy utilizada como ornamental. Las hojas inferiores son espatuladas, las caulinares son lanceoladas y alternas a lo largo del tallo.

Las flores se utilizan como remedio regulador para las mujeres con ciclos irregulares y dolorosos.

Son antiinflamatorias, alivian los espasmos y favorecen la producción de bilis. En uso externo es cicatrizante y está indicado para el acné, la dermatitis y las quemaduras leves.

La industria cosmética emplea muy a menudo la maravilla o caléndula para suavizar la piel y para baños y aplicaciones locales, ya que es un cicatrizante excelente.

Sus principios activos son el aceite esencial, ácido salicílico, carotenoides, flavonoides, taninos, saponósido, calendina, alcoholes triterpénicos y otros. La acción fungicida y antibiótica se debe a la presencia de estos alcoholes. También es antiinflamatoria, antiséptica, cicatrizante y emenagoga. En la medicina popular se emplea la maravilla, como uso externo, en forma de apósitos, vendajes y compresas, para el tratamiento de heridas mal cicatrizadas, úlceras en las extremidades inferiores, la onixis, las luxaciones y las dislocaciones.



Figura 13: Imagen de caléndula

## CANTUESO

Nombre científico: *Lavandula stoechas*

Nativa de la cuenca mediterránea y Canarias.

Pequeño arbusto de follaje gris coronado con densas espigas de color cárdeno, donde se aúnan las pequeñas flores labiadas. Le gustan las colinas pedregosas y secas, con mucho sol. Desprende un aroma alcanforado muy fuerte.

Pariente próximo del espliego, el cantueso dentado y la alucema.

Se usa como antirreumática, antihemorroidal, digestiva, estimulante de la circulación periférica, antiséptica. Sobresale por sus propiedades relajantes y suavizantes de la piel, en forma de baños. Las flores se utilizan en aromaterapia para preparación de infusiones y aceites esenciales que contienen cetonas y alcoholes.

La miel elaborada con el néctar del cantueso, es una de las más apreciadas por su delicado sabor. Es una planta muy utilizada en jardinería.

Del mismo género, de la especie *Lavandula dentata*, es decir el cantueso dentado, por destilación y posterior envejecimiento se consigue un licor espirituoso.



Figura 14: Imagen de cantueso

## CAPUCHINA

Nombre científico: *Tropaeolum majus*

Es una planta ornamental originaria de América.

La capuchina es una planta de ciclo anual, aunque sus tallos permanecen sarmentosos y enroscados la mayor parte del invierno sin perder del todo su vida. Con la primavera los ramos crecen blancuzcos y con tintes asalmonados, enmarañándose sin ningún vigor leñoso, así lo mismo cuelgan de un talud abancalado que trepan por una tapia.

Emparentada con los geranios, y como ellos, sus flores tienen un peculiar atractivo. Los cinco pétalos libres se tiñen gradualmente del amarillo al rojo. Cada flor genera un fruto carnoso, separable en la madurez en tres cavidades ocupadas por una sola semilla. Estos gajitos, cosechados verdes y macerados en vinagre sirven de aperitivo. Su principio activo está en semilla, porque es rica en trierucina, que es un antibiótico vegetal.

Lo mismo los tallos tiernos, suculentos y crasos, como las hojas frescas se comen en ensaladas, y constituyen una fuente de vitamina C durante el verano.

Además de su valor gastronómico, la capuchina es generosa en hierro y azufre, actúa de sedante y favorece el sueño, calma la tos de origen catarral y combate las infecciones del aparato urinario.

Excelente como regeneradora del pelo, remedio contra su caída y estimuladora, la esencia de capuchina se emplea en multitud de champús y lociones capilares.



Figura 15: Imagen de capuchina

## CARDO CORREDOR

Nombre científico: *Eryngium campestre*

Es una especie común en Europa central y occidental, norte de África y Oriente Medio.

Es de la familia de las apiáceas, con hojas glabras y espinosas. Se encuentra en abundancia en las orillas de los caminos y en herbazales secos. Es un cardo perenne de entre 30 y 70 centímetros cuando está en flor; de tallos erectos y hojas pinnadas en tres lóbulos. La floración se produce en un único tallo que se ramifica donde se produce la flor agrupada en inflorescencias de color verde azulado, volviéndose amarillas cuando se secan.

Esta planta tiene una raíz muy larga, de hasta cinco metros, que se mantiene viva, aunque se seque la planta.

Entre sus componentes se encuentran: esencia de eringio, saponina, taninos, inulina, ácido cafeico, potasio, etc.

Su uso más frecuente es externo, pues llevando un pedazo de su piel o de su tallo, desaparecen las escoceduras producidas por rozaduras de las partes sudadas. Se le considera un eficaz contraveneno, como remedio en las picaduras y mordeduras de abejas, avispas, arañas, procesionaria, etc.

En tisana se utiliza como diurético y expectorante y también como depurativa de cálculos renales.

La raíz tierna, se extrae, se pela y se come como si fuera una golosina, ya que es dulce y deliciosa.

A este cardo está asociada la seta de cardo "*Pleurotus eryngii*", muy apreciada en gastronomía.



Figura 16: Imagen de cardo corredor

## CARDO MARIANO

Nombre científico: *Silybum marianum*

Especie originaria de la cuenca mediterránea y Asia Central.

Planta anual o invernante que se caracteriza por el alto tallo ramoso portador de hojas sésiles, alteñas, manchadas y picantes. Abajo tiene el rosetón grande de hojas rizadas y onduladas que aparecen manchadas como de leche y que son muy espinosas por los bordes. En la parte alta de las ramas, aparecen cabezuelas aisladas de flores violáceas. Los frutos son aquenios plumosos. Florece en verano.

Las cabezuelas son como alcachofillas.

Se localiza en terrenos rocosos secos y sin cultivar.

Las partes más interesantes, desde el punto de vista farmacéutico, son sus frutos, es decir los aquenios. Se recogen las cabezuelas enteras y se dejan secar, recogiendo los frutos. Estos contienen lípidos, albúminas, aceites esenciales y flavonoides.

Está indicado en afecciones del hígado, hepatitis, cirrosis hepática, piedras en la vesícula, intoxicaciones, hemorragias, varices, lactancia, neuralgias, menstruaciones abundantes, cistitis, piedras en el riñón.

Las aplicaciones más interesantes en forma de pastillas, gotas o tinturas, constituyen remedios eficaces contra las afecciones de la vesícula biliar; son colagogos y regeneradores del tejido hepático lesionado.

En la cocina las hojas tiernas, limpias de espinas, los tallitos y las nervaduras medias y carnosas sirven para comer en ensalada.



Figura 17: Imagen de cardo mariano

## CEBOLLA

Nombre científico: *Allium cepa*

Su origen se sitúa en Asia Central, introducida en Europa por griegos y romanos.

Es una planta herbácea bienal, con una considerable cantidad de variedades. El bulbo de la cebolla, en realidad su parte comestible, está compuesto de capas o vainas foliares, siendo las exteriores más apergaminadas y con una función protectora dando al bulbo el color característico de la variedad de que se trate. Cuando se corta el bulbo de la cebolla se produce sulfóxido de tiopropanal, una sustancia irritante, que es la que nos hace llorar.

La cebolla es rica en azufre y como todos los alimentos azufrados, resulta indigesta para comer, sobre todo en crudo y en grandes cantidades. Así mismo también contiene fósforo y silicio.

Es adecuada para el tratamiento de afecciones respiratorias, las arenillas urinarias y contra la retención de líquidos. La abundancia de quercetina hace que nos proteja el sistema cardiovascular.

Una cataplasma de cebolla remojada en vinagre, es útil para el tratamiento de durezas de la piel. Asada se utiliza en cataplasmas sobre los tumores supurativos. El caldo de cebolla seda el sistema digestivo.

Junto con el ajo es uno de los alimentos vegetales más utilizados por el hombre.



Figura 18: Imagen de cebollas listas para su consumo

## CERRAJAS

Nombre científico: *Sonchus oleraceus*

Originaria de Asia, África del Norte y Europa.

Para encontrar cerrajas basta con pasear por las huertas, en especial por los huertos de naranjos, ya que son claramente partidarias del agua. Cualquier época del año es buena para su recolección.

Toda la planta tiene aspecto lozano gracias al brillo y turgencia de sus hojas. El tallo suele superar el metro de altura y termina en ramas abiertas, donde se insertan las hojas que abrazan por su base, el tallo.

Los bordes de las hojas son dentados y acaban en un extremo puntiagudo. Los tallos son huecos y lechosos. Este zumo blanco es rico en fitosterina, que se emplea para enjuagar la piel y poner brillante el cutis. Sin embargo nada hay en la planta de duro o hiriente, al contrario, su piel es tersa y húmeda y su interior crujiente y sabroso.

