

Descubrir nuestro Medio

PLANTAS SILVESTRES

más comunes que encontramos en nuestros paseos por Camargo



*Jardines Museo Etnográfico
MURIEDAS*



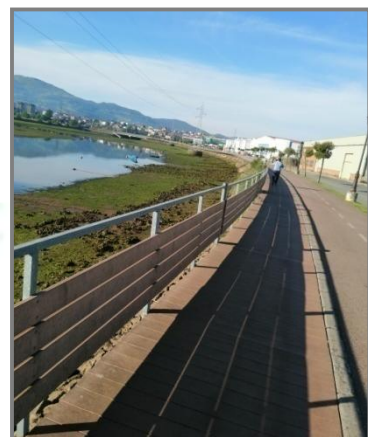
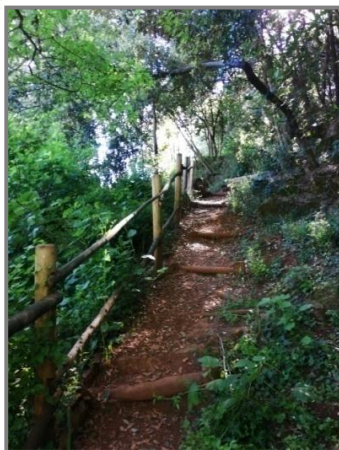
Parque Punta Parayas - MALIAÑO



*Entorno Cueva de El Pendo y
Peñajorao-ESCOBEDO*



*Peñas Blancas
REVILLA*



*Paseo carril-bici
MALIAÑO*

Cuadernillo - Guía 2



**AYUNTAMIENTO
DE CAMARGO**
MEDIO AMBIENTE

**Escuela de
Medio Ambiente**





Cuando llega la primavera y las plantas empiezan a enseñar sus brotes y poco a poco van floreciendo, dar un paseo por el campo o por las zonas verdes de nuestro municipio puede ser muy reconstituyente por la gran variedad de olores y colores que se puedan encontrar.

Con este **cuadernillo-guía** sobre **las Plantas Silvestres** más comunes que encontramos en nuestros paseos por Camargo, queremos dar a conocer y poner en valor estas plantas silvestres que nos rodean: mejoran la estructura y fertilidad del suelo, evitan la erosión e incrementan la biodiversidad. Las llamamos “malas hierbas” y sin embargo son tantos sus beneficios y además son tan accesibles, que a partir de ahora las llamaremos “**BUENAS MALAS HIERBAS**”.



17 objetivos con un plan de acción a favor de las personas, el planeta y la prosperidad, que también tiene la intención de fortalecer la paz universal y el acceso a la justicia.



Se deben tomar medidas urgentes para **reducir la pérdida de biodiversidad**, porque la biodiversidad forma parte de nuestro patrimonio común.

Y nosotros... ¿Qué podemos hacer?

- Cuando recolectemos plantas, tener cuidado de no maltratar las que estén a su alrededor y estar seguros de que no se encuentran en peligro de extinción.
- Y, aunque haya abundancia de alguna planta, hay que recoger sólo los ejemplares necesarios, para evitar que el medio se deteriore a largo plazo.

ADVERTENCIA: Las plantas son muy útiles para tratar ciertos malestares pero también pueden generar problemas en la salud sino se las utiliza correctamente.



ORTIGA, *Urtica dioica*, llamada también ortiga mayor o verde. Es rica en minerales y vitaminas

USOS Y BENEFICIOS

- Su alto contenido en fibra ayuda a combatir estreñimiento.
- Es diurética.
- Rica en hierro, ayuda a combatir la anemia.
- Al ser vasoconstrictora, es buena para reducir pequeñas hemorragias.
- Regenera el cuero cabelludo
- Se utiliza en agricultura ecológica como abono nitrogenado e insecticida.



CALÉNDULA, *Calendula officinalis**, maravilla, flor de difunto, botón de oro. Imprescindible para el cuidado de la piel.

