



Plantas



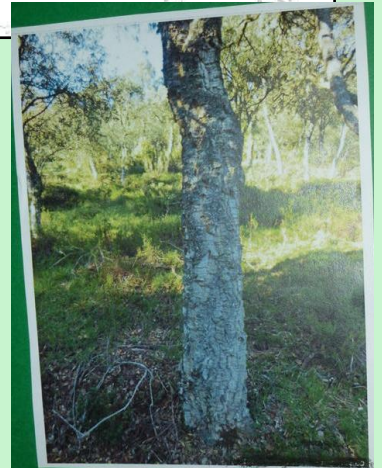
ARBOLEDAS

IMPORTANTES

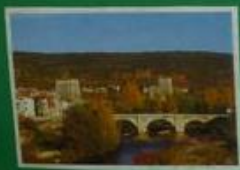


ALCORNQUES DE BOZOO

Alcornocal situado en Bozoo, cerca del desfiladero de Sobrón. Posee alrededor de 50.000 ejemplares, la mayoría de pequeño porte, pero de gran valor por su situación, al tratarse de árbol mediterráneo asociado a lugares de escasa precipitación.



Sabinas del Arlanza

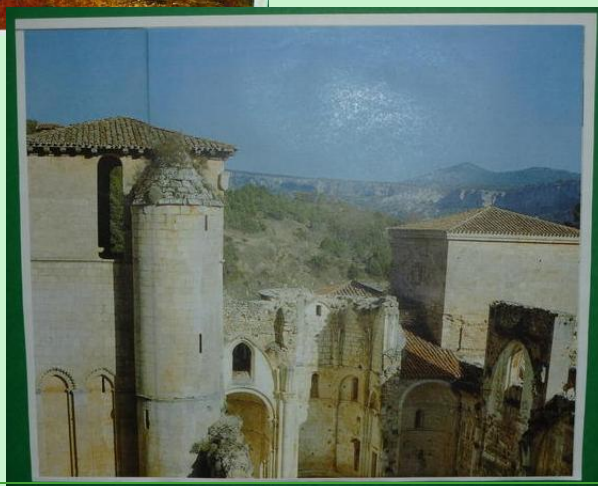
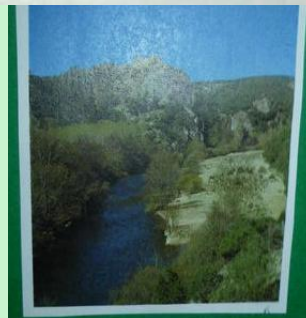
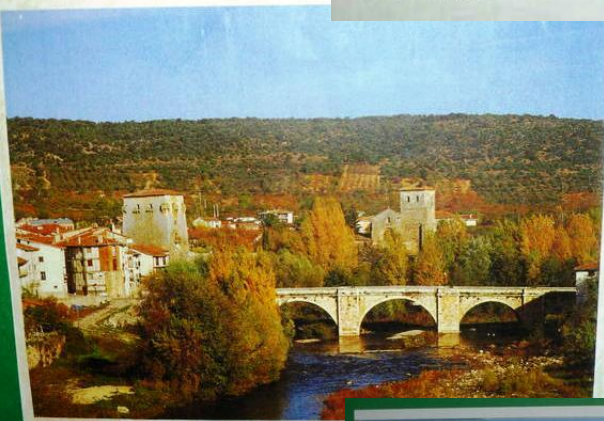


SABINAS DEL ARLANZA
Es un espacio natural ubicado en la provincia de Burgos y afecta a las comarcas del Arlanza y Sierra de La Demanda.
Este espacio por gran cantidad de Sabinas albor, además de otros árboles como robles, castaños, madroños, etc. La variedad por árboles. Dos localidades que están enclavadas en este parque natural son Casarrubias y Santo Domingo de Silos.