Las flores de las cerrajas son de color amarillo, diminutas, y dispuestas en cabezuelas, que cuando se marchitan se convierten en un manojito de pelos blancos, que sirven a la planta para su diseminación.

Las hojas y los tallos tiernos se comen en ensalada, por su sabor agradable e incluso dulce. También se elaboran con ello, potajes y tortillas.

Se le aprecia por su alto contenido en fibra, su valor estomacal y su poder diurético.

También son muy empleadas como forraje para la alimentación de los animales.



Figura 19: Imagen de cerrajas

## CHUMBERA

Nombre científico: *Opuntia ficus-indica*

Planta de la familia de las cactáceas, procedente de México, introducida en Europa en el siglo XVI. Puede llegar a medir de 2 a 5 metros de altura; toda la planta está cubierta de espinos y crece en lugares cálidos, secos y soleados.

Las hojas o palas son tallos capaces de ramificarse, surgiendo de ellas las flores y frutos. Las flores en forma de corona, nacen de las areolas en los bordes de las palas. El fruto tiene una cáscara gruesa y peligrosamente espinada, con una pulpa abundante en semillas, en forma de pepitas.

Tanto la flor como el fruto pueden ser de diversos colores que van del amarillo al rojo, pasando por el morado.

Las flores son diuréticas, antidiarreicas, antihemorrágicas, emolientes. Los frutos son nutritivos, astringentes, antiespasmódicos y vitamínicos.

Las palas y los frutos se usan frescos. Los frutos una vez pelados están considerados como una exquisita fruta en muchos lugares. Las palas, una vez eliminadas las espinas y peladas y calentadas, se aplican a modo de cataplasma demulcente y antiflogístico.

Los tallos son ricos en clorofila; las flores y los frutos tienen abundantes flavonoides.

Contiene mucílagos, pectina, taninos, azúcares, ácido cítrico, ácido málico, ácido oxálico, ácido glutámico, vitamina C.

Su savia se aplica para aliviar golpes y moratones. El jarabe de las palas, con azúcar sirve contra la tos ferina.

Son usos son: antiflogística, antiviral, vulneraria, anticatarral.

Por su potencial capacidad de colonizar extensos terrenos, está considerada una planta invasora.



Figura 20: Imagen de chumbera

## COLA DE CABALLO

Nombre científico: *Equisetum arvense*

Con dos subespecies distribuidas, una nativa de Europa, Oeste de Asia y noroeste de África y la otra nativa de América del Norte.

Planta perenne, con rizoma y de tallo fértil pardusco en invierno, culminado en una espiga de esporas. En verano, el tallo es estéril de color verde estriado y con nudos circulares de los que surgen frágiles ramitas segmentadas.

Prospera en suelos arcillosos, en terrenos húmedos, en márgenes de ríos y arroyos y en campos encharcados, formando grandes colonias.

Por su contenido en sílice, sustancia que se asocia a los procesos de crecimiento y en potasio, se revela como un excelente diurético, indicado en afecciones renales e inflamaciones de la vejiga urinaria y de la próstata.

Se utiliza también en heridas sangrantes, úlceras cutáneas, inflamaciones bucales, faringitis, torceduras, artrosis, hemorroides, varices, edemas, hipertensión y piedras en los riñones.



Figura 21: Imagen de cola de caballo

## COLLEJA

Nombre científico: *Silene vulgaris*

Originaria de Europa, Norte de África y Oeste de Asia.

Hierba perenne de la familia de las cariofiláceas con el tallo blanco y numerosas ramificaciones. Tiene los tallos erectos y las hojas lanceoladas, opuestas entre ellas y flores de cáliz inflado y cinco pétalos blancos. Su fruto es una cápsula pequeña con innumerables semillas. Crece en herbazales de los lindes y en los campos de triguales. Florece desde abril hasta septiembre.

Contiene flavonoides, ácidos grasos y omega 3. Las flores se utilizan contra la bronquitis crónica. Es un tónico digestivo que aumenta el apetito y facilita la digestión. También se usa como depurativo de la sangre. Es antioxidante y sedante.

Sus brotes tiernos, sus hojas, son una de las verduras silvestres más apreciadas. Sirve para preparar numerosos platos, potajes, revueltos, tortillas.



Figura 22: Imagen de collejas (brotes)

## CUAJALECHE

Nombre científico: *Galium aparine*

Planta original de Eurasia.

Planta herbácea perenne de rizoma rastrero con tallos erguidos, rematados por una densa panícula de florecillas amarillas. Florece en verano. Sus hojas son de color verde oscuro, lineales y presentan una nervadura central. Son vellosas en el haz. El fruto es un diaquenio. El cuajaleche crece en las laderas secas, al borde de los campos y en las praderas.

Para uso medicinal se cortan las sumidades en el momento de plena floración. Los tallos secos tienen un olor desagradable y presentan un sabor amargo. Contienen sustancias como glucósidos, aceite esencial, ácido salicílico y enzimas.

Tiene efecto diurético, desinfectante y espasmolítico. Es excelente para el tratamiento de las vías urinarias; estimula la secreción renal atenuando al mismo tiempo los calambres. En uso externo, la decocción sirve para la preparación de baños y compresas contra las heridas de difícil curación, las erupciones y las úlceras. Las partes verdes de la planta contienen una enzima coagulante, que provoca la coagulación de las proteínas de la leche. Por ello se emplea en la cocina casera para la elaboración de quesos. También es una buena planta melífera.

La cataplasma elaborada con las flores machacadas calma la inflamación.

Las raíces proporcionan un colorante rojo; las extremidades floridas un colorante amarillo.



Figura 23: Imagen de cuajaleche

## CULANTRILLO DE POZO

Nombre científico: *Adiantum apillus-veneris*

Nativa del Oeste y Sur de Europa, África y Norteamérica.

Es un tipo de helecho diminuto que crece en masas que cuelgan como cabellos; se encuentra en bordes de arroyos, fuentes, pozos, cuevas y rocas húmedas y umbrías.

Las hojuelas, erectas y de bonita apariencia, tienen forma de abanico y muestran un peciolo de color pardo oscuro. Las frondas tienen un sabor amargo y desprenden un discreto olor aromático cuando se desmenuzan.

Esta planta tiene la curiosa característica de que nunca se le pegan las gotas de agua y que por mucho que la reguemos siempre permanece seca.

Se utiliza la parte entera y es refrescante, tónico y discretamente astringente. Asimismo, es un expectorante ligero y un buen aromatizante.

Está especialmente indicado para afecciones de las vías respiratorias producidas por enfriamientos. Fluidificador biliar y desintoxicante en casos de etilismo.

Contiene mucílagos, taninos, azúcares, aceites volátiles.



Figura 24: Imagen de culantrillo de pozo

## **DIENTE DE LEON**

Nombre científico: *Taraxacum officinale*

No está nada claro el origen de esta planta, de las consideradas como una “mala hierba” por su capacidad de expansión, está extendida prácticamente por todo el mundo.

Planta herbácea perenne, muy abundante, con hojas en roseta y con gruesa raíz. Sus flores, hermafroditas, son cabezuelas de color amarillo. Los pedúnculos de la inflorescencia, huecos, al romperse sueltan un jugo lechoso amargo.

Se encuentra en toda clase de terrenos, tanto de cultivo, como abandonados, márgenes de bosque y pastizales.

Está indicada en todas las situaciones en las que queremos estimular los órganos de eliminación del organismo. Estimula la función del hígado, la vesícula, el riñón, el intestino. Contiene inulina, esteroides, flavonoides.

La raíz y el tallo contienen productos amargos, estimulantes de las secreciones gástricas y de acción colagoga. Las hojas, con su característico dibujo en forma de diente de león, de ahí su nombre, se toman frescas en ensaladas.

Cuando madura forma una especie de esfera blanca, que la gente sopla para que vuele a merced del viento.



Figura 25: Imagen de diente de león

## ENDRINO

Nombre científico: *Prunus spinosa*

Su origen se sitúa en Europa Central y Meridional, Asia occidental y norte de África.

Es un arbusto que forma espesuras impenetrables, gracias a su fácil y densa reproducción por retoños que brotan de sus raíces. Sus ramas muy espinosas soportan pequeñas hojas ovales y pecioladas. Las flores son blancas. Su apertura tiene lugar antes de la aparición de las primeras hojas. Sus frutos, las endrinas, son drupas de color azul oscuro.

El endrino se cría en las laderas secas y soleadas sobre terrenos pobres y pedregosos.

Con fines medicinales, se recolectan las flores, que se ponen a secar, en finas capas, con el fin de evitar que se oscurezcan. Son un laxante especialmente indicado para niños.

Los frutos se recolectan bien maduros, y con ellos se preparan confituras y mermeladas, y el conocido licor pacharán.

