

Descubrir nuestro Medio

PLANTAS SILVESTRES

más comunes que encontramos en nuestros paseos por Camargo



La Pozona - CACICEDO



Marismas de Alday
MALIAÑO



Cantera Bilbao - ESCOBEDO



Entorno de la Ermita de Sant
REVILLA-CAMARGO



Entorno de la Cueva de El Pendo
ESCOBEDO



Cuadernillo -

Guía 1



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.



MENTA , *Mentha piperita*, hierbabuena, menta poleo. Es una de las plantas más populares y conocidas como refrescante bucal.

USOS Y BENEFICIOS

- Se usa en la cocina -en postres y bebidas-
- Elimina la congestión nasal.
- Alivia picaduras de insectos y las de las ortigas.
- El aceite esencial de menta es repelente de insectos.
- Es digestiva. Ayuda a reducir peso.
- El aceite de menta frotado en la frente y la nariz alivia el dolor de cabeza.



Fuente de Tres Caños-IGOLLO



SAÚCO, *Sambucus nigra*, arbusto que en muchos casos se convierte en árbol y pone a nuestro alcance infinidad de beneficios.

USOS Y BENEFICIOS

- El té de sus hojas y flores tiene efectos tranquilizantes.
- Las flores cocidas desinfectan erupciones cutáneas.
- Excelente sudorífero al tomarse en infusiones.
- Estimula las defensas.
- Es diurético, favoreciendo la depuración del organismo.
- Con sus bayas se elaboran licores y mermeladas.



Monte Collado -CAMARGO



CHIRIBITA , *Bellis perennis*, conocida también como margarita, reina de los prados .Es quizás una de las más conocidas y comunes.

USOS Y BENEFICIOS

- Indicado para pieles maduras por su acción tensora.
- Antiinflamatorio y cicatrizante: dolor reumático, torceduras, golpes.
- La infusión de las hojas sirve como repelente contra insectos.
- Calma la piel irritada: llagas, heridas, ampollas.
- Antitusiva y expectorante.
- Diurética



Pradera en CACICEDO



DIENTE DE LEÓN , *Taraxacum officinale*, meona, churracamas... Es la planta que de pequeños soplábamos para pedir un deseo.

USOS Y BENEFICIOS

- Es un potente diurético y laxante.
- Las infusiones por la mañana eliminan toxinas.
- La savia tiene efectos antiinflamatorios y cicatrizantes.
- Previene la osteoporosis-alto contenido en calcio y en fósforo-
- Las hojas crudas se comen en ensaladas y son fuente de vitaminas A,C,E y ácido fólico.



B° Barros ,El Tocinero-CAMARGO



MANZANILLA SILVESTRE, *Matricaria chamomilla*, también llamada camomila .Destaca por su olor característico.

USOS Y BENEFICIOS

- Tomada en infusión corrige trastornos digestivos, hepáticos y biliares.
- Ayuda a reducir el colesterol por su contenido en colina.
- Alivia los dolores menstruales.
- Es útil para eliminar los hongos de las uñas.
- Un enjuague bucal con manzanilla ayuda a mejorar las molestas llagas de la boca.



B° La Maza-REVILLA



HINOJO, *Foeniculum vulgare*, hierba santa, hinojo de Florencia .Es muy aromática. Muy común en cunetas y bordes de sembrados.

USOS Y BENEFICIOS

- Absorbe y elimina los gases.
- Las semillas masticadas refrescan el aliento.
- Es diurético.
- Alivia la inflamación de los párpados-blefaritis-.
- Los enjuagues alivian la inflamación de encías.
- Hierba aromática, se usa en la cocina.



Polígono La Verde-HERRERA



COLA DE CABALLO, *Equisetum arvense*. Se encuentra sobre todo, en las riberas de los ríos y en los alrededores de prados.

USOS Y BENEFICIOS

- Es diurética, elimina toxinas y el exceso de líquidos.
- Ayuda a tratar infecciones de orina.
- Fortalece el cabello, la piel y las uñas.
- Calma las erupciones en la piel.
- Fortalece los huesos por su contenido en silicio.
- Evita hemorragias y suelda heridas.
- El té de cola de caballo evita parásitos y hongos en las plantas.



ACEDERA, *Rumex acetosa*, conocida también como vinagrera, romaza. Crece en prados y suelos ricos en hierro.

USOS Y BENEFICIOS

- Es diurética y laxante. Alto contenido en fibra.
- Por su contenido en Fe, se recomienda para la anemia.
- Alto contenido en vitamina C.
- Son comestibles tanto sus hojas como sus tallos.
- Contiene antioxidantes -betacarotenos-.
- Es digestiva.
- Es depurativa.



LLANTÉN, *Plantago major*, es una de las hierbas medicinales más abundantes.

USOS Y BENEFICIOS

- Desinfecta cortes y heridas y acelera la cicatrización.
- Alivia problemas digestivos.
- Las semillas son laxantes.
- Las hojas machacadas calman el dolor por contacto con ortigas y picaduras de insectos.
- Antiinflamatoria.
- Alivia la tos.
- Alivia las infecciones urinarias.





VERÓNICA, *Verónica officinalis*, pequeña herbácea. En la Edad Media se creía que protegía de los malos espíritus.