SABINAS DEL ARLANZA

En un espacio natural ubicado en la provincia de Burgos y afecta a las comarcas del Arlanza y Sierra de La Demanda.
Esta formado por gran cantidad de Sabinas albor. Además de este árbol crecen avellanas, erubros, gayubas, lavandulo, pino, tomillo.
Dos localidades que están enclavadas en este parque natural son Casarrubias y Santo Domingo de Silos.





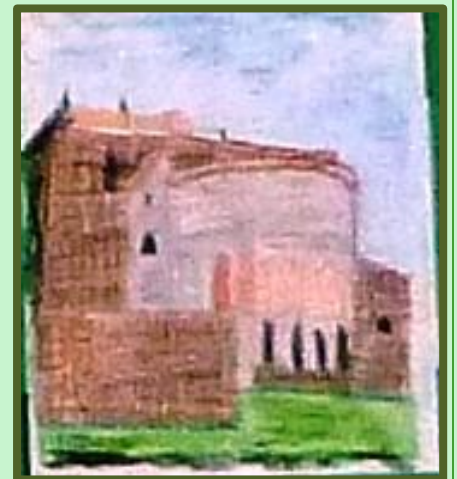
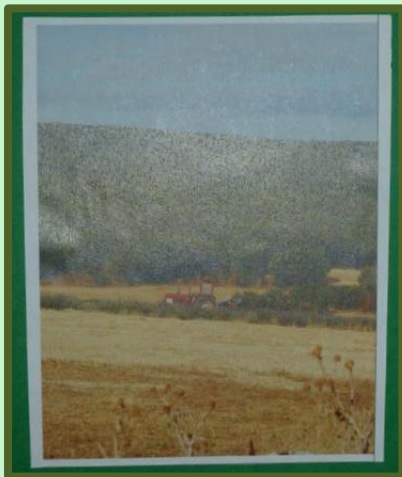
ENCINAR DE SOLARANA

Encinar de transición entre las peñas de Cenera y las planuras de Arlonza.

Está situado entre las localidades de Solarana y Castrillo Solarana.

Se conserva adhezado, con grandes ejemplares de encina, entre las que sobresale la "encina grande".

En él se conservan los restos de un poblamiento prerromano.



TEJOS de



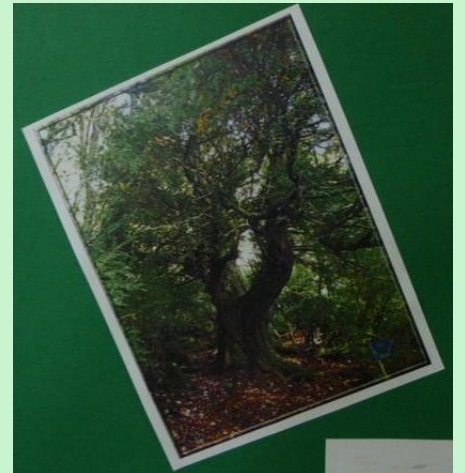
TEJOS DE TARTALÉS
Bosque de tejos situado entre Tartalés de Cilla y
Ponizares, en la provincia de Burgos.
Son ejemplares muy antiguos, de gran valor ecológico, con
edades de entre 800 y 1000 años, llegando a superar esta
edad alguno de los ejemplares.

TARTALÉS



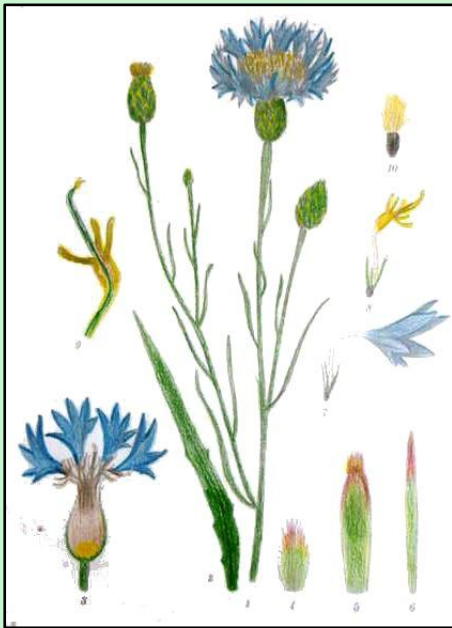
TEJOS DE TARTALÉS

Bosque de tejos situado entre Tartalés de Cilla y
Ponizares, en la provincia de Burgos.
Son ejemplares muy antiguos, de gran valor ecológico, con
edades de entre 800 y 1000 años, llegando a superar esta
edad alguno de los ejemplares.