Los flores contienen glucósidos, taninos, azúcar, pigmentos y vitamina C. Son ante todo diuréticas y se preparan en infusión. Esta tisana favorece también los intercambios metabólicos y ejerce un ligero efecto laxante.

Los frutos, llamados endrinas, quiñones o arañones, tienen un sabor áspero y ácido si no están bien maduros. Contienen sobre todo taninos y ácidos orgánicos y gran cantidad de pigmentos naturales, antocianos y carotenoides, de acción antioxidante. Secos son astringentes. Se emplean contra las afecciones de la vejiga y de las vías urinarias, así como en caso de trastornos digestivos.

El jarabe de endrinas se usa como antidiarreico.

La corteza se usa contra la fiebre; molida es un excelente dentífrico.



Figura 26: Imagen de endrino y sus frutos, las endrinas

## ENEBRO

Nombre científico: *Juniperus communis*

Originario de las regiones frías de todo el hemisferio Norte.

Es un arbolillo resinoso siempre verde, de ramas de color marrón flexibles profundamente cubiertas de agujas y agrupadas de tres en tres. Es una planta dioica. Los frutos son bayas que maduran durante su segundo año. El enebro crece en los linderos de las florestas y en los pastos, generalmente sobre sustrato calizo.

Para uso medicinal se recolectan sus frutos y su madera.

Los frutos se recogen a mano, preferiblemente con guantes, para evitar los pinchazos de sus hojas en forma de agujas.

Las bayas contienen resina, un aceite esencial que encierra pineno y borneol, inosita, un glucósido (flavona) y un principio amargo, la juniperina.

Son muy diuréticos; se prepara una infusión que es desinfectante; entran en la composición de tisanas urológicas e infusiones antirreumáticas. La madera del enebro causa los mismos efectos aunque atenuados.

Las bayas de enebro se utilizan para aromatizar carnes y licores, formando parte de la composición de la ginebra.

El aceite esencial de enebro, es calmante, analgésico, antiséptico y antidepresivo. Útil para emplear en masajes para el reuma, artritis, dolores musculares, trastornos digestivos y retención de líquidos.



Figura 27: Imagen de enebro

## ESPINO ALBAR

Nombre científico: *Crataegus monogyna*.

Distribuido por toda Eurasia en las regiones templadas. Caducifolio de la familia de las rosáceas.

Las zonas del Maestrat y Els Ports donde es abundante este arbusto, ofrecen una espléndida imagen en la primavera, cuando el majuelo está florecido. Es un arbusto espinoso que llega a medir los dos metros de altura que tiene ramitas aguzadas en espinas, hojas anchas divididas en varios gajos, florecitas blancas agrupadas en forma de ramillete y frutos redondos de color rojo que se recogen en otoño. Estos frutos aportan vitamina C y son antidiarreicos por su astringencia.

El espino blanco es una planta relajante y sedante, interesante en casos de trastornos del sueño y ansiedad.

Las flores y las hojas tienen un poder cardiotónico y vasodilatador de las arterias coronarias, ayudan a combatir los depósitos de colesterol que se almacenan en las arterias y de igual modo si se encuentran disueltas en el sistema circulatorio. La parte más utilizada son las flores, que contienen un glucósido, la quercitrina. Las hojas contienen glucósidos flavonoides, esteroides y catequinas.

Los griegos creían que el espino tenía un efecto inmediato como vigorizante para las cabras de ahí procede su nombre científico, *Crataegus*, cabras fuertes.



Figura 28: Imagen de espino albar

## ESPLIEGO

Nombre científico: *Lavandula angustifolia*

Es un endemismo del mediterráneo occidental.

Suele localizarse en las laderas y suelos pedregosos a partir de 600 metros de altitud de forma espontánea, aunque aparece plantada con frecuencia en los jardines, y cultivada en pleno campo, para su uso comercial. Su base es una mata leñosa de la que cada año brotan nuevos vástagos herbáceos, de tallo cuadrado y con flores de color azul violáceo, muy aromáticas.

Todas las partes de la planta del espliego desprenden un agradable perfume, es por ello que es utilizada en abundancia por la industria de perfumes y cosmética. También su utiliza quemándola en pebeteros para limpiar el aire de lugares con ambientes degradados.

Sus aceites esenciales ayudan a relajar el sistema nervioso central, por su efecto sedante.

Las flores de espliego no sirven únicamente para relajarse, pues sus efectos también son tonificantes, revitalizantes y estimulantes.

Existen numerosas subespecies e híbridos y es una de las más importantes plantas melíferas.



Figura 29: Imagen del espliego

## GORDOLOBO

Nombre científico: *Verbascum officinalis*

Natural de Europa, Asia occidental, África y Norteamérica.

Esta planta bianual tiene hojas, muy vellosas y suaves en su superficie, que se concentran en la planta baja; más arriba, en el tallo recto y también vellosos, se encuentran de forma más aislada. Las flores amarilla de cinco pétalos se disponen apiñadas en el tallo, que puede ser único o doble. No florecen todas al mismo tiempo.

El gordolobo o también llamado candelaria abunda en los bordes de caminos y los campos sin cultivar. Tiene cierto parecido con una vela o una antorcha, y se utilizó en tiempos pasados para tal fin, sumergiendo su tallo seco en cera o brea.

Contiene gran cantidad de mucílago, que alivia las inflamaciones de las mucosas, y la tos. Sus saponinas poseen una acción expectorante. Se utiliza en las retenciones de orina, cistitis e inflamaciones crónicas de la vejiga.

Su aceite esencial es útil como rejuvenecedor del cabello, para reparar las uñas dañadas y contra las hemorroides.

Al preparar la infusión conviene filtrarla con cuidado, con un colador de tela, para evitar los pelos de la planta, que son irritantes.

En aplicación externa, la infusión de la planta en lavados se utiliza como vulneraria; los lavados oculares y gargarismos se hallan también indicados, así como las aplicaciones sobre dermatitis y escoceduras.



Figura 30: Imagen de gordolobo

## **HIERBA BUENA**

Nombre científico: *Mentha spicata*

Originaria de Europa, Asia y África.

*Mentha* es un amplio género de plantas herbáceas vivaces, pertenecientes a la familia de las lamiáceas o labiadas, que se divide en diferentes especies e híbridos, entre los que figura la hierbuena.

Se localiza en las huertas y tierras cercanas a las casas. Florece en verano y se recolecta cuando está a punto de florecer. La parte utilizada son el tallo y las hojas.

Es una planta comodín, que se usa por su poder aromatizante para mejorar el aroma y sabor de las infusiones; por el ejemplo el té.

Sus usos populares son: antiinflamatoria, digestiva, vermífuga y afrodisiaca. Favorece la digestión y la expulsión de gases. En farmacia se emplea como carminativa, espasmolítica, diaforética, antiséptica y antipruriginosa.

La forma más común de usar la hierba buena es en infusión de sus hojas. Así se ayuda a tratar problemas de digestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado; actúa sobre la vesícula biliar.

Contiene aceite esencial (mentol libre, limoneno, mentofurano, cineol, piperitona y mas) flavonoides, betaína, carotenoides y taninos.

Es uno de los aromas utilizados para caramelos, chicles, helados y otras preparaciones de repostería, así como en la elaboración de licores.



Figura 31: Imagen de hierba buena

## HIERBA LUISA

Nombre científico: *Aloysia citradora*

En algunas guías aparece su nombre científico como *Lippia triphylla*, que hacía homenaje al botánico parisino asesinado en Abisinia en 1704, Augusto Lippi.

Su nombre común en España le viene de la época de la introducción de la planta en Europa procedente de América del Sur en 1784. El médico Antonio Palau dedicó a la princesa María Luisa de Parma, que poco después sería reina, como esposa de Carlos IV, el nombre de esta planta procedente de Perú.

Es un arbusto de la familia de las verbenáceas, que alcanza los cinco metros de altura y en ocasiones los supera. Sus hojas de casi 10 centímetros de largo, son lanceoladas, rugosas, ásperas, de borde entero y puntiagudas; las florecillas, bilabiadas son de color que va del lila al blanco, agrupándose en considerable número en espigas piramidales. Es caducifolio pero antes de que el otoño haga amarillear y caer su follaje hay que recolectar las hojas. Al restregarlas con los dedos se desprende una intensa fragancia parecida a la del limón fresco.

Con sus hojas y también con las flores, se prepara una infusión de notables propiedades tónico-digestivas y de acción calmante sobre los nervios. Con fines ornamentales se cultiva en jardines y macetas. Suele decirse que su olor ahuyenta a los insectos, por eso en algunos lugares se planta la Hierba luisa junto a las ventanas de la casa para que actúe como mosquitero biológico.

El uso culinario es de lo más variopinto. Puede sustituir o acompañar a la menta o a la manzanilla, sirve para aromatizar carnes de pollo, embutidos, pizzas e incluso hacer confitura o gelatina para reforzar el sabor de ciertos postres.

