



PLANTAS MEDICINALES Y UTILES DE GÚDAR – JAVALAMBRE (TERUEL)

Antonio Monleón Getino. Profesor de la Universidad de Barcelona.

Versión 2021-2022



Una guía práctica
introdutoria

AUTOR

Doctor Antonio Monleón Getino, profesor titular de la Facultad de Biología de la Universidad de Barcelona.

2ª edición (2021-22. 1ª edición 2014). Contacto en: amonleong@ub.edu

DEDICATORIA

Dedicado a mis padres Ramón y Mª de los Ángeles que me enseñaron a amar la naturaleza.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, especialmente a mi mujer Pilar y a mis hijas Anna María y Miriam por su apoyo y paciencia, con ellas he salido a recorrer campos, prados, montañas y ríos para poder tomar las diferentes fotografías que se presentan en esta obra. A Jaume Cambra del Departamento de Botánica de la Universitat de Barcelona por sus consejos y la revisión de algunas de las plantas que aquí se mencionan.

A Jöel Lachaise, gran fotógrafo y joven geólogo francés, por ceder algunas de las fotografías para este trabajo.

A vecinos, amigos y conocidos por sus explicaciones para esta obra. A Demetrio Vidal (biólogo de Mora de Rubielos) por sus explicaciones y materiales.

A todas las personas de la asociación Fotografía y Biodiversidad que gestiona la plataforma <http://www.biodiversidadvirtual.org> . Y que cuenta con un equipo de coordinadores, dirigidos por Antonio Ordóñez y con los directores especialistas en plantas, animales, geología, paisaje, etc. Muchas gracias a todos ellos sin los cuales no habría sido posible la elaboración de esta obra.

Inspirado en la casa de la Calle del Horno en Valbona (Teruel) – 2013 donde nació el padre del autor.

ATENCIÓN LEER CUIDADOSAMENTE

Este libro es una introducción a la flora medicinal y útil que puede encontrarse en la comarca de Gúdar-Javalambre. Las plantas que se recogen deben ser identificadas previamente por una persona con experiencia y preparadas adecuadamente y nunca recoger ninguna planta si no se está 100% seguro de su identificación o uso, algunas de las plantas que se mencionan son tóxicas si se utilizan indebidamente. También deben respetarse las leyes propias de cada ayuntamiento y las de protección de la naturaleza, en caso de duda contactar con las autoridades comarcales o municipales pertinentes.

Parte del contenido ha sido exclusivamente sacado de sitios públicos de Internet, por lo que este material es considerado de libre distribución. Se ha intentado citar todas las fuentes del libro. Las fotografías han sido realizadas por el autor o alguna otra persona que ha dado expresamente su permiso para su difusión. Si alguien tiene alguna duda o problema al respecto, no dude en ponerse en contacto con el autor.

***EL AUTOR DE ESTE LIBRO NO SE HACE RESPONSABLE DEL
USO INDEBIDO QUE PUEDA HACER DEL CONTENIDO DEL
MISMO.***

Contenido

1.LA COMARCA DE GUDAR-JAVALAMBRE (Teruel).....	6
2.PLANTAS MEDICINALES DE GUDAR-JAVALAMBRE (Teruel).....	8
ACANTO (<i>Acanthus mollis?</i> , fam acantáceas).....	9
MILENRAMA (<i>Achillea millefolium</i>).....	10
ALJONJE O VISCO (<i>Andryala ragusina</i>).....	11
LAMPAZO MENOR (<i>Arctium minus</i>).....	12
ARTEMISIA, AJENJO, ASENSIO (<i>Artemisia absinthium</i>).....	13
CULANTRILLO MENUDO (<i>Asplenium trichomanes</i>).....	15
BORRAJA SILVESTRE (<i>Borago officinalis</i>): planta asilvestrada	16
NABO DEL DIABLO, NUEZA (<i>Bryonia dioica</i>).....	18
CALENDULA (<i>Calendula</i> sp.).....	19
GAYATONERO (<i>Celtis australis</i>).....	21
ABREPUÑOS, CENTÁUREA, CAÑALABROS (<i>Centaurea ornata</i>).....	23
CENTAUREA, CAÑALABROS (<i>Centaurea aspera</i>)	24
ABREOJOS, ABROJO (<i>Centaurea calcitrapa</i>).....	25
CELIDONIA MAYOR, VERRUGUERA O HIERBA GOLONDRINERA (<i>Chelidonium majus</i>)	27
CENIZO, BLEDOS (<i>Chenopodium álbum</i>)	28
CARDU CUNDIDOR (<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop).....	29
EMBORRACHACABRAS (<i>Coriaria myrtifolia</i> L.).....	30
ESPINO ALBAR O BLANCO (<i>Crataegus monogyna</i> Jacq)	31
ACHICORIA, CAFÉ DE LOS POBRES (<i>Cichorium intybus</i>).....	32
ZANAHORIA SILVESTRE (<i>Daucus carota</i>)	33
ALCACHOF ERA (<i>Cynara scolymus</i> L).....	35
CARDU CARDADOR, CARDENCHA (<i>Dipsacus fullonum</i>)	36
CARDU YESQUERO (<i>Echinops ritro</i> L. subsp. rito).....	37
EPILOBIO, HIERBA DE SAN ANTONIO O EPILOBIO VELLUDO (<i>Epilobium hirsutum</i>) ...	38
COLA DE CABALLO (<i>Equisetum arvense</i> L).....	40
CARDU CORREDOR O YESQUERO (<i>Eryngium campestre</i> L)	42

CAÑAMAZO, CÁÑAMO ACUÁTICO, CÁÑAMO DE AGUA (<i>Eupatorium cannabinum</i> L.)	43
LECHETREZNA SERRADA, TÁRTAGO DE HOJA SERRADA, HIGUERA DEL INFIERNO (<i>Euphorbia serrata</i> L.)	44
ALTARCINA, ALTAREINA, ALTARREINA (<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim).....	45
HINOJO (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	46
CUAJALECHE, GALIO, PRESERA, SANJUANERA (<i>Galium verum</i> L. subsp. <i>verum</i>)	48
LAPA, GALIO (<i>Galium Aparine</i>)	49
ALIAGA (<i>Genista scorpius</i> (L.) DC. in Lam. & DC).....	50
VERRUCARIA (<i>Heliotropium europaeum</i> L.).....	51
HEPÁTICA (<i>Hepatica nobilis</i> Schreb)	52
LIRIO COMÚN (<i>Iris germanica</i> L).....	53
ENEBRO COMÚN (<i>Juniperus communis</i> subsp. <i>alpina</i> (Suter) Čelak)	54
ENEBRO ROJO (<i>Juniperus oxycedrus</i> L.)	55
SABINA ALBAR (<i>Juniperus thurifera</i> L.)	55
ESPLIEGO, LAVANDA (<i>Lavandula</i> sp).....	57
LIZÓN O CERRAJA (<i>Sonchus tenerrimus</i> L)	57
MARRUBIO, COLA DE GATO (<i>Marrubium vulgare</i> L.) (fam labiadas)	59
ALFALFA (<i>Medicago sativa</i> L.)	61
MENTA SILVESTRE O DE CABALLO (<i>Mentha longifolia</i>)	62
TRÉBOL DE OLOR BLANCO (<i>Melilotus albus</i> Medik).....	63
GATUÑA (<i>Ononis spinosa</i>)	64
PARIETARIA (<i>Parietaria officinalis</i>)	65
AMAPOLA SILVESTRE (<i>Papaver rhoeas</i> L).....	66
CARRIZO (<i>Phragmites australis</i> (Cav.) Trin. ex Steud)	67
LLANTÉN (<i>Plantago major</i>)	68
PINO BLANCO O CARRASCO (<i>Pinus halepensis</i> Mill.)	70
PINO LARICIO O NEGRAL (<i>Pinus nigra</i> J. F. Arnold).....	71
PINO RODENO O MARÍTIMO (<i>Pinus pinaster</i> Aiton).....	72
PINO SILVESTRE O ALBAR (<i>Pinus sylvestris</i> L.)	73
ENDRINA (<i>Prunus spinosa</i> L.).....	74
COSCOJA (<i>Quercus coccifera</i> L.).....	75

REBOLLO, QUEJIGO (<i>Quercus faginea</i> Lam. subsp. <i>faginea</i>).....	76
CARRASCA O ENCINA (<i>Quercus ilex</i> L. subsp. <i>ballota</i> (Desf.) Samp).....	77
ROSAL SILVESTRE O TAPACULOS (<i>Rosa canina</i>).....	78
ACACIA (<i>Robinia pseudoacacia</i> L.).....	79
ROMERO (<i>Rosmarinus officinalis</i>).....	80
.....	80
ACEDERA (<i>Rumex acetosa</i>).....	82
ZARZAMORA (<i>Rubus sp</i>).....	83
SAÚCO MENOR O YEZGO (<i>Sambucus ebulus</i> L.).....	84
SAUCE BLANCO, ZARAGATO (<i>Salix alba</i>) -Árbol.....	85
SAUCO (<i>Sambucus nigra</i>)-árbol.....	86
BARRILLA BORDE (<i>Salsola kali</i> L.).....	88
JUNCO (<i>Scirpoides holoschoenus</i> (L.) Soják).....	89
CARDILLO O CARDO DE OLLA (<i>Scolymus hispanicus</i> L.).....	90
UÑAS DE GATO (<i>Sedum sediforme</i> (Jacq.) Pau).....	91
COLLEJA (<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke subsp. <i>Vulgaris</i>).....	92
LIZÓN O CERRAJA (<i>Sonchus tenerrimus</i>).....	93
RETAMA DE OLORE O GINESTA (<i>Spartium junceum</i> L.).....	95
DIENTE DE LEON. ACHICORIA AMARGA (<i>Taraxacum officinale</i>).....	96
TRÉBOL (<i>Trifolium pratense</i>).....	98
ESPADAÑA O ENEA (<i>Typha sp.</i>).....	101
TOMILLO (<i>Thymus sp</i>).....	103
GORDOLOBO, VERBASCO (<i>Verbascum thapsus</i> y otras posibles especies).....	104
VERBENA O HIERBA DE SAN JUAN (<i>Verbena officinalis</i> L.).....	106
ARRANCAMOÑOS (<i>Xanthium spinosum</i> L.).....	109
3.CURSO DE PLANTAS MEDICINALES EN VALBONA (AGOSTO 2021) y SENDERO BOTÁNICO 2022.....	110
4.BIBLIOGRAFIA, FUENTES UTILIZADA Y RECOMENDADAS.....	111

1.LA COMARCA DE GUDAR-JAVALAMBRE (Teruel)

La comarca turolense de Gúdar-Javalambre se extiende por el extremo sur-oriental de la provincia de Teruel, contigua al norte con el Maestrazgo y al este con la comarca de Teruel.



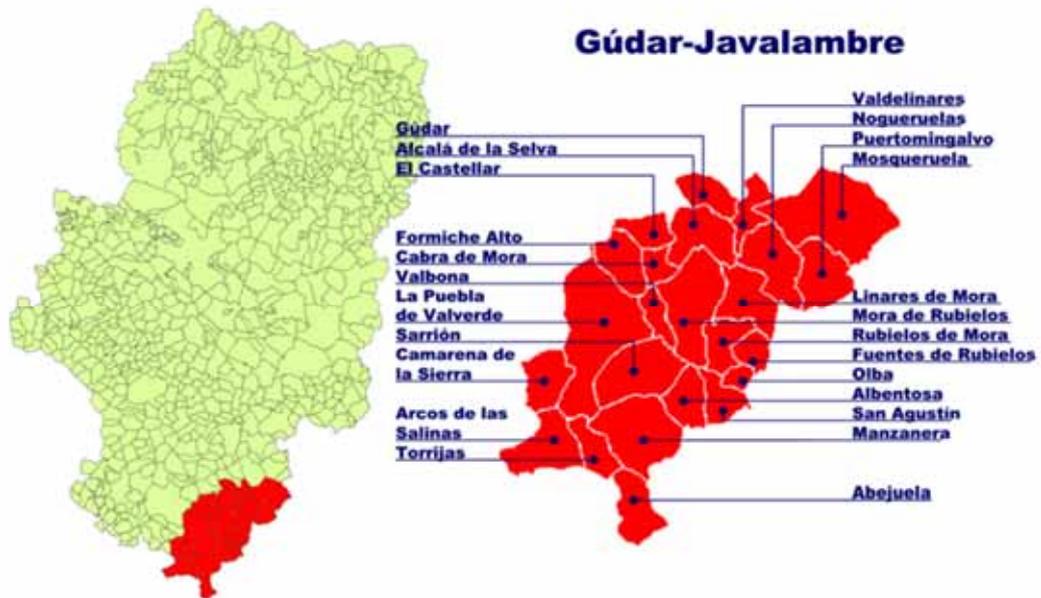
[Foto: Toni Monleón, Valbona]

Conforma una comarca natural definida por las sierras de Gúdar y Javalambre, ocupando una superficie de unos 2.351,6 Km². La conforman 24 municipios que cuentan con una población de 8.144 habitantes aproximadamente (estadística de 2012): Abejuela, Albentosa, Alcalá de la Selva, Arcos de las Salinas, Cabra de Mora, Camarena de la Sierra, Castellar (El), Formiche Alto, Fuentes de Rubielos, Gúdar, Linares de Mora, Manzanera, Mora de Rubielos, Mosqueruela, Nogueruelas, Olba, Puebla de Valverde (La), Puertomingalvo, Rubielos de Mora, San Agustín, Sarrión, Torrijas, Valbona, Valdelinares.