PLANTAS

MEDICINALES



EL ALFENO

Nombre Científico: *Leucanthemum vulgare*

Nombre Común: Alfeno

Familia: Asteraceae

Origen: Procedente de Oriente



Indicaciones

El alfeno o alfeño es una planta herbácea de la familia de las asteráceas. El tallo es bastante delgado y de gran flexibilidad. Hojas rugosas y estrechas, de color blanquecino.

Usos medicinales

Se usa para problemas oncológicos como:

- leucemia
- linfoma

Se usa también para problemas digestivos como:

- flatulencia
- náuseas

Aplicado como aperitivo natural y digestivo.

Preparación

En infusión: Se prepara con una cucharada de flores puestas a hervir en una taza de agua.

Nombre vulgar:

LAUREL

Nombre científico: *Laurus nobilis*.

Familia: Lauraceae.

Hábitat: Es originario de la zona Mediterránea.

Descripción: El laurel común es un árbol de 5-10 cm de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, ovada, con hojas azules. Las flores están dispuestas en umbelas cónicas de 4-6 flores de 4 pétalos que aparecen en marzo o abril, y son amarillentas. El fruto es una baya, de 10-15 mm, negra en la madurez. Tiene semillas únicas de 9 por 6,5 mm, lisas. Madura a principios de otoño.

Otros usos del laurel: La madera del laurel es muy dura y se ha empleado en Andalucía para trabajos de marquetaría. Se utiliza para ornamentación.

Propiedades alimentarias: El laurel es un alimento rico en vitaminas B9, B6 y magnesio. Con una cantidad de 100 mg por cada 100 gramos de laurel absorbemos esta vitamina.





AMAPOLA

14/03/2014

Nombre vulgar = Amapola, abel
 Nombre científico = Papaver rhoeas
 Familia = Papaveraceae

Usos de la amapola

Tradicionalmente, la amapola ha sido utilizada como un remedio muy adecuado para combatir problemas de los nervios y del aparato respiratorio.

Usos medicinales

Para el aparato respiratorio: Eftoma, Bronquitis, Pleuritis y Aguias.
 Sistema nervioso: Insomnio, Nerviosismo y ansiedad.

Origen de la amapola

Papaver es un género de angiospermas conculas como amapola que pertenece a la familia Papaveraceae y que se distribuyen por Europa, Asia y Norteamérica.

Del latín

Del latín pāpōver, véase con el mismo significado ya en Cautobol.



La mejorana

Nombre: Mejorana

Nombre científico: Origanum majorana

La mejorana es un arbusto de hoja perenne y muy fragante, similar a su pariente el orégano.

Beneficios de la mejorana

Beneficios del sistema respiratorio, nervioso, gases estomacales: Tomar en infusión dos o tres veces al día. Puede ser un sedante efectivo. Dolores de cabeza o cefalalgias: Tomar té de mejorana y luego, al mismo tiempo la cabeza con la misma preparación. Eftico esencial, antiespasmódico: Usado con frecuencia en las comidas como condimento e incluso fresco en pequeñas cantidades en sus ensaladas, provoca alivio a algunos de los síntomas de estos espasmos. Se recomienda complementarlo con el consumo del té de esta planta. En los casos en los que se sufre de vertigo es recomendable preparar la infusión de hojas de menta, hierbabuena, lavanda y mejorana.