Es parte importante de las fórmulas de muchos perfumes y colonias.

Es aperitiva, digestiva, carminativa, antiespasmódica, sedante suave y vermífuga.

De las hojas se extrae la esencia que contiene limoneno, geraniol y citral que le confieren el perfume tan característico.



Figura 32: Imagen de hierba Luisa

## HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Extensamente distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, es nativa originaria de la zona meridional de Europa.

Desde finales de la primavera y durante el verano, la imagen de candelabro de los altos hinojos se reproduce por doquier en cunetas, bordes de los caminos, cultivos abandonados y márgenes de campos y descampados.

También conocida como hierba de anís, es una planta vivaz, de 1 a 2 metros, muy aromática. Con hojas largas y muy finas, y umbelas con flores amarillas.

Su parte más utilizada son los frutos o semillas, que ayudan a expulsar los gases del tubo digestivo. Además favorece la producción de leche en la lactancia, añade un agradable sabor a anís en las infusiones y tiene propiedades diuréticas.

La decocción de la raíz es muy diurética y se indica en personas con tensión alta, retención de líquidos y trastornos urinarios.

Las madres mascaban hinojo y echaban el aliento en los ojos de sus hijos pequeños, con la creencia de que les protegería de las enfermedades oculares.

Contiene como aceites esenciales: anetol, fenchona y estragol.

Se usa de forma abundante, ya que los tallos y las hojas se utilizan como hierba aromática, para la elaboración de encurtidos, salsas y aliños, siendo un ingrediente habitual en la aromatización de las aceitunas; las semillas se utilizan como especia y el bulbo como hortaliza.

El rizoma, una especie de cogollo formado por las bases muy dilatadas de los tallos apretados entre sí, se consume en crudo y en ensaladas.



Figura 33: Imagen de hinojo

## HIPÉRICO

Nombre científico: *Hypericum perforatum*

Originario de Europa, aunque se ha aclimatado a otras partes del mundo.

Si miramos una hoja de hipérico a contraluz, parece atravesada por mil agujeritos traslúcidos, podemos entender el nombre en latín de *perforatum*. También se llama cazadiablos, por la tradición de colgar hipérico en el interior de las casas para protegerse de ellos.

Es una planta perenne de 20 a 80 cm de altura, posee hojas opuestas, sin rabillo y con flores amarillas.

Se encuentra en los prados y en el borde de los caminos; florece de Mayo en adelante y suele recolectarse por San Juan por encontrarse en esas fechas en pleno apogeo de su floración.

Sus efectos antiinflamatorios hacen que sea utilizado en el tratamiento de inflamaciones crónicas del estómago, del hígado, de la vesícula y de los riñones. Es una planta cicatrizante y antiséptica.



Figura 34: Imagen de hipérico

## LINO SILVESTRE

Nombre científico: *Linum bienne*

Es una hierba anual, de tallo empinado, con hojas en punta de lanza. Las flores son solitarias y normalmente azules, el fruto seco y redondo.

Originario de la Europa mediterránea, el lino se ha plantado a escala industrial para la obtención de fibra, y sus semillas para elaborar harinas de linaza y aceite. Las semillas se cosechan al final de verano o principios de otoño.

Los principios activos son mucílagos, ácidos grasos insaturados (oleico, linoleico) fitosteroles, linamarina.

Entre sus propiedades: laxante, demulcente, hipolipemiente, hipoglucemiante ligero, saciante, antiséptico.

Sus semillas, hervidas en agua y dejadas enfriar, contribuyen por la presencia de mucílagos, a que se forme una masa gelatinosa, que se suele utilizar para aliviar el estreñimiento, ablandar las heces y favorecer el trato intestinal.



Figura 35: Imagen de lino silvestre

## LLANTÉN

Nombre científico: *Plantago lanceolata*

Natural de Europa, América y Asia.

Es una planta vivaz, perenne. Las hojas forman una roseta levantada y tienen forma lanceolada. Las flores se agrupan en una larga espiga. Vive en las orillas de los caminos y en los prados. El llantén atraviesa con sus raíces el suelo más duro, por lo que más de una vez hemos podido ver que hasta en los caminos más apisonados, crece esta planta.

La parte que se utiliza son las hojas que se recogen al final de la primavera.

Popularmente el llantén siempre ha sido un remedio de urgencia aplicado fresco y de forma directa sobre mordeduras, heridas, picaduras, úlceras y heridas en general, siendo un excelente vulnerario. Conviene escaldar las hojas de la planta siempre que sea posible y machacarlas a continuación para aplicarlas directamente sobre la zona afectada.

Si se toma en forma de tisana, es un buen expectorante con efecto balsámico, que actúa en catarros, laringitis, faringitis, cuadros asmáticos.

Actúa contra el dolor de cabeza, anginas y gota. Al mismo tiempo cura las heridas y depura la sangre. Se utiliza para enjuagues y gárgaras. Disminuye las diarreas, calma la tos y ablanda el moco.

Es una planta cicatrizante, antibacteriana y antiinflamatoria. El llantén contiene ácido silícico, carotinoides y aucubina.

Principios activos: mucílago, taninos, pectina, flavonoides, alcaloides, cumarinas y sales minerales.



Figura 36: Imagen de llantén

## MALVA

Nombre científico: *Malva sylvestris*

Originaria de Europa.

Hay muchas especies de malva, y gran parte de ellas se utilizan como plantas decorativas del jardín. La silvestre tiene flores rosas y rojizas y crece cerca de donde viven los seres humanos, pues necesitan suelo fértil para crecer.

Sus flores se cierran al anochecer y también cuando hace mal tiempo, para proteger el polen.

Se utilizan las hojas y las flores, que son fácilmente recolectables.

Antiguamente se utilizaba la malva como alimento preparada cocida a modo de verdura. También es tradicional la utilización de la flor como colorante en alimentación.

La malva actúa beneficiosamente sobre las mucosas de las vías respiratorias superiores, boca y garganta, ya que contiene gran cantidad de mucílago, con el que cubre los tejidos que están inflamados, formando una fina capa protectora.

En las aplicaciones externas, la malva está presente en multitud de indicaciones, una de las más populares es la de las hemorroides. También para ablandar furúnculos y abscesos, así como en las inflamaciones dolorosas de las articulaciones, siempre que no existan heridas, o en el drenaje de las mismas antes de la cicatrización, puesto que esta planta tiende a retardar la misma.

Contiene taninos y principios activos como arabinosa y ramnosa.



Figura 37: Imagen de malva

## MANZANILLA

Nombre científico: *Chamaemelum nobile*

Nativa de Europa occidental.

Es una planta herbácea anual, de 20 a 40 cm de alto, aromática, con hojitas filiformes y las ramitas terminan en cabezuelas de botón amarillo dorado y lígulas blancas. Es típica de zonas ruderales, es decir bordes de caminos, corrales y sitios abandonados.

Se utilizan las flores por sus propiedades reguladoras del organismo, es una planta digestiva, abre el apetito, disminuye los gases, desinflama y es antiséptica, relajante, diurética, febrífuga.

Excelente como infusión, a nivel externo en forma de compresas, lociones, champú, se emplea en los eczemas, para el lavado y cuidado del cabello, baños de piernas, como tratamiento para el cutis, para las picaduras.

Su aceite esencial es el camazuleno, entre otros.

Existen una gran variedad de plantas parecidas de esta especie, lo que hace que muchas veces se confundan, y no siempre queda claro a cual se refieren los diversos autores, cuando mencionan sus propiedades medicinales.



Figura 38: Imagen de manzanilla

## MARGARITA

Nombre científico: *Bellis perennis*

Nativa de Europa y Norte de Europa.

Planta herbácea, característica de prados, herbazales y linderos de caminos. Las hojas pecioladas, son simples, de color verde brillante y pubescentes, disponiéndose en forma de roseta basal. Produce en primavera unas cabezuelas de flores liguladas blancas o rosadas con un disco amarillo de flores tubuladas. El fruto es un aquenio.

Se recolectan sus cabezuelas florales que contienen saponinas, aceites esenciales, sustancias mucilaginosas, taninos y pigmentos.

Se emplea en la medicina popular para tratar los resfriados, catarros gastrointestinales y para reducir los trastornos ligados a los fallos intestinales. Sirven también en la preparación de compresas y baños antiinflamatorios, termostáticos, reduciendo las erupciones cutáneas y quemaduras. Las flores conservadas en vinagre se utilizan como condimento.

Muy utilizada en jardinería a efectos decorativos.



Figura 39: Imagen de margaritas

## MELISA

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Originaria de la cuenca mediterránea.