Las sierras de Gúdar y Javalambre definen el ámbito geográfico de la comarca. Gúdar está próxima al Maestrazgo con abundantes rasgos comunes a él y una cabecera en Mora de Rubielos. Por otra parte, Javalambre, reúne rasgos físicos y geográficos semejantes a Gúdar, pero a efectos de funcionalidad tiene más vínculos con Teruel capital.

En el macizo nororiental, el de Gúdar, las cimas más sobresalientes se llaman Peñarroya con 2019 metros o el Villar de Sancho con 1741 metros. En el macizo sudoccidental, por su parte, destacan Javalambre con 2020 metros, el Collado de Saltidera con sus 1852 metros o el Pico Calderón con 1839 metros. Entre ambos macizos, una depresión longitudinal es recorrida por dos ríos, en el norte, el Alfambra, que nace en Gúdar, el Mijares que divide la comarca en dos y lleva las aguas y nieves de las montañas hacia el Mediterráneo. (De Wikipedia 2012, <http://es.wikipedia.org/wiki/G%C3%BAdar-Javalambre> y <http://www.caiaragon.com/es/municipios/index.asp?idloc=36&tipo=1>).

Su organización es la siguiente en el mapa de la Comunidad autónoma de Aragón:



2.PLANTAS MEDICINALES DE GUDAR-JAVALAMBRE (Teruel)

ESTAS PLANTAS SE HAN OBSERVADO PRINCIPALMENTE EN VALBONA (TERUEL), PERO TAMBIEN EN OTRAS LOCALIDADES DE LA COMARCA. LA MAYORIA DE FOTOGRAFIAS HAN SIDO REALIZADAS POR EL AUTOR Y LAS PLANTAS SE HAN IDENTIFICADO A PARTIR DE LOS ESPECIALISTAS DE BIODIVERSIDAD VIRTUAL.

ACANTO (*Acanthus mollis?*, fam acantáceas)



Imagen procedente de: https://es.wikipedia.org/wiki/Acanthus_mollis

Hierba perenne de 30-70 cm de altura con hojas espinosas, más o menos pelosa o glabra, y con un tallo simple, erecto y escaposo. Las hojas basales, con un peciolo de 20-60 cm, miden 20-100 por 5-30 cm, y son elípticas u ovadas, pinnatifidas, inciso-dentadas, glabras por su haz y pelosas en los nervios del envés. Las hojas superiores, mucho más pequeñas, sésiles, tienen 1,5-4 por 1-2,5 cm y son ovado-lanceoladas y espinosas en el ápice. La inflorescencia, densa, llega a los 2 m de alto.

Frutos grandes con autocoría (explotan con el calor y lanzan las semillas a mucha distancia).

Uso medicinal: Las hojas son utilizadas como estimulantes del apetito y como laxante por vía interna. En forma externa, se aplica en forma de cataplasma como antiinflamatorio para los casos de órganos internos afectados. Sus raíces son mucilaginosas y tienen cierta astringencia, por lo que se ha recomendado para la diarrea y la disentería. El jugo tiene un cierto efecto analgésico, por lo que se ha recomendado como tratamiento sintomático del herpes, las quemaduras y las contusiones en general.

Información obtenida en: https://es.wikipedia.org/wiki/Acanthus_mollis

MILENRAMA (*Achillea millefolium*)



Se cree que la milenrama es una planta poderosa para la magia alquímica. De ahí que en la antigüedad fuera de las hierbas más apreciadas por las brujas y hechiceras. Al no producir sueño ni disminuir las facultades, resulta muy aconsejable para todas las situaciones que impliquen tensión, pero que requieren una mente despejada y en plena forma, como ante un examen, una prueba o una entrevista de trabajo o en cualquier ocasión en que nos encontremos ante alguien que logre ponernos nerviosos.

Efecto: Astringente, antiséptico, anti-inflamatorio, estimula las funciones estomacales y la secreción biliar, antiespasmódico. **Uso medicinal:** en forma de infusión (2 cucharadas de te por taza de agua, dejar reposar 8-10 minutos) 2-3 veces al día contra los dolores menstruales, indigestión y otros problemas estomacales. En forma de vahos contra las infecciones del aparato respiratorio. Externamente para lavar heridas y hemorroides (1-2 puñados por litro) pero moderadamente ya que puede causar irritación. **Uso alimentario:** Las hojas jóvenes pueden ser comidas en ensaladas (mejor mezcladas con otras hojas de otras plantas) o bien ser hervidas como las espinacas.

ALJONJE O VISCO (*Andryala ragusina*)



Otros usos: Esta planta exuda una substancia pegajosa por sus raíces que se utiliza para preparar visco o liga para atrapar pájaros.

LAMPAZO MENOR (*Arctium minus*)



Uso medicinal: Se utilizaba la cocción de sus raíces como depurativo y, en algunos lugares, para afecciones de la piel, aunque con una incierta efectividad por lo que la planta ha quedado en desuso.

ARTEMISIA, AJENJO, ASENSIO (*Artemisia absinthium*)

Es una planta perenne herbácea, con un rizoma leñoso y duro. Es una planta herbácea medicinal, del género *Artemisia*, nativa de las regiones templadas de Europa, Asia y norte de África. Conocida desde muy antiguo ya por los egipcios, transmitida después a los griegos, esta hierba ha sido denominada la «madre de todas las hierbas» en la obra *Tesoro de los pobres*¹ dadas sus múltiples aplicaciones curativas. Se utiliza como tónico, febrífugo y antihelmíntico, así como en la elaboración de la absenta y del vermut.



www.shutterstock.com - 268490684



Imagen de: <https://www.artemisiaannua.net/es/artemisia-absinthium-absenta-propiedades-usos-y-donde-comprarla/>

Uso medicinal: Se utiliza como planta medicinal, y la propiedad más importante es la aperitiva.¹² El ajeno en las regiones de Huancavelica y Junín en Perú se utiliza para los cólicos o dolor de estómago.

La planta contiene del 0,2 al 0,5 por ciento de una esencia de color verdoso o azulado (dependiendo de sus características) y con un fuerte sabor amargo, y el principal componente es la tuyona, soluble en alcohol, pero no en agua. La planta tiene otro compuesto denominado la absintina, una sustancia amorfa de color amarillo, poco soluble en alcohol pero sí en agua.

Otros usos: El característico olor se usa contra pestes. Antiguamente era utilizado como insecticida contra la polilla, que ataca a la ropa. Tiene secreciones de sus raíces, ejerciendo un efecto inhibitor sobre el crecimiento de plantas cercanas. Es muy útil como repelente de insectos, pero no alcanza con plantar sobre el borde de un área de cultivo.

Es una de las principales plantas en la elaboración del célebre licor de ajeno o absenta y del vermú (el nombre de esta bebida proviene del nombre que recibe la planta en alemán, Wermutkraut). La *A. absinthium* procura el sabor y principio psicoactivo (tuyona) del ajeno o absenta, bebida que, hoy día es ilegal en diversos países. Es un potente neurotóxico que, en grandes cantidades es adictivo y, al final, mortal. En 1890, el "hada verde", como era llamada la bebida de ajeno o absenta, se extendió por toda Europa, Estados Unidos y América del Sur, principalmente en Chile y Argentina, donde se consumía profusamente. Fue muy consumida en los cafés de París y de otras ciudades.

Información de: https://es.wikipedia.org/wiki/Artemisia_absinthium

CULANTRILLO MENUDO (*Asplenium trichomanes*)



Efectos: Emoliente, antiinflamatorio, expectorante.

Uso medicinal: El té hecho de las hojas es dulce, emoliente, expectorante y laxante. Se ha utilizado en el tratamiento de molestias en el pecho y para promover la menstruación.

BORRAJA SILVESTRE (*Borago officinalis*): planta asilvestrada



Imagen procedente de: <https://www.jardineriaon.com/borago-officinalis.html>

La borraja, es una especie fanerógama perteneciente a la familia de las boragináceas, originaria de Líbano, Siria y Egipto aunque naturalizada por toda la región mediterránea, es decir se trata de una planta asilvestrada (flores azules; variedad cultivada: flores blancas) que procede de su cultivo.

Toxicidad: Todos los órganos aéreos de las especies del género *Borago* contienen sustancias cuyo consumo puede provocar problemas en la salud humana, según el compendio publicado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria en 2012. En concreto se ha detectado la presencia del alcaloide insaturado pirrolizidina y derivados como la lycopsamina, 7-acetillicopsamina, amabilina y supinina.²

Uso alimentario: La forma de cocinarla es variada, pues se emplea de diferentes maneras toda la planta, desde los tallos, hasta las hojas. De modo que son múltiples sus formas de cocinarla para sopas y caldos cortos, aprovechando el agua de cocción rica en minerales. En crudo hojas y tallos tiernos para ensaladas. Cocida o al vapor los tallos limpios de pelillos de la forma

tradicional o con múltiples acompañantes. En forma de postres sus hojas endulzadas y fritas. Salteadas una vez cocidos sus tallos, acompañadas de ajitos tiernos y setas en forma de revueltos con huevo. Dentro de una tortilla española. O en forma de zumos e infusiones. La versatilidad de esta planta solo la limita la imaginación del cocinero.

Es muy estimada gastronómicamente en ciertas partes de España. En la comunidad de Aragón, donde adquiere carácter de plato regional, se consume de diversas maneras: solo los tallos en revuelto con huevo, o combinadas con setas, o con almejas o gambas, los tallos cocidos con patatas y aliñadas con aceite de oliva crudo una vez servidas en el plato. Combinada con acelga, ajo y huevo (receta denominada "Revuelto de Amelia"). Las hojas tiernas rebozadas, fritas y dulces, postre conocido como crespillos. Y por último, como base de caldo vegetal sola o con otras verduras.

Uso medicinal: Desde antiguo se considera que tiene efectos beneficiosos. Hoy se lo usa en medicina popular como diurético, sudorífico, contra la inflamación de próstata, antiestrés y emoliente de la piel. Para beneficiarse de las propiedades sudoríficas se emplean las flores, que se toman en infusión. Las hojas se emplean en decocción para provocar diuresis (a veces se solía dar a los enfermos con agua con sal como si fueran espinacas) y como emplastos de función emoliente.

El aceite de semillas de borraja actúa como emoliente y tonificante. Se lo considera beneficioso para las afecciones de piel, por su contenido en niacina o ácido nicótico. Suaviza o ablanda la piel y las mucosas, pero es muy potente y necesita supervisión médica. El aceite es rico en ácido gamma-linolénico que nuestro organismo transforma en prostaglandinas. Bueno para la tensión arterial alta, el exceso de colesterol, y la regulación de estrógenos. Los tratamientos prolongados deben ser cuidadosos por la presencia de alcaloides pirrolizidínicos tóxicos para el hígado.⁴

El uso de la borraja a nivel capilar, gracias a su elevado contenido en ácido linoleico, se considera que fortalece el cabello. Antiguamente se decía que el agua de borrajas en infusión de sus flores, era estimulante del corazón.

Información obtenida de Wikipedia.