Anís

Nombre vulgar: Anís, metaboua
Nombre científico: *Pimpinella Anisum* L.
Familia: Umbelíferas



Habitat: Procede del este de Europa en la zona donde crece silvestre

Descripción: Planta perenne de hasta 50 cm de altura. Tallos erectos que nacen de una gruesa raíz leñosa. Hojas pecioladas de 2-5 cm de longitud. Flores blancas de 3 mm de diámetro. Frutos de entre 3-5 mm de longitud.

Propiedades medicinales de anís

Falta de óvula sexual: Se le atribuyen al anís propiedades afrodisíacas. No sobrepasar la dosis o tomar durante mucho tiempo para evitar efectos secundarios.

Modifica el sabor: El sabor dulce y su olor agradable permite beber algunas preparaciones derivadas de ciertas plantas cuyos sabores y olores no permiten ser aceptados si se toman solos.

Cataratas: En las resquecidas a cataratas el uso de infusiones de anís ayuda a las enfermos a sentirse mejor.

Infusiones de media cucharadita de frutos secos por taza de agua. Tomar dos o tres tazas al día.



MALVA

Nombre vulgar: Malva
Nombre científico: *Malva neglecta*
Familia: Malvaceae



Descripción:

Son hierbas perennes, ocasionalmente de base leñosa, las hojas, más o menos largamente pecioladas. Las flores son solitarias, el cáliz tiene 5 sépalos. Los cinco pétalos de la corola son generalmente de color lila, rosado o blanquecino.

Usos

En muchas especies se comen sus hojas como verduras, se cultiva a escala comercial limitada en China. Cuando se toma como una infusión herbal, se utiliza en la medicina popular por sus propiedades de limpieza de colon y como suplemento para perder peso. Las hojas jóvenes de la malva de sabor suave, son un buen sustituto de la lechuga, mientras que las hojas más viejas salen mejor cocinadas. Se utilizan las flores en ensaladas.

Malva visco



Nombre vulgar: Malva visco, bismalva o hierba casimera.
Nombre científico: *Althaea officinalis*
Familia: Malvaceae
Habitat: Lugares húmedos

Descripción: El malva visco es una hierba, cuyo tallo alcanza un metro de alto; son erectos, de color blanco y ligeramente pubescentes. Se ramifican en la parte superior.
 Las hojas son ovadas, con un tamaño de hasta 10 cm de alto por 7 cm de ancho, son también pubescentes, con pecíolos blancos, cortos y apretados. La raíz es gruesa, y en su base mayor tamaño con la edad. Es rica en almidón, y posee un distintivo gusto dulce.

zan el metro y color blanquecino y son apocis.
 Las hojas son ovadas, con un tamaño de hasta 10 cm de alto por 7 cm de ancho, son también pubescentes, con pecíolos blancos, cortos y apretados. La raíz es gruesa, y en su base mayor tamaño con la edad. Es rica en almidón, y posee un distintivo gusto dulce.

Usos: Las hojas, flores y raíz del malva visco tienen propiedades medicinales. La tiramina de las hojas tiene propiedades expectorantes, diarreicas y emolientes. Hoy se consume sobre todo para aliviar la tos y los callosos renales, para lo cual se recogen los frutos tiernos en verano.

Se prepara también con las hojas un emplastro antiinflamatorio para las picaduras de insecto, y la tiramina se emplea para lavar heridas o quemaduras por sus propiedades ligeramente antisépticas y analgésicas. La raíz, cosechada a finales del otoño, tiene propiedades emolientes; se emplea para tratar problemas digestivos, inflamaciones bucales y como laxante, así como para aliviar los síntomas del síndrome del colon irritable. Alternativamente, se usa la infusión de la misma o en emplastos para tratar irritaciones, alergias y eccemas.



CANTUESO

Sinonimia: Malva popular, Stevia arabica, Castellaria.

Hierba de San Juan (En Malin)

Familia: Labiadas

Origen y distribución: Se estima que procede de Chiriquí próximo a Panamá en terrenos húmedos y pedregosos de toda la zona mediterránea.