Es una hierba perenne de grandes hojas opuestas, pilosas, con el margen serrado, de color verde vivo. Tallos cuadrangulares, a veces rastreros y otros erectos. Flores blanquecinas o rosadas, muy aromáticas con fuerte olor a limón. Aparece en lugares sombríos con mucha humedad.

Los principios activos tienen una composición a partir de aceite esencial rico en aldehídos (citral y citronelal) terpeno y alcoholes.

El efecto sedante del toronjil lo convierte en un buen medicamento para las cardiopatías y contra el insomnio de tipo nervioso. Asimismo se utiliza como tónico para los enfriamientos, puesto que estimula las defensas corporales. La melisa es uno de los componentes del “agua del Carmen”, tan utilizada en otros tiempos como remedio polivalente. Buena planta melífera, muy utilizada en la fabricación de licores y en la industria cosmética.

Excelente planta para preparación de infusiones.



Figura 40: Imagen de melisa

## MENTA

Nombre científico: *Mentha x piperita*

Hibrido obtenido del cruce de la menta acuática, *Mentha aquatica* y la hierbabuena, *Mentha spicata*, originaria de las regiones templadas de Europa.

Es una planta perenne, de medio metro de altura, con hojas de color verde oscuro con fuerte aroma a mentol. El tallo es de sección cuadrada y las flores de color rosa-violáceo.

Es una de las plantas más usadas, se suele decir que no hay salsa sin sal, ni infusión sin menta. Al contrario que la gran mayoría de las lamiáceas, le suele gustar los terrenos húmedos.

Como características medicinales destacan: favorece la digestión, estimula la secreción de bilis, disminuye los gases, alivia el dolor de muelas, despeja las vías respiratorias.

Muy utilizada en aplicaciones culinarias por su sabor fresco, mentolado e intenso, que ayuda a realzar el sabor de guisos, postres, infusiones y licores.

Existe un gran número de especies de menta, entre las que cabe destacar la hierbabuena, *Mentha spicata*.



Figura 41: Imagen de menta

## MILENRAMA

Nombre científico: *Achillea millefolium*

Originaria de Eurasia.

El uso popular de esta planta es extenso: como astringente, vulneraria, antiinflamatoria, hemostática, antiflogística.

Es una planta herbácea, vivaz, con raíz rastrera. Crece en prados con vegetación escasa, en bordes de los caminos y campos y en taludes secos.

Florece entre junio y septiembre. Sus diminutas flores blancas o rosas se encuentran en una umbela sobre la que suelen posarse todo tipo de insectos. Las hojas son muy finas y desprende un aroma amargo y fuerte cuando se las aprieta entre los dedos.

Contiene varios principios activos: azuleno, lactonas, taninos, resina, saponinas, esteroides.

Se emplean las sumidades aéreas y floridas.

Por su poder astringente cicatrizante se emplea contra los problemas de almorranas y contra la hipertensión. Las hojas troceadas se aplican sobre las heridas por su efecto antihemorrágica.

Es una de las plantas antiespasmódicas más utilizadas. Regula los espasmos digestivos y las molestias menstruales.

Al ser depurativa resulta excelente para combatir el acné, empapando una compresa en una infusión de milenrama y aplicando directamente sobre la piel.

Su nombre científico hace referencia a que Afrodita utilizó esta planta para lavar a herida del talón de su hijo Aquiles.



Figura 42: Imagen de milenrama

## MUÉRDAGO

Nombre científico: *Viscum album*

Es nativo de Europa y Asia occidental y meridional.

El muérdago es una planta que siempre ha estado ligada con una serie de costumbres mágicas y tradicionales. Se trata de una planta parasitaria siempre verde que crece sobre árboles de madera blanda. Sus semillas contienen una sustancia gelatinosa que le permite pegarse a los troncos, son comidas por los pájaros, que luego las transportan a otros árboles.

Sus hojas alargadas y coriáceas son sésiles y opuestas en los extremos de las ramas. Sus flores son dioicas y brotan en las axilas de las hojas. Los frutos son bayas monospermas blancas. Se recolectan las ramas foliadas jóvenes y se ponen a secar en ramilletes que se cuelgan en sitios adecuados. Contienen viscotoxina, colina, acetilcolina y otros compuestos orgánicos.

La medicina emplea el muérdago debido a su acción hipotensiva y cardiotónica. Provocan la dilatación de los capilares y actúa contra la arterioesclerosis.

Se utiliza en preparados caseros solo de uso externo. Se utiliza en baños y compresas por sus propiedades calmantes y antiespasmódicas.

La experiencia dice que las infusiones de muérdago pueden reducir la presión sanguínea, y eliminar, por tanto, síntomas resultantes de ello como el mareo y la presión en la cabeza.

El muérdago es un regulador arterial por ser vasodilatador e hipotensor.

En dosis elevadas, el muérdago puede resultar tóxico; las bayas también son tóxicas.



Figura 43: Imagen de muérdago

## **OLIVARDA**

Nombre científico: *Dittrichia viscosa*

Nativa de la cuenca mediterránea.

Es una planta de base leñosa, de fuerte olor, robusta, glandulosa, pegajosa. Los frutos son cipselas homomorfas peludas.

Sus flores liguladas, de color amarillo doradas son en realidad un gran conjunto de flores agrupadas en capítulos, que a su vez se reúnen en cabezuelas.

Su nombre científico, viscosa, se refiere al tacto de sus hojas que son lanceoladas, perennes, apuntadas y sin peciolo, ligeramente dentadas y por supuesto pegajosas, llenas de pelillos glandulares que exudan la sustancia pringosa.

Antiguamente se colgaba esta planta en los techos de las casas, para que las moscas u otros insectos no deseables quedaran atrapados en sus hojas viscosas.

Muy apreciada en la medicina tradicional, seguramente debido a las propiedades balsámicas y antisépticas. Se utiliza en infusión para remedio de las molestias de la artritis o el reuma. También es vulneraria, siendo su cataplasma usada para lavar y favorecer la cicatrización de heridas, quemaduras y contusiones. Tiene propiedades analgésicas y diuréticas, además de ser un buen remedio para casos febriles y haberse usado para expulsar gusanos intestinales.

Es también astringente y antidiarreico.



Figura 44: Imagen de olivarda

## ORÉGANO

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Originario de la región mediterránea.

Es una planta herbácea, perenne, de raíz rastrera, de tallo erguido, cubierta de hojas opuestas, ovales de pequeño tamaño, y muy aromática. Sus flores de color violáceo se agrupan en el vértice de los tallos y forman espigas. Se localiza en linderos de bosques y bordes de los caminos.

Favorece la digestión, calma los espasmos y ayuda a expulsar los gases del tubo digestivo.

El orégano tiene una actividad antioxidante por su contenido en ácidos fenólicos y flavonoides. Desinfecta las vías respiratorias y facilita la salida del moco, favorece la menstruación.

A nivel externo tiene propiedades cicatrizantes, ideal como calmante contra los dolores dentales, en linimentos como remedio contra la ciática, la artritis, el reumatismo y las contusiones.

Muy empleada como aditivo culinario, sirve para perfumar las carnes y las pastas y pizzas.

A falta de incienso, se utiliza quemándola como purificador de ambientes con malos olores.

Excelente planta melífera.



Figura 45: Imagen de orégano

## ORTIGA MAYOR

Nombre científico: *Urtica dioica*

Originaria de Europa, Asia y Norte de África.

La ortiga secada, pulverizada y añadida a una salsa de ensalada tiene un ligero sabor agrio; al utilizar toda la planta como infusión se obtiene un excelente diurético y depurador; la ensalada preparada con hojas de ortiga tiene un sabor inigualable, y al mismo tiempo es buena para los riñones, y por último, los niños las odian porque les produce urticaria en las piernas descubiertas cuando corretean por el campo. Y, sin embargo, es justamente este dolor que las hojas de la ortiga causan en la piel lo que las hace curativas.

Planta herbácea, vivaz, de hojas dentadas que poseen (lo mismo que el tallo) un pelos puntiagudos que al contacto con la piel liberan una sustancia química (ácido fórmico) irritante.

A partir de un rizoma rastrero, se desarrolla un tallo erecto y cuadrangular. Se trata de una planta dioica; las inflorescencias masculinas son panícula erectas con cortas ramificaciones, mientras que las femeninas tienen ramificaciones más largas y colgantes.

El efecto principal de esta planta sobre el organismo, es el aumento de la eliminación de orina. Además disminuye la glucosa en sangre y corta las hemorragias.

La ortiga cocida posee un magnifico color verde debido al alto contenido en clorofila de sus hojas, que se utilizan para la obtención industrial de esta sustancia.

El picor y la irritación que producen sus hojas desaparece cuando se hierve en agua, para dar paso a un sabor aromático, un poco amargo, próximo al de la espinaca.

Tanto la ortiga mayor, *Urtica dioica*, como la ortiga menor, *Urtica urens*, poseen los mismos efectos.