NABO DEL DIABLO, NUEZA (*Bryonia dioica*)



Toxicidad: Toda la planta es tóxica. Su ingestión (6-8 frutos) causa irritación gastrointestinal, con vómitos, diarreas coleriformes, hemorragias intestinales; nefritis. En dosis altas puede producir la muerte por colapso cardio-respiratorio. Su jugo aplicado externamente es rubefaciente y vesicante hasta producir ulceraciones. Por vía gástrica produce vómitos, cólico y diarrea con evacuación de sangre, aún a pequeñas dosis. A dosis mayores, inflama los riñones, produce vértigos y excitación nerviosa hasta producir la paralización del sistema nervioso central y la muerte.

Efectos: Antirreumático, purgante drástico, anti-inflamatorio.

Uso medicinal: El fruto es bueno para la sarna aplicado en Faubert. Los frutos sirven para depilar las pieles (Teofrasto). La raíz se recolecta de octubre a noviembre, hay quien la come, después de haberla cocido repetidas veces, cambiando el agua cada vez, pues en ésta se van los tóxicos, o buena parte de éstos, de todas maneras, es mejor no utilizar esta planta, salvo por prescripción facultativa, debido a su peligrosidad. Se utiliza en algunas fórmulas homeopáticas. Los brotes tiernos, previa eliminación de los zarcillos y las bayas verdes, son comestibles y tienen un sabor delicioso.

La planta fresca tiene una acción rubefaciente e incluso vesicante. Se han usado lavativas de decocto de la planta para las hemorroides. También contra el reumatismo y la ciática. La raíz fresca y su jugo, en uso tópico, producen un potente efecto rubefaciente, pudiendo provocar vesicación e incluso ulceraciones cutáneas y necrosis.

CALENDULA (*Calendula* sp.)



Imagen procedente de: <http://antropocene.it/es/2017/05/20/calendula-officinalis/>

Calendula officinalis, de nombre común (entre otros) botón de oro, caléndula, mercadela o maravilla, es una hierba de la familia de las asteráceas.

Uso ornamental: Es sobradamente conocida en jardinería. Se cultiva muy a menudo en los jardines de los que escapa con facilidad. Se usa como planta ornamental y desde hace siglos se utiliza como planta medicinal debido a sus cualidades terapéuticas.

Uso alimenticio: En gastronomía se pueden utilizar sus pétalos como colorante sustituto del azafrán.

Usos medicinales: La Comisión E considera que la flor de caléndula tiene una acción antiinflamatoria y fuertemente cicatrizante cuando se aplica de forma tópica. Con extractos de la flor de caléndula, muestra una acción estimulante de la epitelización de las heridas y una actividad antiinflamatoria en edemas donde interviene la prostaglandina (los triterpenos, sobre todo el faradiol, han demostrado ser los principios antiinflamatorios más importantes).

En medicina popular se utiliza por su acción antibacteriana, fungicida y antiespasmódica. Se considera también emenagoga, como regulador y calmante de los dolores menstruales. Es un buen emoliente ya que suaviza, tonifica e hidrata la piel. De hecho, cada vez son más los productos cosméticos que la incluyen entre sus componentes. También se ha considerado callicida ayudando a la desaparición de verrugas víricas de la piel, debido a su contenido en ácido acetilsalicílico. Es colerético estimulando la actividad hepática, especialmente la

secreción biliar. También resulta eficaz en gastritis, gastroenteritis y vómitos por su acción antiulcerosa dado que ayuda a la cicatrización de úlceras gástricas.

Toxicidad: Únicamente su uso tópico está contraindicado en pacientes sensibles a las asteráceas, ya que experimentalmente se ha visto una débil sensibilización de la piel, pero no se han registrado casos claros de dermatitis de contacto.

GAYATONERO (*Celtis australis*)



Imagen procedente de: https://www.geocaching.com/geocache/GC55Y10_sima-del-almez?guid=5a3b3f97-7493-4f00-9693-0a09ab8f0b82

Celtis australis, conocido como lodón, almez, aligonero, ledonero, lodoño, quicavero o latonero es una especie de árbol tradicionalmente incluida en la familia de las ulmáceas (Ulmaceae), aunque en la actualidad se incluye dentro de las cannabáceas, una familia próxima. Lodón proviene del cruce del latín lotus y unēdo con -ōnis (mirra). Nombre que recibía el loto. Es por ello, que posiblemente se trate del árbol al que los clásicos (Heródoto, Dioscórides o Teofrasto) llamaron Loto.

Ecología: Se reproduce tanto por semilla como por estaquilla, y su capacidad para establecerse sobre suelos pedregosos lo hace muy útil en trabajos de restauración y sujeción de terrenos degradados. De él se alimentan las larvas del lepidóptero *Hestina persimilis*. Es una especie de gran longevidad, pudiendo vivir hasta 600 años.

Propiedades y uso: Los frutos, comestibles, se pueden usar para preparar mermeladas. La madera, apreciada para trabajos de torneado, se usaba para hacer fustas y látigos. La corteza y las raíces tienen una esencia, usada como colorante amarillo para tinter la seda.

Medicinal: Principios activos: contiene taninos, mucílagos. Se usan las hojas como astringente, antidiarreico y antihemorrágico.⁶ La infusión de sus frutos verdes y de sus hojas se utiliza también como remedio de la disentería y como regulador del flujo menstrual de las mujeres.⁷ Se recolectan en junio cuando los frutos están todavía inmaduros. Sus ramas verdes se han utilizado tradicionalmente, y aún hoy se utilizan, para fabricar horcas de madera para el manejo de las mieses y la paja. así como bastones.

ABREPUÑOS, CENTÁUREA, CAÑALABROS (*Centaurea ornata*)



Uso medicinal: Se usa para dolor y úlceras de estómago, escoriaciones, hemorroides y heridas diversas; también como diurético.

CENTAUREA, CAÑALABROS (*Centaurea aspera*)

Planta vivaz y ramificada, generalmente algo rastrera. Las hojas son divididas en lóbulos acuminados más o menos espinulosos, con las superiores generalmente sin lobular. Los Capítulos tienen flores púrpuras flosculosas, con flores las periféricas más grandes que las internas y estériles.



Imagen procedente de: https://es.wikipedia.org/wiki/Centaurea_aspera

Uso medicinal: es aperitivo, digestivo, ligeramente hipoglucemiante, antiséptico, antiinflamatorio, colerético, colagogo. Indicado para anorexia, dispepsias hiposecretoras, diabetes, disquinesia hepatobiliar. Cuando se prescriba a diabéticos, se deberá controlar la glucemia para ajustar, si es necesario, las dosis de insulina o de antidiabéticos orales.⁶ Se usa la planta florida. Infusión uso interno: una cucharada de postre por taza, dos o tres tazas al día, antes de las comidas. Infusión uso externo: 60 a 80 g/l, en forma de baños.

Información procedente de: https://es.wikipedia.org/wiki/Centaurea_aspera

ABREOJOS, ABROJO (*Centaurea calcitrapa*)



Imagen procedente de: <https://es-academic.com/dic.nsf/eswiki/28350>

Centaurea calcitrapa es una especie de planta de la familia de las asteráceas.

Principios activos: Contiene lactonas sesquiterpénicas (centaurina) de estructura similar a la cnidina, flavonoides (astragalósido, rutósido, luteolósido), ácido calcitrápico; sales potásicas, resina; beta-sitosterol. Trazas de alcaloides.

Indicaciones: Se le atribuyen propiedades como antipirético, aperitivo, digestivo, diurético, colerético e hipoglucemiante. Indicado para inapetencia, dispepsias hiposecretoras, hiperglucemia, gripe, resfriados, disquinesias hepatobiliares.

Contraindicado con el embarazo, lactancia. Cuando se prescriba a diabéticos, se deberá controlar la glucemia, para ajustar las dosis de insulina o de antidiabéticos orales. Tóxica para la ganadería: produce encefalomalacia nigripalidans a los caballos que la consumen como forraje.

Usos: Se usan las sumidades aéreas. Infusión: 20 a 40 g por litro. Infundir 10 minutos. Tomar 3 a 5 tazas al día. Decocción: 20 g/l, hervir 5 minutos. 3 a 5 tazas al día. Suspensión de planta fresca: 125 a 160 g al día.1

CELIDONIA MAYOR, VERRUGUERA O HIERBA GOLONDRINERA (*Chelidonium majus*)



Se utiliza la planta entera y el látex.

Se utiliza

Toxicidad: A grandes dosis, la ingestión de la planta fresca y del látex, provoca somnolencia, parálisis de las terminaciones nerviosas sensitivas y bradicardia. Se recomienda administrarla mezclada con otras plantas, nunca sola por su toxicidad y no administrarla en dosis elevadas durante mucho tiempo (citotóxico a grandes dosis debido a la coptisina). **Efectos:** Por su contenido en alcaloides posee propiedades antiespasmódicas (espasmos), estimula la secreción biliar, coleréticas y colagogas, hipolipemiente, sedante del SNC (calmante), hipnótica, analgésica y antitusivo de acción central. Antiasmáticas, antivírico y antimitótica. **Uso medicinal:** Se utiliza en uso interno en disquinesias de vías biliares, bronquitis, asma, tos irritativa, etc. Su jugo es cáustico y se utiliza en uso externo para ayudar a cerrar heridas y contra verrugas, callos y tumores.

CENIZO, BLEDOS (*Chenopodium álbum*)



Se emplean las hojas jóvenes y los brotes.

Efectos: laxante, nutritivo, diurético, antihelmíntico, ligeramente sedante, hepático. **Uso alimentario:** Es el mejor sustituto de las espinacas, aunque con un sabor diferente. Bien triturado puede añadirse a las sopas y salsas. No se aconseja añadir esta planta a ensaladas.

CARDO CUNDIDOR (*Cirsium arvense* (L.) Scop)



Efectos: Tiene propiedades astringentes.

Uso medicinal: Se utiliza también la planta entera externamente en forma de baños contra las hemorroides

EMBORRACHACABRAS (*Coriaria myrtifolia* L.)



Toxicidad: Sus frutos son altamente tóxicos, se han citado casos de muertes de personas por su ingestión.

Otros usos: Esta planta posee una gran concentración de taninos y se solía utilizar en el curtido de pieles.

ESPINO ALBAR O BLANCO (*Crataegus monogyna* Jacq)



Uso medicinal: Se usa en infusión para tratar varios problemas de corazón y circulatorios y como soporte de terapia con Digitalis. Se suele tomar en forma de té tomada de 2-4 veces al día va bien para rebajar la presión sanguínea, pero sólo si se toma durante varias semanas.

Uso alimentario: Las hojas jóvenes son buenas en ensaladas. Y los frutos, que no son amargos ni venenosos, pueden emplearse para preparar mermelada, también para hacer vino y agregar sabor al brandy.

Uso agrícola: Se planta como seto, especialmente para uso agrícola. Sus espinas y ramaje cerrado lo convierten en una buena barrera para encerrar ganado e impedir el paso de personas.

ACHICORIA, CAFÉ DE LOS POBRES (*Cichorium intybus*)



Desde el siglo XVII la infusión de su raíz tostada se utiliza como sucedáneo del café o como adulterante de éste último.

Efectos: Uso medicinal: estimula el funcionamiento adecuado del hígado, estimula la secreción de bilis, desintoxicante y depurativa (colagogos y coleréticos), cicatrizante, sedante, diurética, expulsión de gusanos intestinales. En jugos de la planta completa para su acción depurativa, desintoxicante y diurética. En cocimiento para los problemas digestivos, de 5 a 10 g (2 cucharadas) en un litro de agua hirviendo; dejar hervir por 5 a 8 minutos. Reposar 5 a 10 min, colar y tomar como "agua de tiempo". Para problemas digestivos y nerviosos. En forma de cataplasma: sola o combinada con otras plantas, para heridas, verrugas o tumoraciones externas. En ensaladas: consumirla constantemente sin parar, al natural; es ideal para mantener sano el hígado y el sistema nervioso equilibrado, aunque también produce flatulencias y expulsión de gases.

Uso alimentario: Las hojas muy tiernas constituyen una buena ensalada o verdura. La raíz puede comerse y es aconsejable para diabéticos. La raíz seca y molida se ha empleado como sustituto del café una vez tostada.