USOS Y BENEFICIOS

- En forma de infusiones alivia problemas digestivos.
- En pomada sirve para tratar dermatitis, eccemas, quemaduras, acné, picaduras de insectos...
- Un lavado de ojos con infusión de caléndula alivia la conjuntivitis.
- Sus flores se utilizan en cosmética para la elaboración de cremas.



CORREHUELA, *Convolvulus arvensis*, campanilla. Es trepadora. Esta planta medicinal contiene resinas, vitamina C ...

USOS Y BENEFICIOS

- En uso tópico se emplea como cicatrizante.
- La resina gomosa que posee ejerce una acción laxante.
- Su sabor amargo facilita la expulsión de la bilis retenida mejorando la digestión.



**officinalis*, significa que se usa en medicina y herbolarios



CARDO MARIANO, *Silybum marianum*, también conocido como Cardo borriquero. Se utilizan tanto las semillas como las hojas o las raíces.

USOS Y BENEFICIOS

- Mejora la recuperación de gripes y catarrros.
- Reduce el nivel de azúcar en la sangre.
- Regula el exceso de hierro.
- Antioxidante.
- Alivia los trastornos menstruales.
- Reduce las hemorragias.



Parque de "Cacho"-MALIAYO



ZANAHORIA SILVESTRE, *Daucus carota*, dauco... Su consumo habitual estimula la producción de melanina en la piel.

USOS Y BENEFICIOS

- Es depurativa.
- Actúa contra los parásitos intestinales
- Mejora los trastornos oculares: conjuntivitis, blefaritis
- Regenera la piel.
- Actúa contra catarrros bronquiales.
- Purificador de la sangre.
- Ayuda a provocar la menstruación irregular.
- Favorece la digestión, sobre todo flatulencias.



Bº Bardalón-REVILLA



JUNCO, *Scirpus holoschoenus*, vive en lugares húmedos formando cañaverales.

USOS Y BENEFICIOS

- Se emplea en la industria artesana del mueble.
- Anticatarral preventivo.
- Indicado para procesos de estrés.
- Antiinflamatorio de garganta.
- Tónico de las vías digestivas.
- En infusión combate la diarrea.
- Remedio excelente para dolores de barriga.



Marisma de Micedo-REVILLA



ORTIGA MUERTA, *Lamium maculatum*, falsa ortiga, chupamieles. La podemos encontrar en bordes de caminos, de cultivos...

USOS Y BENEFICIOS

- Propiedades depurativas y antirreumáticas.
- El mucílago de la planta es muy útil para el dolor de pies hinchados.
Para obtener el mucílago: se hierve la planta un par de horas en maceración. Se aplica directamente
- Su uso está indicado en diarreas, bronquitis, dolores menstruales...
- Cicatrizante.



VERBENA, *Verbena officinalis**. Se utiliza la planta seca, de las flores se extraen aceites esenciales e infusiones.

USOS Y BENEFICIOS

- Mejora el sistema nervioso; alivia el stress, la ansiedad y la depresión.
- Los enjuagues bucales con la infusión alivian problemas bucodentales.
- La infusión de la verbena es efectiva para la alteración del sueño, también calma dolores premenstruales.



HIERBA DE SAN JORGE, *Centranthus ruber*, Milamores, Valeriana roja. Zonas rocosas, flores de color rojo o blanco.

USOS Y BENEFICIOS

- Propiedades sedantes.
- Las infusiones de su raíz se emplean para tratar trastornos nerviosos como espasmos, palpitaciones, vómitos, agotamiento nervioso.
- Útil para rocallas, escarpados y muros y para componer macizos con otras plantas resistentes a la sequía.





GORDOLOBO, *Verbascum thapsus*. Se utilizan sus hojas y flores con fines medicinales. Son llamativas sus enormes hojas ovaladas cubiertas por pelillos.