Figura 46: Imagen de ortiga

## **PARIETARIA**

Nombre científico: *Parietaria officinalis*

Extendida por Europa central y meridional, Asia occidental y norte de África.

Es una planta herbácea, vivaz, de la familia de urticaceae. Su tallo es leñoso en la base y las hojas alternas, ovaladas y acabadas en punta de lanza. Las flores son pequeñas y de color verde rojizo. Muy abundante, fácil de encontrar por lo tanto, crece en paredes de edificios abandonados, muros viejos y ruinas. Su nombre le viene de que suele crecer en paredes y muros. Sus hojas contienen resinas y se pegan fácilmente a la ropa.

De esta planta se utilizan las partes aéreas. Rica en sales potásicas, taninos, flavonoides, oxalato cálcico y mucilagos.

Entre sus propiedades destacamos que favorece la eliminación de orina y de bilis; la presencia de principios amargos la convierte en una gran depuradora del hígado. Se toma en infusión, aunque sus hojas tiernas también se pueden comer crudas en ensalada.

Esta planta se ha utilizado para limpiar con ellas los cristales, y también es la causante por culpa de su abundante polen, de la gran mayoría de alergias primaverales.



Figura 47: Imagen de parietaria

## PEREJIL

Nombre científico: *Petroselinum crispum*

Original del mediterráneo oriental, ya era utilizado por las civilizaciones griega y romana, como aromatizante.

Planta herbácea bianual de larga raíz cónica blanca, que forma en su primer año, una roseta terrestre de hojas compuestas, divididas hasta tres veces. Durante el segundo año el tallo produce un bohordo ramificado dotado de flores alternas, y rematado por umbelas de flores de color verde amarillento. Los frutos son diaquenios. Toda la planta desprende un perfume aromático.

Su aceite esencial contiene un glucósido, la apiína, que ejerce un efecto irritante sobre los riñones, lo que provoca una acción diurética.

Sobradamente conocido como condimento de cocina, para aderezar guisos y adornar los platos más diversos, el perejil une a su fuerza como planta digestiva y aperitiva, una potente acción diurética, que le proporciona su contenido en flavonoides, sales minerales y aceite esencial.

A nivel farmacéutico se utilizan los frutos y las raíces. Las umbelas de semillas se cortan en el momento en que aproximadamente la mitad de los frutos han madurado. Se envuelven en paños, y después se sacuden para desprender las semillas.

El perejil se utiliza con fines culinarios desde muy antiguo. Las partes más interesantes son las semillas, las hojas y la raíz. En pequeñas dosis estimula el apetito y la digestión. El jugo de la raíz fresca es vulnerario. Es diurético y se usa contra la retención de líquidos. Buen complemento vitamínico y remineralizante, que se utiliza además para evitar las ventosidades.

Es reforzante, tonificador y depurador del organismo. Mantiene la juventud de las células gracias a su poder antioxidante, que combate los radicales libres. Mantiene o recobra la salud de la piel y la embellece.

Las semillas del perejil son carminativas. Las hojas en cataplasma son útiles contra la picadura de insectos y como fomento en caso de contusiones.



Figura 48: Imagen de perejil

## **POLEO BLANCO**

Nombre científico: *Satureja fruticosa*

Originario de la región mediterránea.

También conocido como poleo de monte, es una planta labiada grisácea, erecta y débilmente leñosa. Las hojas son lanceoladas, pecioladas y de unos 5 a 15 mm. Las flores diminutas y muy perfumadas, son de color blanco, azul y rosáceo.

Habita en rellanos de roca y pedregales cálcicos.

Se considera una gran bebida de sobremesa, ya que es una de las tisanas que se toman habitualmente como digestivo, e incluso como bebida social.

Entre sus cualidades curativas, sobresale por sus poderes tranquilizantes, elimina los nervios, elimina el insomnio y es expectorante, diurético, antiséptico y antifúngico.

El aceite esencial es rico en pulegona.



Figura 49: Imagen de poleo blanco

## **RABO DE GATO**

Nombre científico: *Sideritis angustifolia*

Originario de Europa.

Es una mata leñosa, de la familia de las labiadas, lignificada en la base, con mucho vello y tallos erectos. Las hojas son menudas, enteras, opuestas y dentadas. Las flores, menudas, bilabiadas, de color amarillo en inflorescencia alargada, están agrupadas en verticilastros distantes entre ellos, con seis flores cada uno. Habita en prados secos, rellanos de roca, ambientes secos y rocosos con substrato calcáreo. Florece entre los meses de Abril y Septiembre.

Es una especie muy variable, de la que existen diversas formas.

Entre sus propiedades destacan, tomada en forma de infusión: antiinflamatoria, diurética, antiulcerosa. Indicada en el tratamiento de gastritis, úlceras de estómago, espasmos gastrointestinales, dispepsias hiposecretoras, meteorismo, inflamaciones e infecciones urinarias.

En uso exterior para curar o desinfectar heridas, contusiones o quemaduras, en lavados dérmicos y oculares.



Figura 50: Imagen de rabo de gato

## ROMERO

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Origen en la región mediterránea y el Caúcaso.

Arbusto leñoso de hojas perennes, muy ramificado en algunas ocasiones achaparrado.

En valenciano Romer o Romaní, otro de los arbustos más extendidos y reconocidos de nuestro entorno. Llega a medir 1 metro de altura y a veces más. Sus características hojas son opuestas, lineares y con bordes arrollados hacia abajo. Las flores, labiadas, de colores azul, rosa, blanco y violeta, se disponen en racimos axilares.

Se cría en toda la región mediterránea en terrenos calcáreos y secos.

Las hojas secas desprenden un fuerte olor embriagador y tienen un sabor amargo. El aceite esencial de romero contiene cineol, alcanfor y borneol.

Entre sus propiedades destacan las antisépticas, analgésicas y estimulantes del cuero cabelludo.

Por vía externa está indicado en los dolores reumáticos, heridas y caída del cabello. En infusión favorece la producción de bilis y su secreción por la vesícula biliar. Aumenta la eliminación de orina, disminuye los gases y calma los espasmos.

Muy usada en la cocina, sobre todo para aromatizar carnes.



Figura 51: Imagen de romero

## ROSAL SILVESTRE

Nombre científico: *Rosa canina*

Es originario de Europa, noroeste de África y Asia occidental.

Arbusto de tallo espinoso, de la familia de las rosáceas, crece espontáneo en las laderas secas y linderos de bosques y montes.

Sus grandes flores son de color blanco rosáceo. Los frutos son aquenios encerrados en un escaramujo rojo y carnoso.

Los frutos contienen vitamina C, carotenos, azúcares, pectinas, taninos y ácidos málico y cítrico. Los aquenios son ricos en aceite.

Se emplean sobre todo en forma de tisana, la cual tiene un efecto preventivo, pues aumenta la resistencia del organismo frente a las enfermedades y a las epidemias. Favorece los procesos enzimáticos, estimula la hematopoyesis y ejerce un ligero efecto diurético y laxante. Excelente reconstituyente para los convalecientes y combate con eficacia los resfriados.

Los escaramujos frescos se utilizan en mermeladas, confituras y vinos medicinales. Hay que tener la precaución de quitar las semillas y los pelillos que contienen, porque son irritantes en la boca.



Figura 52: Imagen del rosal silvestre, con sus escaramujos

## **RUDA**

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Nativa del Sur de Europa.

Planta perenne de tallo ramificado y lignificado, con hojas alternas dos o tres veces pinnadas, lisas y de color blanco. Las flores de color verde amarillento, se agrupan en inflorescencias. Su fruto es una cápsula que contiene semillas negras.

Se utilizan las hojas y entre sus efectos medicinales se le considera emenagoga, sudorífica, antiespasmódica, estomacal, hipotensora, fortalece los vasos sanguíneos, agudiza la vista y actúa como antídoto contra el veneno y las infecciones; es un flebotónico de mucho interés.

Las hojas se recolectan cortándolas. El rápido retoño de la planta permite repetir la cosecha varias veces. Contienen un aceite esencial venenoso, taninos, antisépticos vegetales, principios amargos y un glucósido, la rutina.

La rutina interesa a la farmacología, pues incorporada a diversos medicamentos, baja la tensión, fortifica los capilares y reduce su permeabilidad.

Se trata de una planta tóxica. Entre sus contraindicaciones conviene explicar que el uso abusivo de su aceite esencial puede provocar incluso el aborto.

En uso externo sirve para baños oculares, cataplasmas contra las heridas y úlceras, gargarismos y baños.

Es bastante popular porque da el característico aroma al aguardiente. Se obtiene un licor muy perfumado, de color verdoso y con propiedades digestivas.



Figura 53: Imagen de ruda

## RUSCO

Nombre científico: *Ruscus aculeatus*

Originaria de Eurasia

Es una planta fanerógama arbustiva, de la familia de las asparagáceas.