Información wikipedia

ZANAHORIA SILVESTRE (*Daucus carota*)



Imagen de: https://www.dr.hauschka.com/es_ES/sabiduria-terapeutica/plantas-medicinales/zanahoria/

Daucus carota subespecie *sativus*, llamada popularmente zanahoria, es la forma domesticada de la zanahoria silvestre (*Daucus carota*), especie de la familia de las umbelíferas, también denominadas apiáceas, y considerada la más importante y de mayor consumo dentro de esta familia.

Planta bienal que forma una roseta de hojas en otoño e invierno, mientras desarrolla la fina raíz napiforme, la cual almacenará grandes cantidades de azúcar para la floración del año siguiente.

Uso alimentario: Las zanahorias se pueden consumir de muy diversas formas. Se suelen trocear, y se consumen crudas, cocidas, fritas o al vapor y se cocinan en sopas, guisos, ensaladas, pasteles, así como en comidas preparadas para bebés y animales domésticos.

Uso medicinal: Ayuda a limpiar los dientes y estimula la secreción de saliva, algo que contribuye indirectamente a una buena digestión. La raíz de la planta silvestre es diurética, lo mismo que los frutos, que además, son muy aromáticos

Información procedente de: https://es.wikipedia.org/wiki/Daucus_carota

Su origen doméstico se remonta al 3.000 a.C, cuándo en Afganistán se cultivaba una variedad de color púrpura por fuera y anaranjada por dentro. En la antigüedad, la zanahoria no siempre se cultivaba por su raíz, como hoy en día, sino por sus hojas y semillas aromáticas, tal como hacemos con sus parientes cercanos el perejil, el hinojo o el comino. La introducción de la zanahoria moderna en Europa no está del todo clara. Existen ilustraciones del siglo VI donde aparecen, si bien no fue hasta el siglo XVI cuando los holandeses investigaron para mejorar la especie, produciendo cuatro variedades cuyos descendientes son las que consumimos actualmente: la Early Half Long, la Late Half Long, la Scarlet y la Long Orange. (Ver en <https://www.directopaladar.com/ingredientes-y-alimentos/la-zanahoria-no-siempre-fue-naranja>)

ALCACHOFERA (*Cynara scolymus* L)



Aunque en ocasiones se utiliza también la raíz de la alcachofera, es en las hojas donde se encuentran sus principales propiedades y son la parte habitualmente utilizada para la preparación de los diferentes productos. Las hojas basales del primer año son las idóneas para su uso medicinal por mayor contenido de principios activos.

Uso alimentario: Sus flores contienen el fermento "lab" (que es un conjunto de 3 enzimas: pepsina, quimosina y paraquimosina) que sirve como cuajo de la leche para la elaboración de quesos. Dichos quesos reciben generalmente el calificativo de queso de flor.

Uso medicinal: Utilizada en el tratamiento de la anemia, diabetes, fiebre, gota, reumatismo y piedras en vías urinarias. Tratamiento de molestias digestivas (por ejemplo: dispepsia, sensación de plenitud, flatulencia, náuseas, dolor de estómago y vómitos). Como tratamiento adjunto de la hipercolesterolemia suave a moderada. Se usa oralmente para el tratamiento de la aterosclerosis y para disfunciones del riñón (por su efecto diurético). Su infusión es aperitiva, estimulante del apetito y tiene propiedades hipoglucemiantes. Propiedades epatoprotectoras.

CARDO CARDADOR, CARDENCHA (*Dipsacus fullonum*)

Planta bienal, herbácea que alcanza una altura de 1,5 metros y tiene un tallo espinoso. Tallos rectos de hasta 1,5 m, poco ramificados y armados con aguijones. Las hojas son enteras, dentadas y lanceoladas, uniéndose en la base formando un cáliz que recoge el agua de lluvia. Las flores son de un color rosado-lila y aparecen en cabezas espinosas y cónicas. A cada púa de la cabeza le corresponde una flor.



Imagen de: <https://elmedinaturaldelbages.cat/species/cardo-dipsacus-fullonum-subsp-fullonum-d-silvestris/>

Uso medicinal: Son, como casi todos los cardos, diuréticas, sudoríficas y depurativas. Se pueden preparar infusiones con la raíz contra la artritis. Las raíces maceradas con vino sirven para curar heridas. Dentro de las cabezas maduras aparecen unos gusanitos blanquecinos, llamados *Tylenchus dipsaci*.

Otros usos: El tallo seco se puede utilizar como vara para hacer fuego por fricción. En el pasado algunas formas se utilizaron para cardar la lana.

Información obtenida de Wikipedia:
https://es.wikipedia.org/wiki/Dipsacus_fullonum

CARDO YESQUERO (*Echinops ritro* L. subsp. *rito*)



Efectos: galactogogo, diurético, anticolinesterásico.

Uso medicinal: Contiene flavonoides que dan propiedades diuréticas, también es útil en parálisis faciales, neuritis, mialgias y miopatías. Hervir durante 5 minutos de 30 a 40 g por litro de agua.

EPILOBIO, HIERBA DE SAN ANTONIO O EPILOBIO VELLUDO (*Epilobium hirsutum*)



IMAGEN PROCEDENTE DE: https://es.wikipedia.org/wiki/Epilobium_hirsutum

Crece en lugares húmedos, encharcados y pantanosos

Uso medicinal: Comunica un agradable sabor dulce a las tisanas elaboradas con sus hojas y sus brotes tiernos se pueden comer en ensalada. Toda la planta contiene tanino, pectina y mucílago, flavonoides derivados del kenferol, quercetol y miricetol (especialmente miricetin 3-O-beta-D-glucuronido) y fitosteroles como el beta-sitosterol. Tiene propiedades astringentes, debido a su contenido en tanino; y emolientes (desinflama la piel y las mucosas), gracias a su riqueza en mucílagos y pectina. Sus aplicaciones más comunes son las siguientes: Diarreas, gastroenteritis, y en general, todas las inflamaciones de la mucosa digestiva. Además de su efecto astringente, el Epilobio es antiinflamatorio. Corta la diarrea y hace desaparecer el malestar abdominal. Estomatitis (inflamación de la mucosa bucal), gingivitis y faringitis: aplicado en enjuagues bucales y gargarismos tiene efecto antiinflamatorio y deja una agradable sensación de frescor en la boca. Hiperplasia prostática benigna y tratamiento de los síntomas urinarios asociados (Los elagitaninos oenoteína A y

más específicamente la B, presentan una acción antiadenomatosa prostática, al inhibir la actividad de la 5 alfa-reductasa y aromatasa, dos enzimas involucrados en la etiología de la hiperplasia benigna de próstata). Prevención y tratamiento de la gripe. En uso tópico: dermatitis, estomatitis, faringitis, parodontopatías, heridas, ulceraciones dérmicas (información de <http://acorral.es/malpiweb/florayfauna/adelfillapelosa.html>)

COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense* L)



La planta tiene varios compuestos químicos, usados medicinalmente. Rico en minerales silicatados (10%), potasio, y calcio, con propiedades diuréticas.

Efectos: diurético, antihemorrágico, interviene favorablemente en las enfermedades del pulmón, artritis, reumatismo, sabañones, mala circulación de la sangre y tos crónica.

Uso medicinal: Se utiliza para combatir las hemorragias, vómitos de sangre, las afecciones renales y vesicales, los cálculos y las arenillas. La Cola de caballo ayuda en casos donde otros diuréticos no suelen dar resultados, como por ejemplo en la hidrocarrías, en la hidropersía de la pleura costal o en trastornos renales debidos a la escarlata u otras graves enfermedades. Es prescrita también para cuidar tejidos de la conjuntiva (cartílago, tendón, y hueso) y también

pólipos, epístaxis, y sangrado. Se utiliza para mineralizar el organismo y como insecticida.

Uso alimentario: Los brotes se comen como un vegetal en Japón en primavera.

CARDO CORREDOR O YESQUERO (*Eryngium campestre* L)



Se emplea el rizoma y la parte fresca en flor.

Efectos: Expectorante, antiespasmódico, ligeramente diurético.

Uso medicinal: En decocción 2-3 veces al día contra la hidropesía o infecciones del aparato urinario, problemas de la piel, tos ferina, cólicos abdominales y para provocar la menstruación. También se le atribuyen propiedades diuréticas y cicatrizantes,

Uso alimentario: sus hojas tiernas y su raíz pueden consumirse en ensaladas

Otros usos: No se cultiva, por el contrario, se le combate cuando invade terrenos destinados al pastoreo o la producción de forraje. A pesar de esto, es bastante apreciado porque sus raíces son el hábitat del hongo *Pleurotus eryngii*, llamado seta de cardo, que en los países mediterráneos se recolecta para el consumo humano; por eso la planta recibe el nombre de "cardo setero" y cuando se seca puede usarse como adorno.

CAÑAMAZO, CÁÑAMO ACUÁTICO, CÁÑAMO DE AGUA
(*Eupatorium cannabinum* L.)



Efecto: Diurético, estimula la secreción biliar.

Uso medicinal: Se usa en homeopatía para preparados para los trastornos del hígado, bazo y vesícula biliar, hidropesía. Se puede preparar en infusión 2-3 veces al día contra estos trastornos y contra los resfriados y la gripe.

LECHETREZNA SERRADA, TÁRTAGO DE HOJA SERRADA,
HIGUERA DEL INFIERNO (*Euphorbia serrata* L.)



Uso alimentario: Su savia contiene un látex rico en ésteres, que se ha utilizado tradicionalmente como catalizador del cuajado de la leche.

ALTARCINA, ALTAREINA, ALTARREINA (*Filipendula ulmaria*
(L.) Maxim)



Efectos: Antiinflamatorio, Analgésico, Antipirético.

HINOJO (*Foeniculum vulgare* Mill.)



Uso alimentario: El hinojo es muy versátil ya que los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática, las semillas como especia y el «bulbo» como hortaliza, aportando en cada caso un característico sabor y aroma anisados e intensos. Las semillas se usan secas y se combinan con una serie de platos como, tartas, panes y pasteles, curries (en este caso se muelen) y pescados (caballa, arenque y salmón). El hinojo se utiliza comúnmente en la gastronomía de España en la confección de encurtidos, aliños y salsas, por aportar un típico aroma anisado característico. Es un ingrediente habitual para aromatizar las populares aceitunas . Cultivado también por las semillas, con variedades de altura humana y con umbellas grandes, densas, bastante aplanadas y en número reducido, facilitando mucho su recolección en cantidades importantes.

Se usan incluso para la extracción a escala industrial de anetol, que es el compuesto insaturado que le da su olor anísado típico, y que es utilizado ampliamente en la confección de licores y otras bebidas muy difundidas en el Mediterráneo.

Uso medicinal: De las semillas se obtiene un aceite esencial usado en fitoterapia. En herboristería es considerada una planta con propiedades diuréticas y carminativas. También se le puede dar un uso externo para aliviar las irritaciones de los ojos cansados y la conjuntivitis. Se exprime la planta tierna y se aplica con una gasa un poco de jugo sobre los ojos. Otro método es el de cocer una cucharada de semillas en 300 ml de agua. Hervir durante cinco minutos, filtrar, dejar enfriar y usar para lavar los ojos dos o tres veces al día.

Tratamiento de dispepsias, cólicos, trastornos espásticos del tracto gastrointestinal, flatulencias y sensación de saciedad, así como para el catarro de las vías respiratorias superiores. También tiene efectos: insecticida, antifúngica, digestiva, carminativa y espasmolítica. Favorece la digestión, contribuye a expulsar los gases, reduciendo la hinchazón y vientre hinchado. Se potencian sus efectos digestivos combinando con plantas carminativas: anís, comino, alcaravea, manzanilla, poleo, menta, alcachofera, cardo mariano, hierba buena, hierbaluisa, melisa.

**CUAJALECHE, GALIO, PRESERA, SANJUANERA (*Galium verum*
L. subsp. *verum*)**



Uso medicinal: Sedante digestivo, en cálculos y en arenillas renales. Se ha recomendado para tratar la epilepsia

Otros usos: Las flores amarillas se usaban como tinte para poner rubio los cabellos. Utilizado para hacer el cuajo de la leche y hacer quesos. En el pasado se rellenaban los colchones con sus flores para que el olor de las mismas mataran las pulgas.

LAPA, GALIO (*Galium Aparine*)



Imagen procedente de: <https://www.etsy.com/mx/listing/671028200/cuchillas-bedstraw-galium-aparine-hierba>

Es una hierba anual de la familia de la familia de las rubiáceas, nativa de Europa y Norteamérica. Todas las partes de la planta están cubiertas de pequeños espolones, que hacen que se adhiera como el velcro a la ropa o el vello corporal.