Usos terapéuticos: Digestivo, antiespasmódico, reuma, dolores articulares, estimulante, antiséptico, carminativo.

Parte utilizada: Sumidades florales.

Es una planta de olor fuerte que crece hasta un metro de altura como una mata ramosa. Tiene hojas verde-claro opuestas y estrechas. Las flores son pequeñas y de tonos azules o violetas, dispuestas en ramillete y apuradas en líneas de cuatro.

El cantueso en los terrenos calientes se le puede encontrar en collados y laderas, y en general en terrenos arenosos y pedregosos, donde suele formar agrupaciones muy características.

Para su cultivo se precisa tierra de calidad, bien abonada y abrigada. Acepta la multiplicación por esqueje y si se desea hacer en maceta, hay que tener con poco sol hasta que haya arraigado.

Aplicaciones

La infusión es digestiva, estimulante y antiespasmódica. Se emplea en indigestiones y como carminativo en caso de gases intestinales. Es además antiséptica; el baño de cantueso es útil para combatir el reuma y los dolores articulares.

Remedios

Infusión para uso interno y externo, como digestivo y desinfectante de llagas y heridas.

Una infusión realizada con un puñado de sumidades florales y colocada a continuación, digestiva y estimulante tomada después de las comidas. En usos externos es útil para desinfectar llagas y heridas; una vez limpia, se debe dejar una compresa empapada sobre la herida.

Linimento de cantueso

Se puede preparar un linimento de modo que macerando cantueso en alcohol de 40° previamente rebajado con agua. Este preparado es útil para dar fricciones en dolores reumáticos y articulares.





Manzanilla

Nombre común: Achillea millefolium

Nombre científico: Matricaria chamomilla



Características

Hierba aromática anual de la familia de los compuestos de hasta 60 cm de altura. Tallos glabros erectos, hojas divididas con lobulillos dentados. Flores en capítulos de hasta 2.5 cm de diámetro; ligulos blancos, que adelgan a medida que maduran; filamentos amarillos, petalobulados en una receptáculo común.

Propiedades

Por su conducción de protector y reparador de la membrana gástrica es muy adecuado en todas aquellas afecciones vinculadas con órganos del aparato digestivo, favorece las digestiones difíciles y ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo remediando el flato.

ESCARAMUJO

Nombre vulgar: Escaravujo, aguarruco, rosal alpestre.

Nombre científico: Rosa canina. El nombre viene de la región algarve por la forma de los agujeros que recuerda a los pueros, según otros, porque esta planta se utilizaba antiguamente para usar la resaca.

Familia: Rosaceae

Hábitat: se encuentra en campos, ríos al lado de los caminos.

Arbusto perenne de hasta dos metros de altura.

Tallos de color verde amarillento y cubiertos por pelos de agujeros fuertes, curvados.

Hojas: compuestas con 2 o 3 pares de folíolos dentados ovales.

Floras solitarias o agrupadas en corimbos de hasta 4, de color rosado o blanco, de 4 a 5 cm de diámetro con numerosas estambres y sépalos que caen antes que el fruto.

Fruto de hasta 2 cm de color rojo fuerte (escaramujo) a negro.



ESPLIEGO

Nombre vulgar: Espliego, Alhucema
 Nombre científico: Lavandula latifolia Medicus
 Familia: Labiada
 Hábitat: Planta habitual en la cuenca mediterránea donde puede encontrarse en lugares secos de la naturaleza, calizos y de exposición soleada. Muy habitual con otras plantas como el romero. A veces forma híbridos con la lavanda: lavandula.



CARACTERÍSTICAS / DESCRIPCIÓN

Arbusto perenne de la familia de las labiadas, de hasta 1,5 m de altura. Muy parecida a la lavanda. Hojas amplias hacia el ápice, muy tomentosas y de color verde grisáceo. Flores reunidas en espiga más copiosa que en la lavanda.

PROPIEDADES MEDICINALES

Las propiedades del espliego: alivia el insomnio, depresión, dolor de cabeza, hipertensión, gastritis, etc.