Es una planta leñosa, perenne, que crece en terrenos sombríos de tierras bajas y montañosas, hasta los 1000 metros de altitud.

Los tallos son de color verde negruzco, erguidos, de unos 50 a 90 cm de altura, ramificados en la parte superior. Las hojas son escamas diminutas y de sus axilas salen ramitas pequeñas en forma de hojas lanceoladas terminadas en espina. Estas ramitas o falsas hojas, son cladodios. Los cladodios son tallos modificados, aplanados, con apariencia de hoja a la que reemplazan en sus funciones.

El rusco florece en primavera y fructifica en otoño o invierno. Los frutos que son bayas de color rojo, globulosas, no se deben consumir puesto que pueden provocar vómito, diarreas y convulsiones.

Sus principios activos son saponósidos, flavonoides, hesperidósidos y sales minerales.

Es uno de los mejores diuréticos naturales que existen. Al mismo tiempo es un tónico venoso, ideal para las personas propensas a sufrir problemas de insuficiencia venosa, tendencia a tener los pies y las manos frías, o padecer un riesgo de moratones o cardenales.

Por sus propiedades como diurético y como aperitivo, entra en la composición del jarabe de las cinco raíces, utilizado desde muy antiguo. Se prepara con las raíces de esparraguera, apio, rusco, hinojo y perejil. En uso externo, se emplean las hojas frescas o bien secas y hervidas para cataplasmas contra granos, afecciones de la piel, celulitis y heridas.

Antiguamente se recolectaba en Navidad para adornar las casas.



Figura 54: Imagen de rusco

## SALVIA

Nombre científico: *Salvia officinalis*

Originaria de la región mediterránea.

Salvia, en latín *salvus*, es decir salud.

Es una planta de tallos leñosos de la familia de las labiadas que desde muy antiguo se ha utilizado para curar.

Planta de hasta 80 cm, que se renueva cada año con vástagos herbáceos, con tallos erectos, hojas alargadas verdes grisáceas en el haz y de envés pubescente y bonitas flores de color violeta, que se agrupan de 4 a 8 en inflorescencias terminales. La salvia crece en praderas pobres, cunetas y laderas rocosas, en ambientes secos y soleados.

Es estimulante, tónica digestiva, antiespasmódica, febrífuga, antisudoral, regula el sistema nervioso y estimula las funciones digestivas, carminativa y estrogénica.

En uso externo es antiséptica y cicatrizante. Se utilizan las hojas, tanto en fresco como secas, para el blanqueo de los dientes. Excelente condimento alimenticio.

Existen variedades de salvia que son cultivadas con fines decorativos para jardines.



Figura 55: Imagen de salvia

## SAÚCO

Nombre científico: *Sambucus nigra*

Originaria de Europa, noroeste de África y sudoeste de Asia.

Este arbusto que en ocasiones puede llegar a ser muy alto, pareciendo un árbol, tiene unas ramas con una médula blanca y blanda, hojas opuestas con el borde aserrado, y grandes y planas umbelas cimosas que florecen entre mayo y julio, con pequeñas flores blanquecinas acompañadas de un aroma muy intenso y característico. Se localiza en lugares frescos y cercanos a las viviendas y se utilizan las hojas, la corteza y las flores.

Si no se recogen a tiempo, en otoño las flores se convierten en bayas negras y redondas.

Si estas bayas se comen crudas, sus efectos serán laxantes, pero este efecto se anula cuando se toman hervidas.

Tiene muchos usos en la medicina popular. Su uso farmacéutico es como diurético (elimina cloruros). Contiene nitrato potásico, ácidos clorogénico y cafeico, así como flavonoides derivados del quercetol.

La corteza es laxante y también aumenta la eliminación de orina. Las flores favorecen la sudoración, la expulsión del moco y la eliminación de orina.

Esta indicado en casos de gripe, resfriados, piedras en el riñón, cistitis y estreñimiento.

Sus principios activos son aceite esencial, flavonoides (rutósido), mucílago, ácido ursólico, taninos, colina, glucósidos cianogénicos en la corteza, sambucosidos en los frutos, vitamina C, azúcares, pectina y sales minerales.

Con el sauco se elaboran licores, un vino muy apreciado, jarabes depurativos de las vías respiratorias, además de deliciosas mermeladas y confituras.



Figura 56: Imagen de saúco

## SIEMPREVIVA

Nombre científico: *Helichrysum stoechas*

Procedente de la región mediterránea.

Es una planta herbácea, aunque a veces de base leñosa, con los tallos erguidos. Tiene las hojas vellosas, estrechas, lineares, con el borde enrollado, de color grisáceo, tormentosas, que al ser frotadas despiden un fuerte olor. Los capítulos globosos, con flores flosculosas hermafroditas en el centro y femeninas liliformes en la periferia del receptáculo, son de color amarillo. Los frutos son cipselas, papilosas, pardas.

Habita en arenales y terrenos secos, áridos y pedregosos.

Las propiedades atribuidas a esta planta son: antimicrobiana, antiinflamatoria y antioxidante. Tiene poder como expectorante, antialérgica y diurética.

Las flores en infusión tienen propiedades febrífugas y pectorales.

Sus principios activos son los compuestos fenólicos, aceite esencial, esteroides y triterpenos. Se usa en procesos inflamatorios del aparato digestivo y del respiratorio. Estimula la sudoración y combate las enfermedades del pecho como bronquitis, laringitis, resfriados y faringitis.

Tiene un olor penetrante que recuerda al curry, al regaliz y al tabaco.



Figura 57: Imagen de siempreviva

## TÉ DE ROCA

Nombre científico: *Jasonia glutinosa*

Originaria del Sur de Europa y Norte de África.

También recibe los nombres de té de Aragón, té de risca, té bord;

De una breve capa leñosa brotan todos los años numerosos tallos rojizos con hojas estrechas y lanceoladas, enteras, puntiagudas y muy viscosas. En el final se sitúan las cabezuelas de flores amarillas.

Crece en las grietas de los roquedos y peñas de origen calcáreo.

Es una planta considerada en muchos lugares como la panacea. Se ha utilizado siempre como estomacal, contra las indisposiciones digestivas y contra los catarros pulmonares. En caso de inflamaciones de la vejiga urinaria, para bajar la presión arterial y para reducir el nivel de glucosa y de grasa en la sangre.

Suele prepararse en forma de infusión.

Se le considera excelente como bálsamo digestivo, que alivia la acidez estomacal. Antiespasmódico, antiinflamatorio, estomático, anticatarral, hemostático, vulnerario, decocto, hipotensor, carminativo.

Su aceite esencial contiene un 25 % de alcanfor, entre 10-20% de borneol, lactonas sesquiterpénicas muy amargas, heterósidos, taninos, flavonoides y otros.



Figura 58: Imagen de té de roca

## **TOMILLO**

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Originaria de Europa central y meridional.

Otros nombres con los que se conoce el Tomillo, *Thymus vulgaris*, son Timó, Timonet o Farígola. El tomillo es una de las plantas aromáticas y medicinales más conocidas y utilizadas en nuestro territorio. Es una mata de unos 10 a 30 cm de altura, de tallo leñoso y tortuoso, poblada de hojas pequeñas muy apretadas; sus florecitas labiadas, suelen ser de color rosado o blanco. Suele encontrarse en suelos secos, áridos y rocosos y con abundante sol.

Al ser una planta con aroma delicioso, hace que se utilice también en la cocina popular, aportando olor y sabor a arroces, sopas, carnes y verduras. Las plantas aromáticas se utilizan en la cocina no solo por su aroma, sino porque tienen grandes propiedades medicinales a nivel digestivo. Una infusión de tomillo mejora el proceso digestivo y sirve contra problemas como la diarrea y la dispepsia. Un poco de tomillo añadido cuando cocinamos legumbres logrará una ayuda contra las flatulencias que producen la ingesta de estos alimentos. También se realizan aceites y vinagres macerados con tomillo con el fin de aderezar ensaladas y otros platos gastronómicos.

Sus principales usos medicinales son como expectorante, en caso de tos y problemas respiratorios, antiinflamatorio en problemas cutáneos, y para facilitar la digestión de las comidas.



Figura 59: Imagen de tomillo

## UÑA DE GATO

Nombre científico: *Sedum sediforme*

Origen en la región mediterránea.

Es una pequeña planta suculenta perenne de la familia de las crasuláceas. Amante del cantal y de la piedra, se muestra en matorrales secos, en suelos áridos y soleados, roquedales, terrenos pedregosos y resecos, o bien aprovechando repisas, hendiduras y grietas en los riscos, o en los ribazos de las huertas, en los muros y paredes de piedra seca e incluso sobre los tejados de edificios viejos.