Uso medicinal: La lapa tiene propiedades diuréticas y antiespasmódicas y se utiliza como regulador hormonal en personas con problemas de tiroides. También para combatir el bocio y problemas respiratorios, para ello hay que utilizarlo varias veces al día en forma de gargarismo.

ALIAGA (*Genista scorpius* (L.) DC. in Lam. & DC)



Otros usos: Las flores, junto con la gualda (*Reseda luteola*), eran usadas para colorear de amarillo los paños de lana.

VERRUCARIA (*Heliotropium europaeum* L.)



Efectos: colerético, colagogo, febrífugo y emenagogo.

HEPÁTICA (*Hepatica nobilis* Schreb)



Toxicidad: La planta fresca es tóxica, pero seca contiene anemonina, antocianina, flavonoides, glicósidos y taninos.

Uso medicinal: Popularmente es usada como diurético, antiinflamatorio intestinal y vulnerario (cicatrizante). Desde antiguo se le ha atribuido un efecto protector y estimulante del funcionamiento hepático, siguiendo la teoría de las signaturas, por sus hojas trilobuladas. Indicado para heridas, forúnculos, eczema.

La planta fresca es vesicante. Por vía oral puede producir gastroenteritis. Se usan las hojas. Se recolecta en primavera. Infusión: 1 cucharadita de café por taza, 2-3 tazas al día o aplicada externamente en forma de lavados o compresas

LIRIO COMÚN (*Iris germanica* L)



Toxicidad: En estado fresco, puede producir gastritis y vómitos. Tópicamente puede originar dermatitis de contacto

Efectos: a dosis bajas actúa como expectorante, demulcente (antiinflamatorio, hidratante) y diurético. En dosis mayores, como emético.

Uso medicinal: Estomatitis y molestias de la dentición, en uso externo. Indicado para bronquitis, asma, enfisema; espasmos gastrointestinales. En dosis elevadas es un purgante drástico. Se usa el rizoma. Infusión: una cucharada de postre por taza, tres al día.

**ENEBRO COMÚN (*Juniperus communis* subsp. *alpina* (Suter)
Čelak)**



Uso alimentario: Sus astringentes conos, comúnmente llamados enebrinas, son demasiado amargos para consumirlos crudos, por lo que se venden secos para condimentar carnes, salsas y rellenos. Se suelen cascar antes de utilizarlos para liberar el aroma. También se utiliza para aromatizar la ginebra (bebida), en cuya composición se encuentran los gábulos de junípero, entre otras plantas. **Otros usos:** Es frecuentemente utilizado en horticultura como ornamental, ya que es demasiado pequeño para tener uso como maderero. Sin embargo, en Escandinavia la madera de junípero se utiliza en la fabricación de cajas para productos lácteos, como la mantequilla, el queso y también para hacer mangos de cuchillos.

ENEBRO ROJO (*Juniperus oxycedrus* L.)



Otros usos: La madera es aromática, de color rojizo, grano fino, muy resistente a la putrefacción, fácil de trabajar; se ha empleado en ebanistería y da buenos pilares y vigas. Se cultiva como ornamental por su agradable follaje y para formar setos. Es utilizado también para permitir la nidificación de especies de aves insectívoras en agricultura ecológica. Se extraen aceites esenciales por ser un buen repelente contra los parásitos de la madera o de los animales.

SABINA ALBAR (*Juniperus thurifera* L.)



Otros usos: La madera es compacta y de grano fino, muy apreciada por los ebanistas; da excelentes postes y vigas al ser muy resistente a la putrefacción, cabe indicar que a la fama de imputrescible de la madera de sabina hay que poner algún pero, los pies que por alguna razón son dañados y queda al descubierto el duramen rojo sufren un proceso de pudrición que deja la madera sin consistencia y fácilmente disgregable, esto no afecta por completo al tronco ya que las capas más superficiales, presumiblemente la albura no son dañadas por lo que el árbol puede seguir viviendo con normalidad. Si se quiere gozar del carácter de imputrescibilidad es necesario eliminar la corteza una vez cortado el árbol.

ESPLIEGO, LAVANDA (*Lavandula* sp)



Efectos: Regenera células, antiinflamatoria, cicatrizante, sedante

Uso medicinal: Quemaduras, heridas, alergias, cuidado de todo tipo de pieles. Sus espigas de flores se destilan al vapor para producir el aceite esencial utilizado para dolores musculares y jaquecas.

Otros usos: Estas plantas se usan desde antiguo como ornamentales y para la obtención de esencias, aromatizantes y condimentarias. La cantidad de aceite esencial obtenido difiere según la especie, estación y método de destilación. Esta esencia se utiliza principalmente en industrias de productos de tocador y de perfumería y, ocasionalmente, en pomadas, etc. También se utiliza para perfumar y ahuyentar los insectos de armarios y cajones, en los que se coloca un saquito con flores de lavanda.

LIZÓN O CERRAJA (*Sonchus tenerrimus* L)



IMAGEN

PROCEDENTE

DE:

http://www.floradecanarias.com/sonchus_tenerrimus.html

Es una especie anual, bienal o perenne de 20 cm hasta 1 m de altura, con tallos erectos, ramificados o no, huecos y longitudinalmente surcados, glabros o frecuentemente cubiertos de pelos glandulares .

Uso alimentario: Las hojas y escapes jóvenes son localmente utilizados como ensalada. Pueden sustituir perfectamente a una lechuga en las ensaladas o cocinándolas como cualquier otra verdura

Uso medicinal: Esta planta también tienen propiedades laxantes, diuréticas, depurativas y digestivas.

MARRUBIO, COLA DE GATO (*Marrubium vulgare* L.) (fam labiadas)



Imagen de: https://es.wikipedia.org/wiki/Marrubium_vulgare
<https://hoseito.com/producto/marrubium-vulgare-l/>

El marrubio (*Marrubium vulgare* L.), también llamado marrubio blanco, es una labiada originaria de la zona del Mediterráneo oriental, que hoy día se encuentra naturalizada en todas las zonas templadas del mundo. Es una pequeña mata perenne cuya altura puede oscilar entre 30 y 80 cm

Información de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-plantas-medicinales-drogas-vegetales-13034082>
https://es.wikipedia.org/wiki/Marrubium_vulgare

Usos medicinales: Los principios amargos le confieren propiedades como aperitivo, digestivo y balsámico (expectorante), acción sobre el árbol bronquial

a la que contribuyen los saponósidos, además le confieren un efecto hipoglucemiante suave, antipirético y colerético (acción reforzada por los ácidos fenólicos). Las sales potásicas son responsables de su acción como diurético. Indicado para inapetencia, dispepsias hiposecretoras, disquinesias hepatobiliares. Bronquitis, asma, resfriados, gripe, estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias (cistitis, ureteritis, uretritis, pielonefritis, oliguria, urolitiasis), hiperazotemia, hiperuricemia, hipertensión arterial, edemas, retención de líquidos.

Otro uso, indicado en la comarca de Gúdar-Javalambre es para tratar picaduras (se prepara a las sarten a 30°C) solo o con cera de abeja.

Infusión (se usan las hojas y las sumidades floridas): una cucharada de postre por taza. Infundir diez minutos. Tres tazas al día antes (como aperitivo), o después de las comidas.⁷

Atención Efectos adversos: En altas concentraciones puede producir arritmias cardíacas, alteración del ciclo menstrual o producir aborto. Al reducir la tensión está contraindicado para quien tenga hipotensión. Sus principios amargos estimulan la secreción de ácido clorhídrico, por lo que se debe evitar en caso de gastritis o úlcera gastroduodenal.

ALFALFA (*Medicago sativa* L.)



Uso medicinal: Sería eficaz como diurética y contra los cálculos biliares. Por su contenido de vitamina D y calcio ayuda en caso de artritis y artrosis. Se usa para combatir la anemia.

Uso alimentario: Se utiliza la hoja. Es un buen suplemento alimenticio. Tiene cualidades nutritivas excepcionales. Contiene más proteínas que la mayor parte de los vegetales. Es también rica en Vitamina A, y minerales derivados. Contiene cantidades poco usuales de Vitamina K (necesaria para coagular la sangre).

MENTA SILVESTRE O DE CABALLO (*Mentha longifolia*)



Sus propiedades son muy similares a todas las mentas. Es la especie más utilizada para obtener aceite esencial. Sus propiedades son similares al resto de las mentas aunque su olor es menos destacado. El aceite esencial presente en las hojas de la Menta es el responsable de sus excelentes propiedades. Su característico olor se lo debe al mentol.

Uso medicinal: En fitoterapia se utiliza a menudo para las infecciones respiratorias y los dolores de cabeza. Tiene propiedades refrescantes y antibacterianas. Tradicionalmente, las hojas de menta, por su contenido en aceites esenciales y polifenoles ó flavonoides, se utilizan para facilitar la digestión y calmar los dolores de origen digestivo.

Uso alimentario: La destilación de la menta produce un aceite rico en mentol, sustancia de valor comercial y ampliamente utilizada en la producción de alimentos como golosinas, lociones para afeitar, productos bucales, perfumes, etc.

TRÉBOL DE OLOR BLANCO (*Melilotus albus* Medik)



Otros usos: Cultivada como forrajera. Es una fuente extraordinaria de néctar para apiarios. Como casi todas la leguminosas, fija nitrógeno atmosférico hacia el suelo por su simbiosis bacteriana.

GATUÑA (*Ononis spinosa*)



Uso medicinal: Diurético similar a la cola de caballo. Utilizado para eliminar arenilla y en afecciones renales. Depurativo general indicado en artrosis, artritis, eczemas y pruritos.

PARIETARIA (*Parietaria officinalis*)



Imagen procedente de: <https://www.vix.com/es/imj/salud/4200/parietaria-como-y-cuando-usarla>

Parietaria officinalis es una especie de plantas de flores perteneciente a la familia Urticaceae. Se extiende por Europa central y meridional, Asia occidental y norte de África. Es una planta muy común que crece en paredes de edificios abandonados, viejos muros y ruinas.

Características: Es una planta herbácea perenne con muchas ramas cubiertas de pelillos rugosos. Tiene los tallos de color rojo y alcanza una altura de 70 centímetros. Tiene las hojas color verde oscuro y son de 3 cm de largo por 1,5 cm de ancho, alternas, pecioladas, ovadas y recortadas por los extremos, con pelillos solo en el envés. Las flores son verdosas o blanquecinas y brotan en las axilas de las hojas sin pedúnculos y agrupadas de cinco en cinco formando glomérulos. El fruto es un aquenio negro y brillante.

Propiedades: Contiene principios amargos, taninos, flavonoides, oxalato cálcico y mucílagos.

AMAPOLA SILVESTRE (*Papaver rhoeas* L)



Toxicidad: Las hojas son levemente venenosas para los animales herbívoros. El consumo excesivo puede causar molestias intestinales, y hasta dolor de estómago.

Uso alimentario: Las hojas verdes frescas (antes de la floración) pueden cocinarse como las espinacas y son muy apetecibles, con un sabor característico, perdiendo las propiedades venenosas al cocinarse, aunque con efectos sedantes por los alcaloides que contiene, por lo que su consumo como alimento ha venido decayendo en el sur de Europa. Las semillas son inofensivas y a menudo se utilizan como condimento y en bollería mientras que los pétalos se usan para elaborar siropes y bebidas no alcohólicas.

Uso medicinal: La savia, pétalos y cápsulas contienen rhoeadina, un alcaloide de efectos ligeramente sedantes, a diferencia de la especie *Papaver somniferum* (adormidera u opio) que contiene morfina.

CARRIZO (*Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud)



Otros usos: Ha sido utilizada tradicionalmente para techar chozos y preparar cercados.

LLANTÉN (*Plantago major*)



Imagen procedente de: <https://www.jardineriaon.com/como-es-la-planta-de-llanten.html>

Plantago major es una especie de planta herbácea. Su distribución original era proveniente de Europa y Asia. Pero ha sido introducido a otras regiones del mundo: Norteamérica, Centroamérica, Sudamérica: Colombia, Venezuela, Bolivia, zona centro sur de Chile, Uruguay, Perú, litoral de Argentina; norte de África y Asia occidental donde crece en terrenos incultos, baldíos terraplenes y taludes.