USOS Y BENEFICIOS

- Alivia quemaduras leves, sabañones, úlceras, eczemas, dermatitis, picaduras de insectos.
- Las hojas hervidas en leche se emplean vía externa - emplastos- para aliviar las hemorroides.
- Mejora la salud bucodental con enjuagues.
- Es expectorante y antitusivo.
- Potente antihipertensivo.
- Propiedades antiasmáticas.



Peñas Blancas-La Castañera
REVILLA



TRÉBOL ROJO, *Trifolium pratense* L., TRÉBOL BLANCO, *Trifolium repens* L. Usada también para alimentar el ganado y ornamentar jardines.



USOS Y BENEFICIOS

- Alivia la tos y otros síntomas respiratorios.
- Beneficioso para regular los niveles de colesterol.
- Combate infecciones respiratorias.
- Es calmante y cicatrizante-úlceras, llagas, eczemas...
- Fuente de vitaminas y minerales.
- Problemas hormonales derivados de la menopausia.



Pradera de HERRERA



ZARZAMORA, *Rubus ulmifolius*, zarza, mora. Arbusto popularmente conocido por sus frutos silvestres. Es rica en vitaminas y minerales.

USOS Y BENEFICIOS

- Combate los resfriados gracias a su alto contenido en vitamina C.
- Apoya la salud intestinal.
- Su fruta-la mora-baja en calorías, rejuvenece la piel. Es ideal para personas que estén haciendo dieta.



Monte Collado-CAMARGO



AMAPOLA, *Papaver rhoeas*, flores preciosas y fáciles de identificar.

USOS Y BENEFICIOS

- Alivia la tos y los resfriados.
- Es perfecta para combatir el insomnio por sus propiedades hipnóticas y sedantes.
- Una infusión de sus flores disminuye los efectos de la conjuntivitis.
- Para calmar el dolor de muelas y encías. Su forma de uso es haciendo gárgaras.
- Con sus hojas se elaboran perfumes.



SOMBRERERA, *Petasites officinalis**, petasita, es tapizante. Sus principios activos se encuentran en la raíz.

USOS Y BENEFICIOS

- Dolor de cabeza, congestión nasal.
- Dolor lumbar, dolor menstrual.
- Protector gástrico.
- Bronquitis, tos, afonía, gripe.
- Relajante muscular



CAPUCHINA, *Tropaeol majus*.

Planta comestible, rica en fibra y vitamina C.

USOS Y BENEFICIOS

- Las infusiones son beneficiosas para los problemas respiratorios.
- Es diurética y antibiótica-recomendada para infecciones del aparato urinario.
- Estimula el crecimiento del cabello, previene la caída.
- Se utiliza para desinfectar heridas.



ADEMÁS... en la huerta y jardín ecológicos es apreciada ya que actúa como fungicida y evita plagas como las de pulgones, chinches o gusanos.

Es una receta tradicional muy rica y altamente nutritiva dado su elevado contenido en fibra, ácido fólico, clorofila, potasio, boro y manganeso.

RECETA

SOPA DE ORTIGAS

En dietas para adelgazar, la sopa de ortigas es ideal porque aporta mucha saciedad, pocas calorías y sus componentes diuréticos ayudan a eliminar las toxinas del organismo.

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 1 calabacín
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Ortigas frescas. Se deben recolectar solamente las hojas superiores de las plantas -hojas más jóvenes-



Elaboración:

- ✓ Se aplastan metidas en una bolsa con un rodillo para que no piquen y se lavan en un colador.
- ✓ Se corta la cebolla y se pocha a fuego medio-bajo, se echa la hoja de laurel.
- ✓ Se corta el calabacín en dados y se cuece todo junto 5 minutos.
- ✓ Se agregan las ortigas y se reservan unas pocas para añadirlas al final.
- ✓ Se añaden 2 vasos de agua o caldo, sal a gusto y tapar. Cocer durante 20 minutos.
- ✓ En el último momento se añaden las hojas de ortigas frescas y se deja 2 minutos más. Este truco, aporta un sabor más refrescante y le da un color verde más claro.
- ✓ Se tritura la sopa y se sirve muy caliente de plato principal.