MILERRAMA



Nombre vulgar: milerrama, milfoyo, milfoyo, milfoyo, flor de pluma, flor de las heridas, flor de la computadora

Nombre científico: Achillea Millefolium L.

Familia: Compositas

Hábitat: Juntas a carreteras, prados y herbales.

Descripción:

Arbusto perenne de hasta 1 m.

Tallos erectos, pubescentes, ramificados.

Hojas superiores de hasta 15 cm, divididas dos a 7 veces en un contorno general lanceolado, pinnatisecto.

Las inferiores de hasta 30 cm, pinnatisecto.

Floras en capitulos de hasta 6 cm, ramificados en corimbos, dentado a las compositas, flores de tubo...

...



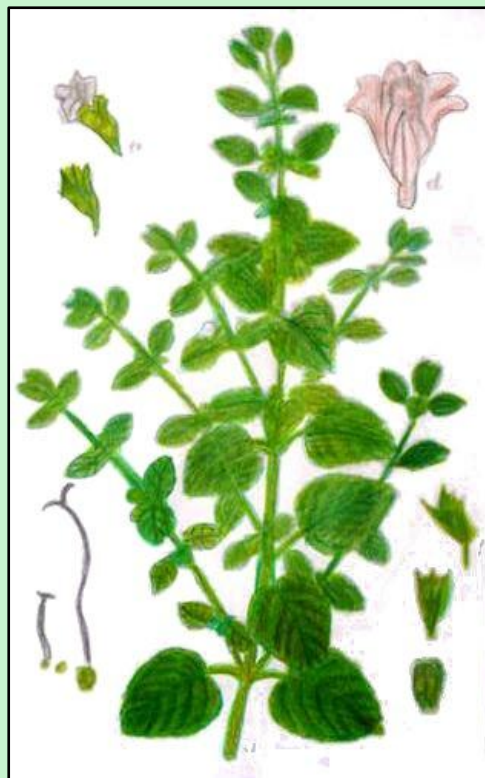
Propiedades Medicinales:

Uso interno

La milerrama es antispasmodica y antidiarreica, rebaja la presión arterial y combate la bronquitis, el resaca y el gripa. Además es digestiva y tónica y en la menopausia alivia la ansiedad y el nerviosismo.

Uso externo

La flor de pluma también se utiliza para combatir enfermedades de piel y niños y en emenagogos. Además alivia las varices, el dolor menstrual y para la caída del cabello.



ESTRAGON.

Nombre vulgar: Estragon

Nombre científico: *Artemisia dracunculoides*

Origen: Asia Central

Partes usadas: Hojas frescas como hierbas aromáticas y salsas de mostaza especiales.

Capítulos florales: como especias aromáticas

Aceite esencial: se utiliza en aromaterapia, perfumería y como aditivo aromatizante

Descripción del estragon es una hierba perenne entre 60 y 80 cm de altura que raras veces encontramos en la naturaleza. Las hojas desprenden un fuerte olor. Tienen flores de color amarillo verdoso de aproximadamente 3mm. Es un fruto agnoso, es decir, fruto seco con una sola semilla y con pericarpio no soldados a ella. Ej: Lechuga y girasol



La Ortiga.



Nombre comunes: Ortiga, ortiga mayor, ortiga verde

La ortiga es una hierba que aparece comúnmente en los orllos de las paredes y bosques templados. Al tener contacto con la piel los pelos que cubren la planta se caen.

• Ortiga como comida: Las hojas tiernas son muy nutritivas y los pelos se eliminan al ser cocidas. Esta hierba forma parte de la cocina tradicional en partes de Europa, Asia, África y las Américas, en Europa se come cocida al vapor y en Asia es un ingrediente común en las caldos.

• Ortiga para el dolor: Las mismas sustancias que causan dolor al rozar la piel, provocan varios cambios. Este fenómeno se llama contraindicación. Solamente los que duelen con la ortiga en el sitio afectado como si te estuvieras acostando.