Usos en la medicina tradicional:

Mayormente lo usan como desinflamante de la piel para lo cual se hierven sus hojas y estando tibias se colocan como emplastos en la parte afectada.

Contiene mucílagos y ácido silícico que se utilizan como remedio pectoral.

Se lo considera diurético, expectorante, emoliente y cicatrizante.

Se utiliza en decocción, jarabe o extracto fluido para combatir los catarros, bronquitis y asma

Por vía externa en forma de compresas para tratar quemaduras y úlceras.

En gargarismo alivia las anginas.

En colirios se usa para la conjuntivitis y la inflamación de los párpados.

Investigaciones modernas demostraron el efecto citotóxico de los extractos metanólicos de *P. major* sobre células cancerosas. Las células humanas correspondieron a adenocarcinoma renal (TK-10), adenocarcinoma de mama (MCF-7), y melanoma (UACC-62). Los efectos son atribuidos a iridoides y a flavonoides.

Estudios: Se han comprobado las propiedades inmunomoduladoras, antiinflamatorias, antimicrobianas, antiulcerosas, anticancerígenas, analgésicas y antioxidantes de *P. major*.

PINO BLANCO O CARRASCO (*Pinus halepensis* Mill.)



Otros usos: Contiene como principio activo la trementina. También es utilizado para la obtención de resina.

PINO LARICIO O NEGRAL (*Pinus nigra* J. F. Arnold)



Otros usos: Su madera es muy elástica y bastante rica en resina

PINO RODENO O MARÍTIMO (*Pinus pinaster* Aiton)



Uso medicinal Los taninos son astringentes (antidiarréico, hemostático local, cicatrizante). La trementina y su esencia tienen una acción expectorante, antiséptico de vías respiratorias y urinarias (urinario) y, en uso tópico, es rubefaciente. Indicado para afecciones respiratorias: rinitis, sinusitis, faringitis, gripe, resfriados, laringitis, traqueitis, bronquitis, asma; infecciones urinarias: cistitis, uretritis, prostatitis, afecciones reumáticas. Varices, hemorroides, fragilidad capilar.

PINO SILVESTRE O ALBAR (*Pinus sylvestris* L.)



Efectos: El aceite esencial es responsable de su acción como antiséptico, expectorante, diurético uricosúrico, acciones reforzadas por la brea vegetal. Además es antiviral, antipirético, inmunoestimulante y vasoprotector capilar.

Uso medicinal: En uso tópico el aceite esencial produce un efecto rubefaciente. Indicado para afecciones respiratorias: gripe, resfriados, sinusitis, faringitis, laringitis, traqueitis, bronquitis, asma. Cistitis, uretritis, prostatitis, reumatismo (en uso interno y externo), gota, heridas, parodontopatías, vulvovaginitis. Brea, en uso tópico: psoriasis.

ENDRINA (*Prunus spinosa* L.)



Uso alimentario: El fruto del endrino se conoce como endrina o arañón. El color puede ser azulado, violáceo o negruzco. Presenta una textura aterciopelada y sabor agridulce. Son frutos de bajo aporte calórico por su reducida proporción de hidratos de carbono. En general, las frutas del bosque son una buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal. También son una buena fuente de potasio, hierro y calcio Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. Las endrinas se utilizan en la elaboración de mermeladas y jaleas, así como para la preparación del pacharán. Se ha usado también para aromatizar otros licores. **Uso medicinal:** Las flores preparadas en tisana se han utilizado como laxantes. Los frutos, sin embargo, presentan propiedades astringentes. **Otros usos:** Con los frutos se pueden preparar mascarillas con efectos cosméticos. Su madera se emplea en tornería y para fabricar bastones.

COSCOJA (*Quercus coccifera* L.)



Otros usos: Sobre sus ramas de estos arbustos, en los climas más cálidos y secos se desarrolla la cochinilla llamada grana de tintes, grana de quermes o coco de tintes (género *Kermes* fam. quermésidos), se empleaba antiguamente como colorante y de él deriva el color carmesí. La madera de coscoja, por su tamaño, solo sirve como leña para quemar y para la obtención de carbón menudo (cisco) que es de muy buena calidad.

Uso alimentario: Las bellotas se utilizan para alimento de cerdos y cabras, a falta de las de encina.

REBOLLO, QUEJIGO (*Quercus faginea* Lam. subsp. *faginea*)



Otros usos. Las agallas del rebollo tienen forma esférica y son muy apreciadas por su riqueza en taninos. Las bellotas del quejigo, por madurar antes que las de la encina, son de interés en la montanera. Su madera es buena para construcción, en forma de vigas, para leña y carbón vegetal.

CARRASCA O ENCINA (*Quercus ilex* L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp)



Uso medicinal: La corteza junto con las hojas y bellotas machacadas se prepara un cocimiento que resulta ser astringente y útil para desinfectar heridas. **Otros usos:** Su madera es muy dura e imputrescible, aunque difícil de trabajar, por lo que se emplea para fabricar piezas que tengan que soportar gran rozamiento, como en carros, arados, parquetes, herramientas, etc., así como en pequeñas obras hidráulicas y en la construcción como pilares o vigas. Además resulta una excelente leña para quemar y para hacer carbón vegetal. Leña y carbón de encina constituían hasta el primer tercio del siglo XX los principales combustibles domésticos en amplias zonas de España. La corteza cuenta con gran cantidad de taninos, por lo que es muy apreciada en las tenerías para curtir el cuero. Las bellotas más dulces, además de alimentar al ganado, resultan comestibles para los humanos por lo que se comen a menudo tostadas como otros frutos secos, o en forma de harina para hacer un pan algo basto.

ROSAL SILVESTRE O TAPACULOS (*Rosa canina*)



Imagen procedente de: <https://www.naturalezaparatodos.es/2017/04/17/rosa-canina-rosal-silvestre-escaramujo/>

El rosal silvestre, es un arbusto espinoso de hoja caduca de la familia de las rosáceas, nativo de Europa, el noroeste de África y Asia occidental. También ha sido introducido en Norteamérica y otras partes del mundo. Actualmente su distribución es bastante amplia.

Uso medicinal: Los escaramujos contienen taninos que dan un efecto astringente, antidiarreico. Los flavonoides determinan su acción como diurético y vitamínico P: protector capilar y venotónico. Las flores le confieren una acción suavemente laxante y como tónico general. Las hojas son cicatrizantes en uso externo. Los cinorrotones son utilizados en la prevención de gripe y resfriados, astenia primaveral, diarreas, dispepsias hiposecretoras, fragilidad capilar, edemas, varices, hemorroides, arteriopatías. Estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: como afecciones urinarias (cistitis, ureteritis, uretritis, oliguria, urolitiasis), hiperazotemia, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos. Hojas, cinorrotones, en uso tópico: usados en heridas, ulceraciones dérmicas, quemaduras, estomatitis, parodontopatías, faringitis, blefaroconjuntivitis.

ACACIA (*Robinia pseudoacacia* L.)



Toxicidad: Hojas y semillas son tóxicas. La robinia posee una lectina en sus semillas, que las hace tóxicas. Sólo las flores se pueden comer.

Otros usos: La madera se utiliza en carretería, ebanistería, tornería, etc. para hacer muebles, juegos para niños al aire libre y parqué. Tiene una elevada resistencia y una durabilidad natural muy buena. Se usa también como leña para hacer fuego o estacas. Las abejas producen con las flores de robinia una miel conocida popularmente como «miel de acacia». Las raíces tienen una elevada capacidad para la fijación de nitrógeno atmosférico. Se emplea mucho como árbol ornamental en ciudades y pueblos.

Uso alimentario: Las flores se usan en algunos países (en Italia) para hacer postres.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)



Del romero se utilizan sobre todo las hojas y a veces, las flores. Es una planta rica en principios activos.

Uso medicinal: Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero, que se utiliza para prevenir las úlceras. También se emplea para tratar dolores reumáticos y lumbalgias. También en forma de té. La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas. El humo de romero sirve como tratamiento para el asma. El alcanfor de romero tiene efecto hipertensor (sube la tensión) y tonifica la circulación sanguínea. Por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante. También posee una ligera cualidad emenagoga. Además, es una excelente planta de interior debido al agradable aroma que

desprende. Se utiliza en fricciones como estimulante del cuero cabelludo (alopecia).

Uso alimentario El romero es una de las plantas aromáticas más valoradas en cocina por su agradable olor y el sabor que aporta a los alimentos procesados, tanto carnes como pescados y vegetales, siendo un clásico en algunos asados al horno y guisos. Se utiliza tanto fresco como seco. Se utiliza para personalizar aceites y vinagres, incorporando una rama fresca en el envase donde se conservan. Se utiliza también para añadir a embutidos cárnicos, especialmente los procedentes del cerdo ya que a parte de su aroma también es conservante.

ACEDERA (*Rumex acetosa*)



Imagen procedente de: https://es.wikipedia.org/wiki/Rumex_acetosa y <http://infoplantasmedicinales.blogspot.com/2012/03/acedera-rumex-acetosa.html>

Uso alimentario: Su empleo en ensaladas tiene un sabor muy peculiar, se emplea como condimento en la preparación de diversos platos. También se toma cocida; la sopa de acedera es un clásico en varios países europeos. Cuando se destina a la alimentación humana -sobre todo aquellas variedades cultivadas como hortalizas- se deben hervir las hojas como si fueran espinacas, siendo muy importante tirar el agua utilizada, ya que es en ella donde se encuentran los oxalatos.

Uso medicinal: La acedera se considera aperitiva y diurética, en la antigüedad se le atribuyó la cualidad de purificar la sangre. Debido a su alto contenido en Vitamina C se considera antiescorbútica. En las picaduras de insectos parece calmar el dolor de las picaduras de avispas y abejas mediante frotamiento de la zona afectada con unas hojas majadas. Otras acciones a tener en cuenta son: antianémica, remineralizante, mucolítica, descongestionante de la piel y estimulante de las defensas orgánicas.

ZARZAMORA (*Rubus sp*)



Uso alimentario: La zarzamora es una fruta del bosque dulce muy popular en pastelería para la preparación de postres, mermeladas y jaleas y, a veces, vinos y licores. **Uso medicinal:** Las hojas secas, utilizadas como infusiones, tienen propiedades astringentes, antisepticas urinarias y bucales y también diuréticas. El fruto contiene sales minerales vitaminas A, B y C. Por su alto contenido de hierro es utilizada para prevenir y combatir la anemia. Contiene una elevada concentración de flavonoides (taninos que también poseen los vinos tintos) contribuye a prevenir cáncer y disminuir el colesterol. **Otros usos:** Las cortezas de los tallos se utilizan como material de cestería y para hacer cuerdas. Es por ejemplo material tradicional para coser las colmenas de paja.

SAÚCO MENOR O YEZGO (*Sambucus ebulus* L.)



Toxicidad: El fruto es una baya tóxica, de color negro, pequeña y globosa de 5-6 mm de diámetro no debe consumirse.

Uso medicinal: Posee propiedades sudoríficas, diuréticas y laxantes.

SAUCE BLANCO, ZARAGATO (*Salix alba*) -Árbol



Imágenes procedentes de: <https://www.planfor.es/compra,sauce-blanco,2323,ES>, https://es.wikipedia.org/wiki/Salix_alba

Arbol caducifolio de rápido crecimiento. Necesita estar en lugares húmedos y no soporta las temperaturas extremas, aunque hay casos en los que puede soportar heladas de hasta 15 bajo cero y temperaturas de 35°C.

Usos: Su madera es flexible y pesa muy poco, y se utiliza para hacer cerillas, entre otros utensilios.

Usos medicinales: La corteza del sauce blanco contiene una sustancia llamada salicina, de la cual se obtiene el ácido salicílico, predecesor de la actual aspirina. La salicina reduce la sensación de dolor y, además de propiedades analgésicas, posee propiedades antiinflamatorias, y antipiréticas.

SAUCO (*Sambucus nigra*)-árbol



Imágenes procedentes de: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Sa%C3%BCc>

Uso medicinal: Árbol o arbusto nativo de Europa, el norte de África y el suroeste asiático, se considera desde antiguo un eficaz remedio para los **problemas respiratorios**: la raíz y la corteza son laxantes fuertes y con las hojas se hacen ungüentos. En la actualidad sus flores se utilizan para preparados medicinales como **cremas para manos**, y refrescos.