USOS Y BENEFICIOS

- Calma patologías del aparato digestivo-gastritis, úlceras, flatulencias, diarreas...-
- Propiedades antitusivas-tratamiento de bronquitis, tos, faringitis...-
- Su uso tópico calma el picor, para lavar heridas y eccemas, úlceras cutáneas, aftas... Suaviza la piel reseca por el frío.



Ría del Carmen



MALVA, *Malva sylvestris*. Su fruto tiene la forma de los gajos de mandarina.

USOS Y BENEFICIOS

- Los vahos sirven para tratar enfermedades del aparato respiratorio.
- La planta tierna se machaca y se aplica sobre llagas, heridas y picaduras de insectos.
- En infusiones, mejora el insomnio y el dolor de cabeza.
- En forma de mascarilla o crema casera alisa las arrugas.



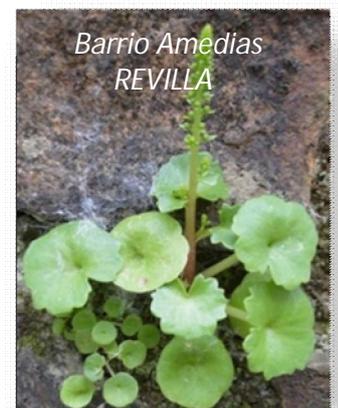
Punta Parayas-MALIAÑO



OMBLIGO DE VENUS, *Umbilicus rupestris*. Vegetal típico de lugares húmedos y rocosos.

USOS Y BENEFICIOS

- El zumo de sus hojas y tallos machacados es diurético y deshace las piedras del riñón.
- Se utiliza la hoja fresca en forma de cataplasma sobre las heridas por su poder cicatrizante.
- Como pomada en caso de hemorroides dolorosas.
- El zumo obtenido machacando sus hojas y tallos frescos aplica directamente sobre el oído cuando hay dolor.



Barrio Amedias
REVILLA

Nota: *officinalis*, significa que se usa en medicina y herbolarios.



LA HIERBA DE SAN ROBERTO, *Geranium robertianum*, geranio de monte, geranio silvestre.

USOS Y BENEFICIOS*

- De forma tópica es buena para combatir eccemas, úlceras, prurito...
- El aceite esencial tiene efecto analgésico.
- Recomendado para la gastritis.
- Inflamación de los ojos-contiene ácido gálico- , herpes e inflamaciones bucales –en forma de gárgaras-

*por su alto contenido en taninos debemos usar esta planta con cautela



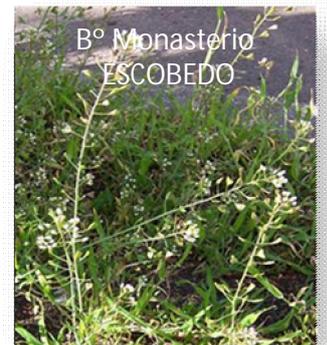
B° Santiago-REVILLA



BOLSA DE PASTOR, *Capsella bursa-pastoris*, muy habitual en los campos.

USOS Y BENEFICIOS

- En forma de bálsamo calma la irritación cutánea, la piel agrietada, los arañazos... y excelente cicatrizante.
- Corta hemorragias nasales.
- Es un buen diurético y antidiarreico.
- Astringente. Tratamiento de varices y hemorroides.



B° Monasterio ESCOBEDO



FUMARIA, *Fumaria officinalis*, flor del pajarito, perejilillo. De hojas blancas –Palomilla- o de hojas rosas -Sangre de Cristo-

USOS Y BENEFICIOS

- Ayuda a regular los niveles de colesterol. Efecto diurético
- En infusión limpia la vesícula biliar.
- Por sus propiedades antihistamínicas, el extracto líquido de fumaria se utiliza para tratar las alergias.
- El ungüento de flores secas, sirve para tratar problemas cutáneos.



Héroes Dos de Mayo MURIEDAS

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

Las *plantas silvestres comestibles*, del mismo modo que muchos vegetales, aportan a nuestro organismo elementos nutritivos, vitaminas, sales minerales y otras muchas propiedades.

RECETA

ENSALADA DE PLANTAS SILVESTRES

INGREDIENTES

- 1 Manzana
- Uvas pasas
- Nueces
- Aceite de oliva, limón y sal
- Plantas silvestres:



- **Acedera** (*Rumex acetosa*): llamada también vinagrera o vinagreta. Crece en prados húmedos. Es una buena fuente de vitamina C y hierro.
- **Ombligo de Venus** (*Umbilicus rupestris*): con hojas muy carnosas suele encontrarse en muros en semisombra o sombra total.
- **Llantén** (*Plantago major*) se pueden encontrar en suelos húmedos

PROCESO

- Después de recolectar las plantas silvestres hay que lavarlas muy bien dejándolas a remojo en un cuenco con agua y vinagre.
- Se escurre las hojas y se cortan en juliana (en tiras finas).
- Se pela y trocea la manzana.
- Se pelan las nueces.
- Poner todos los ingredientes en una ensaladera, aliñar a gusto, remover y ya tenemos **una ensalada de plantas silvestres**.



Escuela de Medio Ambiente