• Té de ortiga: Té o infusión de ortiga es un remedio para la anemia, edema, eczemas, condiciones crónicas de la piel, piedras en el riñón, etc.

GORDOLOBO

Nombre vulgar: gordolobo

Nombre científico: Veronica hastata

Etimología: el término veronica deriva del latín Veronicum que significa "horto"

Familia: Escrofulariáceas o Scrophulariaceae

origen: Planta de procedencia Euroasiática

Habitat: terrenos húmedos de Europa y Asia occidental
terrenos húmedos, suelos pedregosos, hiedras.

hojas y frutos

Distribución: fuera de las legiones raras que
llevar el punto luto o. y glabra

SUS CARACTERÍSTICAS

Es una flor de crecimiento lento

amplia principalmente en terrenos pedregosos

Aunque crece por su gran densidad mide un
largo más de 60 cm



SUS USOS

Fototerapia se considera una flor de
sistema respiratorio

Conecta con la flor por una sustancia
cáncer de color amarillo



Flor de la Pasión

Nombre vulgar: pasiflora, flor de la pasión.

Nombre científico: pasiflora coarctata.

Familia: pasifloráceas.

Habitat: natural de Centroamérica, aparece como planta
cultivada en numerosos jardines.

Descripción

Planta perenne de la familia de las pasifloráceas de hasta

2m de longitud. Tallos trepadores y

lentos. Hojas verde oscuro. Flores

coronadas con tintes rosados pálidos.

Su fruto es el maracujá.



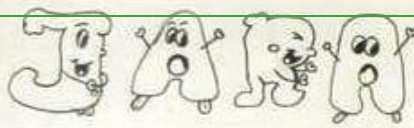
Propiedades medicinales

Uso interno: la pasiflora constituye uno de los mejores remedios
contra todo tipo de manifestaciones nerviosas.

Soluto: calma los nervios y relaja el organismo. Es adecuada

en situaciones de estrés, cuando nos encontramos nerviosos.

Calent: calma el dolor, especialmente cuando este relacionado
con problemas del sistema nervioso, como los dolores de cabeza.



Nombre vulgar: Jara

Nombre científico: *Calceolaria*

Descripción de la planta:

La jara es una planta medicinal que forma parte de la familia de las escitáceas y recibe el nombre como Jara. Esta planta posee flores de buen tamaño y un color blanco muy puro. Las hojas de la jara siempre parecen enfrentadas y tienen forma lanceolada. El fruto de la jara, en cambio, tiene forma de capsula y está dividida en 10 compartimentos diferentes. La jara crece de forma espontánea en laderas y tierras con poca cal. La altura máxima en la que se puede desarrollar esta planta no supera 4000 m sobre el nivel del mar. Florece entre abril y junio.

Propiedades medicinales:

* Digestivos

* Relajantes

La Salvia

Nombre vulgar - Salvia, Salima fina, savia

Nombre científico - *Salvia officinalis* L.

Familia - Labiada

Hábitad - Se encuentra en sitios rocosos y secos

Descripción

Arbusto de hasta 70 cm de altura. Tallos en gran número. Hojas perfoliadas, oblongas o lanceoladas con el envés blanco pubescente.

Flores de color violeta o azulado o rosa blanquecino agrupadas en espigas de verticilos bastantes separadas de hasta 10 flores cada una.

Otros usos de la Salvia

La salvia se utiliza contra las digestiones pesadas, la diarrea y los vómitos, es un buen remedio también tres tazas repartidas a lo largo del día de la infusión de 15 gr de hojas secas por litro de agua.





ROMERO

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Labiadas

Habitat: Crece en compañía de otras plantas como el tomillo, el espliego y la jara.

Descripción: Arbusto perenne, muy aromático de la familia de las labiadas de hasta 3 metros. Tallos erectos y ramificados. Hojas lineares de un verde brillante al haz y de un color grisáceo al envés. Flores de color azul, los estambros más largos que los pétalos y el labio superior curvado.