Sudorífico, diaforético, expectorante, emoliente, depurativo de tóxicos USOS: Fiebres, afecciones de las vías respiratorias altas y bajas. Se toman las flores secas en infusión, para el resfriado (recoger en Mayo, momento de floración).

Las cabezas florales se usan en infusión, dando una bebida refrescante, muy usada en el norte de Europa y en los Balcanes. Comercialmente se vende como "cordial de flor de saúco", etc.

Las bayas son comestibles, después de cocinarlas, pero todas las demás partes de la planta son tóxicas, conteniendo cristales tóxicos de oxalato cálcico.

El follaje, intensamente oloroso, se usaba en el pasado, atado al caballo, para evitar moscas, mientras se cabalgaba.

Se emplean para elaborar aguardientes e incluso vinos.

Se utiliza en sahumeros para problemas de la piel y en infusión para calmar la tos, como sudorífico, lavar los ojos, manchas en rostro, en gargarismos para las anginas y las encías inflamadas.

Extractos de corteza de tallos, hojas, flores, frutos, raíces, se usan para tratar bronquitis, tos, infecciones de vías respiratorias superiores, fiebre.

BARRILLA BORDE (*Salsola kali* L)



Esta planta seca arrollada por el viento se convirtió en un ícono muy importante para el oeste, ya que a menudo destacaba tanto en películas, historias, cualquier tipo de encuentro, etc.

Toxicidad: Las cenizas pueden contener hasta un 5% de ácido oxálico, por lo que resulta tóxica para muchos animales, y no está recomendada como hierba de forraje. **Uso medicinal:** La salsolina, un alcaloide presente en ella, se ha utilizado en medicina popular para control de la presión arterial, con efectos similares a los de la papaverina. **Otros usos:** La ceniza de la "barrilla borde" se emplea desde la época bíblica para la elaboración de jabón por la alcalinidad de sus tejidos; por ello mismo, se ha empleado para la elaboración de vidrio.

JUNCO (*Scirpoides holoschoenus* (L.) Soják)



Uso medicinal: es comestible, la flor del junco se utiliza para tratar las diarreas. Se toma seco y en infusión

Otros usos: Los tallos se emplean en cestería.

CARDILLO O CARDO DE OLLA (*Scolymus hispanicus* L.)



Uso alimentario: Es comestible y muy sabroso en guisos, berzas, revueltos, sopas y ensaladas. El látex que mana de la planta fresca se ha empleado para cuajar la leche. Asimismo sus flores se han utilizado para adulterar el azafrán.

Uso medicinal: En etnofarmacología se utilizan las raíces como diuréticas⁶ en insuficiencias renales.

UÑAS DE GATO (*Sedum sediforme* (Jacq.) Pau)



Prefiere suelos fértiles, alcalinos y bien drenados y exposiciones soleadas.

Otros usos: Se utiliza en jardinería como decoración.

COLLEJA (*Silene vulgaris* (Moench) Garcke subsp. *Vulgaris*)



Uso alimentario: Pueden consumirse las hojas y los tallos tiernos, incluso en crudo. Es una verdura muy fina, hasta el punto de que ni siquiera suele ser necesario eliminar el agua de cocción para consumirlas. Se usa en guisos, hervida, en ensalada o incluso en tortilla, bastando sofreír previamente las hojas, con o sin cocción preliminar. Su empleo como verdura tradicional ha quedado desfasada por lo laborioso de su preparación, ya que las hojas deben separarse los tallos una a una.

LIZÓN O CERRAJA (*Sonchus tenerrimus*)



Imágenes procedentes de: https://es.wikipedia.org/wiki/Sonchus_tenerrimus y https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,365,m,1050&r=ReP-29348-DETALLE_REPORTAJESABUELO

Es una especie anual, bienal o perenne de 20 cm hasta 1 m de altura, con tallos erectos, ramificados o no, huecos y longitudinalmente surcados, glabros o frecuentemente cubiertos de pelos glandulares y, debajo de los capítulos, donde pueden ser densamente aracnoideo-blanquecino; La inflorescencia, en corimbo, consiste en múltiples capítulos pedunculados con un involucre frecuentemente densamente aracnoideo-blanquecino en la parte inferior —y también en el ápice de los pedúnculos— de las brácteas que son herbáceas, más grandes del exterior hacia el interior, glabras o con pelos glandulíferos y con las lígulas con limbo apicalmente pentadentado, amarillas y a menudo con una banda longitudinal violácea en su envés.

Uso alimentario: Las hojas y escapes jóvenes son localmente utilizados como ensalada. Se trata de una de las especies más frecuentes de los herbazales, que además florece muy pronto y es sencilla de reconocer, lo cual facilita la recolección de sus hojas tiernas para consumirlas en ensalada. Elaborar una ensalada con cerraja es muy simple, bastará con tener un buen manojo de sus hojas tiernas, bien lavadas y cortadas en trozos, un chorro de aceite y sal que le restará amargor, el poco que tenga.

Información procedente de:
https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,365,m,1050&r=ReP-29348-DETALLE_REPORTAJESABUELO y de
https://es.wikipedia.org/wiki/Sonchus_tenerrimus

RETAMA DE OLOR O GINESTA (*Spartium junceum* L.)



Otros usos: Tradicionalmente ha sido empleada como fibra, especialmente para el atado de las vides. Al tratarse de una leguminosa también se ha empleado como seto por su virtud de fijar el nitrógeno atmosférico.

DIENTE DE LEON. ACHICORIA AMARGA (*Taraxacum officinale*)



Imagen procedente de: https://hoyodemanzanares.fandom.com/es/wiki/Diente_de_le%C3%B3n_-_Taraxacum_officinale

Taraxacum officinale, de nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas.

Considerada generalmente como una mala hierba, aunque sería más correcto decir "hierba adventicia", sus hojas se consumen en ensalada y se le han atribuido numerosas propiedades medicinales.

Importancia económica y cultural: En algunos periodos de escasez, la raíz seca se ha utilizado como sustituto de la achicoria, que a su vez es sustituto del café. Sus hojas silvestres o cultivadas son comestibles, se prefieren las que son jóvenes y tiernas para ensaladas mientras que las maduras, al ser más amargas, se consumen cocidas, aunque está sin confirmarse la existencia de cultivos para este fin. Font Quer, en su *Dioscórides renovado*, comenta la existencia de cultivos en León por el látex de la raíz, rico en caucho (sin especificar la especie de *Taraxacum* de que se tratara). Es una de las principales especies de flora de interés apícola en las praderas, las abejas visitan sus flores indefectiblemente,

que entregan muy buena cantidad de néctar y polen. Por su distribución prácticamente cosmopolita es conocido en todo el mundo por los apicultores.

Usos en medicina popular (no contrastados): Es una planta depurativa, indicada para purificar el organismo de elementos tóxicos. Puede actuar en el hígado, riñón y la vesícula biliar, y con su efecto diurético evita la aparición de piedras en el riñón. También es un tónico digestivo contra el estreñimiento y la resaca de alcohol.

Para uso tópico es eficaz para limpiar la impurezas de la piel, acné, urticaria. Estas propiedades se deben a su contenido de inulina, ácidos fenólicos y sales minerales, entre otras sustancias que aportan beneficios a la piel.¹⁰

Se llega a hablar de una *taraxoterapia* en cuanto al uso medicinal de esta planta; en medicina popular es usado para diversas recetas y composiciones con otros fitoremedios, principalmente como:

- hepático / biliar
- antirreumático, espasmolítico, anaflogístico, diurético
- antidiscrático

Uso en fitoterapia: En fitoterapia (herbolaria) se usa también los principios activos puros mediante infusiones o decoctos, principalmente para inapetencia, indigestión y disturbios hepáticos.

Sus hojas contienen gran cantidad de vitamina A, C, hierro, llevando más hierro y calcio que las espinacas u otras hortalizas.

Uso culinario: En las artes culinarias de países del Mediterráneo es apreciada la ensalada primaveral hecha ya sea solamente con las hojas de taraxacum o mezclada con otras verduras.

También los pétalos de las flores pueden contribuir a dar sabor y color a ensaladas mixtas. Los botones de las flores son apreciados si se preparan con aceite de oliva. Las flores también se pueden preparar en pastel e incluso fritas (rehogadas). Los tiernos brotes basales se pueden consumir al natural o con aceite de oliva extravirgen o salteados en una sartén con ajo (o aún mejor con ajo ursino).

En muchas regiones de Europa se preparaba una mermelada de estas flores. También se prepara un vino de diente de león.

Las hojas de esta planta son uno de los ingredientes del preboggion, mezcla de hierbas típica de la cocina de Liguria.

TRÉBOL (*Trifolium pratense*)



Imagen procedente de: <https://agroactivocol.com/producto/material-vegetal/trebol-rojo-2/>

El trébol rojo o trébol violeta (*Trifolium pratense* L.) es una planta leguminosa nativa de Europa, oeste de Asia y noroeste de África. Su cultivo parece datar de hacia los siglos S XVII y XVIII.

Aprovechamientos forrajeros: Es una especie que proporciona pasto abundante y de muy buena calidad, incluso en verano si recibe suficientes aportes hídricos, tal es así, que en Francia se dice que ha contribuido más que la patata al desarrollo de la economía agraria del país. Sin embargo no es persistente en el pastizal, bien por su corta vida (tres-cuatro años máximo en nuestras condiciones) o porque no resiste la competencia con otras especies.

Después de una defoliación, los rebrotes se llevan a cabo desde la corona de las plantas o desde los entrenudos basales de los tallos desarrollados. Sin embargo, debido a que se trata de una especie de ciclo invernal, las plantas pasan otoño e invierno en forma de roseta, produciéndose el alargamiento de los tallos una vez llegada la primavera. Esto significa que durante un periodo largo de su ciclo, todos los puntos de crecimiento se encuentran ubicados cerca del nivel del suelo.

Las fluctuaciones en el volumen de sustancias de reserva de las raíces de trébol rojo, siguen una evolución muy similar a las de la alfalfa, aunque bajo manejos similares el trébol rojo siempre posee niveles bastante menores. En este último

sentido ocupa una posición intermedia entre la alfalfa y el lotus (Smith, 1962). Asimismo, se ha observado que dichos niveles descienden en forma apreciable tanto durante el invierno como durante el verano, lo cual puede afectar notablemente la productividad y la persistencia de esta especie a través de esas épocas del año. Este comportamiento por parte del trébol rojo exige que sus cultivos sean manejados de tal forma que se les permita a las plantas recuperar sus reservas después de cada período de pastoreo.

El trébol rojo se adapta así a un manejo racional tipo pastoreo rotativo. En los citados períodos críticos, el trébol rojo deberá permanecer con áreas foliares adecuadas, con lo que se equilibrará los gastos en metabolitos y en verano se favorecerá además una mejor utilización del agua. En este último sentido es fundamental entrar al período estival con sistemas radiculares extendidos.

Aunque tiene un menor contenido proteico que la alfalfa, presenta una elevada proporción de glúcidos y una mayor digestibilidad. Si se pasta sola puede producir meteorismo, por ello se recomienda asociarla a una gramínea; va bien cultivado en asociación con Ray-Grass italiano. Además, debido al alto contenido en Isoflavonas, algunas variedades tienen una considerable actividad estrogénica.

La mezcla con trébol blanco es muy utilizada, pues al ser más rápido en su instauración, el primer año tiene buen aprovechamiento, siendo después desplazado por el blanco.

Tiene un aprovechamiento mucho mejor como corte que como pastoreo (al ser una especie de porte casi erecto, con corona superficial, susceptibilidad al pastoreo, con ciclo de reservas, etc.). Una vez segado, puede darse en verde o conservarse mediante ensilado o henificado. Debido a su elevada proporción en glúcidos respecto a la proteína, es una de las leguminosas con mejor capacidad de ensilado, siendo el momento más adecuado entre el estado de yemas florales y el comienzo de la floración, cuando las plantas posean un 50 por ciento de floración. Si se ensila un cultivo puro de trébol deben tomarse las precauciones recomendadas para otras leguminosas, a causa de su bajo contenido de carbohidratos, alto contenido en proteínas y humedad.