Se ha empleado como un gran antiinflamatorio bucal, gástrico y hepático. Como antiinflamatorio bucal, especialmente para aliviar las llagas de la boca. Machacando las hojitas y aplicando el jugo encima.

Para aliviar las gastritis y úlceras de estómago se prepara picándolo en un mortero, dejándola reposar un día entero y colándola y tomándola en ayunas. Hay quien la hierve a modo de infusión y quien le duele alguna pieza dental, machaca unas hojitas y las chupa.

Son un excelente vulnerario para poner sobre las heridas, pinchazos, picaduras e inflamaciones de la piel. Se aprovecha como emoliente para ablandar callosidades y juanetes.

Pero su uso como condimento es lo que la hace más popular; los brotes jóvenes del mes de abril, se lavan, se escaldan y se colocan en recipientes, con agua y sal, algo de hinojo o de tomillo y vinagre. La uña de gato es excelente en la mesa, a modo de aperitivo o guarnición.



Figura 60: Imagen de uña de gato

## VERBENA

Nombre científico: *Verbena officinalis*

Nativa del sudeste de Europa.

También llamada hierba sagrada, es una planta herbácea vivaz, con tallo vertical de sección cuadrada, hojas opuestas de borde dentado y flores azules o lilas; se encuentra en el borde de los caminos en terrenos incultos y en herbazales. Florece de primavera a otoño.

A pesar de su humilde aspecto, que la hace pasar desapercibida, ha sido utilizada desde tiempos remotos por sus múltiples aplicaciones terapéuticas. Contiene glucósidos: verbenalina y verbenina; taninos, aceite esencial mucílago, saponina y sales minerales.

Se usa para limpiar heridas infectadas y para cicatrizar heridas en general, así como contra las úlceras y quemaduras; el ungüento de verbena se emplea contra el lumbago, esguinces y golpes.

Se utiliza con finalidades digestivas por su capacidad para desbloquear y descongestionar tanto la vesícula biliar o el hígado. Por su influencia en el proceso digestivo, se utiliza en casos de indigestión, que unida a su propiedad relajante sistema nervioso, nos puede ayudar si tenemos cefaleas de origen nervioso de tipo digestivo.

Es antitusígena y expectorante siendo eficaz para expulsar la mucosidad en las afecciones de las vías respiratorias.

Es un buen diurético, que se emplea en casos de afecciones renales o hepáticas. En aplicación externa sirve para preparar gargarismos y para curar erupciones dérmicas.



Figura 61: Imagen de verbena

## VERDOLAGA

Nombre científico: *Portulaca oleracea*

Originaria del Sur de Europa, Oriente Medio e India.

Hierba anual suculenta, con tallos rojizos extendidos sobre el suelo. Hojas carnosas, obovadas y fruto en forma de cápsula cónica.

Crece en lugares incultos, escombreras y también en huertas. Se utiliza la planta entera. Las flores aparecen entre mayo y septiembre, son pequeñas y de color amarillo brillante.

Se usa siempre en fresco; se comen los brotes tiernos y jugosos. Se recogen a principios de verano antes de florecer; se consumen en ensaladas y se pueden conservar en aceite.

Sus principios activos son mucílagos, saponina, vitamina C, sales minerales, prótidos.

Las propiedades de la verdolaga son: antiescorbútica, diurética, colerética, demulcente, laxante, hipoglucemiante, antihelmíntica, antibacteriana depurativa y refrescante. Tiene especial aplicación en inflamaciones de las vías urinarias.

Es eficaz en el tratamiento de oxiuros.

Por vía externa, se elaboran cataplasmas de sus hojas para tratar mastitis e impétigo.

Sirve para alimentación animal.



Figura 62: Imagen de verdolaga

## VINCAPERVINCA

Nombre científico: *Vinca minor*

Originaria de centro y sur de Europa y sudoeste de Asia.

Arbusto vivaz, de 15 a 20 centímetros de altura, con un largo rizoma rastrero que origina dos tipos de tallos. Unos son rastreros, forman raíces adventicias y no florecen, mientras que otros, ascendentes o erectos son floríferos y leñosos en la parte inferior. Toda la planta es lampiña. Las hojas, lanceoladas, alargadas y de cortos pecíolos, son coriáceas y persistentes.

Las flores son de color azul y en ocasiones también blancas. Su fruto es una vesícula que contiene semillas menudas.

Contiene muchos alcaloides indólicos, principalmente vincamina, de propiedades medicinales en dosis terapéuticas, pero venenosas en mayores cantidades.

Es cicatrizante, contra llagas, heridas, inflamación de la garganta, antiinflamatoria de las glándulas mamarias.

Posee sustancias antitumorales y otras contra la hipertensión. También contra las hemorragias nasales, y frente a la diarrea; consiguen bajar el contenido de glucosa y de glóbulos blancos de la sangre.



Figura 63: Imagen de vincapervinca

## ZARZA

Nombre científico: *Rubus fruticosus*

Originaria de Europa, Asia y Norte de África.

La zarza común o zarzamora, es un arbusto vivaz, muy invasivo, de tallos leñosos y ramas muy espinosas, con hojas dentadas, con 3 a 7 folíolos grandes. Las flores son blancas o rosadas. El fruto es una polidrupa, las moras, con su característico color, se recolectan bien maduras y se emplean sobre todo como alimento, tanto en fresco como en mermeladas y conservas. También se utilizan para la preparación de vinos y licores.

Se localiza en abundancia en los setos y márgenes de arroyos y barrancos.

Entre sus propiedades está que disminuye las diarreas, por su acción astringente debido al elevado contenido en taninos. En uso externo, las hojas se emplean en gargarismo y para las inflamaciones de la boca. En baños sirven para el lavado de erupciones dérmicas.



Figura 64: Imagen de una zarza, con sus frutos las zarzamoras

## ZARZAPARRILLA

Nombre científico: *Smilax aspera*

Originaria de Europa, Asia y África.

Es una planta leñosa de tallos trepadores, áspera y espinosa, que forma setos impenetrables. Sus hojas son de color verde oscuro, acorazadas, coriáceas y espinosas. Las flores blanco-verdosas se reúnen en umbelas en la axila de las hojas, y están agrupadas en fascículos umbeliformes terminales y auxiliares. El fruto es una baya de color rojizo.

Crece en la práctica totalidad del territorio, localizándola en bosques, matorrales y zarzales.

La parte utilizada de esta planta es la raíz.

Es depurativa, ligeramente diurética, por acción selectiva sobre el ácido úrico, los cloruros y la urea. Se macera durante ocho horas en agua fría, y a continuación, se hierve 20 minutos.

Da nombre a una bebida refrescante obtenida de las raíces de la planta y de sabor parecido a los refrescos de cola. Es útil en casos de reumatismos, gota, cálculos renales, nefritis, afecciones de la piel, picores, favorece la digestión y activa el metabolismo y la nutrición.



Figura 65: Imagen de zarzaparrilla

### **Breve glosario de términos**

Antiflogística: Que disminuye la inflamación.

Astringente: Que provoca contracción y reduce las secreciones

Cardiotónica: Que fortalece, regula y tonifica el corazón.

Carminativa: Que favorece la eliminación de los gases intestinales.

Colagoga: Que facilita la eliminación de bilis en la vesícula.

Diaforética: Que favorece la sudoración.

Diurética: Que aumenta la eliminación de orina.

Emenagoga: Que provoca y regula las menstruaciones.

Emética: Que favorece el vómito.

Emoliente: Que ablanda y suaviza tumores y furúnculos.

Febrífuga: Que disminuye o controla la fiebre.

Hemostática: Que detiene las hemorragias o facilita la coagulación.

Macolla: Conjunto de vástagos, flores o espigas que nacen de un mismo pie.

Nitrófila: Planta amante de los suelos ricos en nitrógeno.

Onixis: Inflamación de la matriz de la uña.

Pebetero: Recipiente para quemar perfumes.

Vermífuga: Que elimina las lombrices intestinales.

Vulneraria: Que cura llagas y heridas.

### **Bibliografía:**

*Guía de la Naturaleza de la Comunidad Valenciana*. Levante. 1.989. ISBN 84-8750-00-8.  
Valencia

Arteche A. 1.992. *Enciclopedia de la Naturaleza y del Medio ambiente*. Primera Plana, S.A.  
Barcelona.

*Atlas Ilustrado de plantas medicinales y curativas*. Susaeta. Madrid

*Plantas que curan*. Revista Cuerpamente Extra nº2. 2.003. RBA, S.A. Barcelona

*Guía Ilustrada de Plantas Silvestres, Infusiones y tisanas*. Rústika Ediciones. Madrid

*Guía de plantas para la salud*. Revista Integral Extra nº 4. MC Ediciones. Barcelona

### **Web grafía**

<http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com.es/>

<http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/index.html>

<http://www.botanical-online.com/botanica2.htm>