Por el contrario no es demasiado apto para la henificación, dado que el heno de esta leguminosa es de calidad algo inferior proporcionando porcentajes menores de proteína digestible que la alfalfa. También al poco tiempo de cortado y marchitado las hojas más expuestas a la acción de la luz ennegrecen, lo cual conjuntamente con la proporción alta de tallos gruesos, hacen que pierda valor comercial. El momento apropiado de henificar es cuando el cultivo presenta de media a completa floración y antes de que sus flores tomen color amarronado. Si el corte se realiza con anterioridad, en la época de iniciación de

la floración, se alcanzara un alimento de alta calidad equivalente en proteínas al heno de alfalfa, pero con un menor rendimiento (Fergus y Hollowell, 1960)

Aunque el aprovechamiento es peor (y de hecho es su uso más común) también puede pastarse, viéndose afectada su persistencia. Por su elevada talla es más apropiado para ganado bovino que para el ovino.

Otros usos: Las isoflavonas y fitoestrógenos del trébol rojo se han usado para tratar algunos de los síntomas de la menopausia (véase sofoco). Las embarazadas y amamantadoras deben evitar ingerir la planta. También se usa como antitusígeno y para el tratamiento de la bronquitis, el eczema, las llagas, la escrófula y, en gárgaras, para úlceras y heridas. Es la flor nacional de Dinamarca y la flor estatal de Vermont. Es un ingrediente de la mezcla para fumar 'Spice. Es también una de las ocho hierbas ingredientes del té anticanceroso en:essiac.

ESPADAÑA O ENEA (*Typha* sp.)



Imagen procedente de: <https://www.tratamientosostenibledelagua.es/typha-latifolia/>

Typha (en español, espadaña, gladio, anea, boga, enea o totora) es el nombre de un taxón de plantas asignado a la categoría taxonómica de género, que en el sistema de clasificación APG II del 2003¹ era el único género de la familia Typhaceae, mientras que en sistemas de clasificación modernos como el sistema de clasificación APG III (2009)² y el APWeb (2001 en adelante)³ y el sistema de clasificación utilizado por Judd et al. (2007)⁴ comparte su lugar en la familia Typhaceae sensu lato junto con su género hermano Sparganium. El género posee unas 8-13 especies de plantas herbáceas acuáticas emergentes robustas, perennes, rizomatosas, con hojas muy erectas, dísticas y bifaciales, y una espiga cilíndrica de numerosas flores diminutas polinizadas por viento (las masculinas arriba y las femeninas abajo), con un perianto como escamas o cerdas, y un fruto que es como un aquenio dehiscente con el ginóforo, el estilo y el perianto persistentes en el fruto. Están distribuidas en pantanos y humedales de buena parte del mundo, formando densas colonias a veces impenetrables.

Ecología: Ampliamente distribuidas en todo el mundo. *Typha latifolia* se encuentra en todas las regiones templadas del Hemisferio Norte; *Typha angustifolia*, también cosmopolita, soporta peor el frío y se extiende por ello menos hacia el norte. *Typha domingensis* también es subcosmopolita.⁵ Las

restantes especies tienen distribuciones más limitadas como *Typha laxmannii*, *Typha minima*, y *Typha shuttleworthii*, las que crecen en el sur de Europa y partes de Asia. Los miembros de este taxón crecen como plantas emergentes en estanques, acequias, y pantanos. Suelen ser de las primeras especies en colonizarlos. Las colonias de totoras son muchas veces un paso importante en la desecación de lagunas y pantanos, formando una capa de denso tejido orgánico sobre la cual se deposita la tierra.

El denso sistema rizomático favorece la fijación del suelo, previniendo la erosión. En su interior se alojan numerosos insectos, y proporciona cobijo a batracios y aves lacustres. Otras aves emplean los restos de la inflorescencia para tapizar sus nidos. Las pequeñas flores de *Typha* son polinizadas por viento.

Importancia económica: Las hojas de *Typha* son usadas como material de tejido. Tradicionalmente, el uso más importante era el de la fabricación de tejidos para sillas, cestas y otros enseres. En La Gineta (provincia de Albacete), por ejemplo, y en muchos otros sitios de España y de otros países, se desarrolló en el siglo XX la fabricación de sillas con tejido de *Typha* en el asiento, industria que vino a caer en decadencia progresiva por el empleo de los materiales plásticos y otros tipos de materias primas. En Bolivia y Perú se empleaban tradicionalmente barcas o balsas de totora en el lago Titicaca, y también cestos y otros productos artesanales. El rizoma se aprovecha como verdura, con un alto contenido en almidón; se cosecha entre el otoño y el invierno. Los brotes tiernos se consumen a veces cocidos, y el polen se emplea como suplemento alimenticio mezclado con harina. Las inflorescencias estaminadas jóvenes también pueden ser usadas como alimento. Actualmente su resistencia a medios anóxicos y con altos grados de contaminación ha ampliado sus aplicaciones al campo de la fitorremediación, en particular en sistemas de depuración de aguas residuales como los humedales artificiales y sistemas de filtros de macrofitas en flotación (FMF). También se estudia su uso como fitoacumulador de metales pesados. También se las puede utilizar para fabricar papel. Son ocasionalmente utilizadas como ornamentales. La facilidad de su aparición hace que se las considere malas hierbas en algunos entornos controlados.

TOMILLO (*Thymus sp*)



Efectos: Es antiséptica, antimicótica, calorífera, astringente y expectorante. **Uso medicinal:** las hierbas secas o frescas se usan como fuente de aceites esenciales y oleorresinas.. Se emplea contra la tos, bronquitis, catarros, asma, laringitis, indigestión, gastritis, diarrea. También se usa contra el asma, fatiga, anemia, contra problemas urinarios y hepáticos. Contra ataques de tos, trastornos en la garganta e infecciones bucales. Para problemas dérmicos, se han comprobado sus propiedades antibacterianas y antifúngicas, incluso contra forúnculos y dermatitis. Se lo emplea contra la sarna y los piojos, es repelente de insectos. Para el bienestar en general, eliminando problemas de náuseas y mareos se lo usa en tintura. Aumenta la libido. Muy efectiva contra las aftas, forúnculos, conjuntivitis, reuma y dolores dentales. Se aplica en infusiones, cocimientos, cremas, pomadas, ungüentos, tinturas, jabones, compresas, cataplasmas, fresca y en polvo. **Uso alimentario:** Debido a su intenso olor y característico sabor se utiliza en diferentes elaboraciones, y es un elemento familiar en estofados, escabeches, parrillas, adobos, marinados y aliños (por ejemplo, para las olivas), que aporta, además de sus características organolépticas, propiedades digestivas. Se puede utilizar tanto fresco como seco, dependiendo de la receta. En España es un ingrediente que forma parte de la catalana sopa de "farigola".

GORDOLOBO, VERBASCO (*Verbascum thapsus* y otras posibles especies)

Es una planta herbácea bienal que alcanza 2 m de altura. Tallo erecto ramificado y lanoso. Las hojas de hasta 50 cm de largo son ovales lanceoladas, alternas, afieltradas de pelusa blanca o plateada, formando una roseta basal el primer año.



Imagen procedente de: <https://www.seednative.es/Verbascum-thapsus-Gordolobo-5000-semillas-Great-Mullein-d174.htm> y de https://es.wikipedia.org/wiki/Verbascum_thapsus

Uso medicinal:

Espectoral utilizándose contra asma y bronquitis. Los fomentos de la planta se utilizan contra las hemorroides. Por su acción expectorante y mucolítica se pueden usar en Tinturas medicinales para aliviar ciertos síntomas asociados al tabaquismo. Algunas propiedades generales son: Anodino, antiespasmódico, antiséptico, astringente, creación de cataplasmas, demulcente, diurético,

emoliente, expectorante, narcótico, pectoral, tratamiento contra las verrugas y vulnerable.

Otros usos: Las flores tienen pigmento amarillo que ya utilizaban las mujeres romanas para poner rubio el cabello.

Cultivo: Germina muy fácil, No es necesario tratamiento pre-germinativo. Directamente en sustrato, sin enterrar las semillas, solo debe presionarlas ligeramente en el sustrato, para regarlas hágalo desde abajo sumergiendo la maceta en un recipiente con un poco de agua, y que la maceta absorba agua desde abajo, con el fin de que las semillas no se entierren. Las semillas de verbascum necesitan luz para germinar, pero no sol directo, deben apartarse del sol hasta que germinen, pueden tardar de 2 a 3 semanas en germinar. Temperatura 15°C-25°C

INFORMACIÓN	PROCEDENTE	DE:
https://es.wikipedia.org/wiki/Verbascum_thapsus	y	de
https://www.seednative.es/Verbascum-thapsus-Gordolobo-5000-semillas-Great-Mullein-d174.htm		

VERBENA O HIERBA DE SAN JUAN (*Verbena officinalis* L.)

Planta herbácea perenne, de terrenos incultos, que crece hasta los 100 cm o más de altura, dio origen al nombre de verbena. Crece en Europa, Asia, África y América. Es una planta subnitrófila que se encuentra en terrenos incultos con cierta humedad y en bordes de caminos. En el nordeste europeo fue señalada como una hierba sacra, usada en rituales para limpiar y defenderse contra enfermedades demoníacas.



Imagen de: https://es.wikipedia.org/wiki/Verbena_officinalis



Imagen de: <https://espores.org/es/etnobotanica-es/verbena-la-planta-que-dio-nombre-a-la-fiesta-de-san-juan/>



Imagen de: <https://espores.org/es/etnobotanica-es/verbena-la-planta-que-dio-nombre-a-la-fiesta-de-san-juan/>

Uso medicinal: Tiene numerosos usos medicinales. Sedante: Estimula el sistema parasimpaticomimético debido al heterósido irioide, verbenalol reduciendo la fuerza y frecuencia del latido cardíaco y estimulando el peristalismo intestinal. Por su actividad sedante es utilizada para combatir el insomnio provocado por estados de nerviosismo que no permiten conciliar el sueño. Acaba con las migrañas por su actividad antineurálgica y sedante. Neuroprotector: el extracto acuoso de *Verbena officinalis* ha mostrado efectos neuro protectores frente a la enfermedad de Alzheimer. Astringente: los taninos frenan las diarreas y son hemostáticos locales favoreciendo la coagulación de

las heridas. Antiinflamatoria: los mucílagos disminuyen las inflamaciones además de unir una capacidad demulcente que relaja, suaviza y protege la piel y las mucosas. Antiespasmódica: el verbenalol es un glucósido con efectos parasimpaticomiméticos, antitérmico, uterotónico y vasodilatador renal. Enfermedades infecciosas: la verbena se ha recomendado para la convalecencia de enfermedades agudas. Ginecología : las infusiones de verbena se recomiendan para aumentar el volumen de leche. Para evitar menstruaciones dolorosas y reumatismo. Sistema digestivo: en grandes cantidades, puede provocar el vómito. Hipnótico: la verbena produce una ligera depresión del sistema nervioso central. Contra la tos: los iridoides ejercen un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria inhibiendo el reflejo de la tos. Digestivo: se ha comprobado que la verbena aumenta la producción de jugos gástricos en los animales. Se ha utilizado para el tratamiento del nerviosismo, insomnio, ansiedad, agotamiento físico, agotamiento psíquico, tos improductiva, asma, bronquitis, resfriado común, dispepsias, discinesia biliar, oliguria, retención urinaria, edema, artritis, astralgias, gota. También se ha utilizado por vía tópica para el tratamiento de estomatitis, laringitis, dermatitis, prurito, quemaduras.

Toxicidad: Los extractos de verbena pueden presentar una cierta acción hipotiroidea (disminuyen la actividad del tiroides) por lo que pueden bloquear la acción de determinadas hormonas. Está prohibido su uso en mujeres embarazadas porque el verbenalósido (heterósido irioideo que se hidroliza en verbenalol) puede causar un efecto uterotónico y dificultar las contracciones características del parto. Dosis elevadas de verbenalina provocan la parálisis del Sistema Nervioso Central, lo que causa la aparición de estupor y convulsiones.

Información obtenida de: https://es.wikipedia.org/wiki/Verbena_officinalis

ARRANCAMOÑOS (*Xanthium spinosum* L.)



Uso medicinal: Diurética útil en el tratamiento de la próstata. Es utilizada popularmente para malestar de hígado y vesícula y como colagogo.

Esta planta debe ser tomada con precaución.

3.CURSO DE PLANTAS MEDICINALES EN VALBONA (AGOSTO 2021) y SENDERO BOTÁNICO 2022

Este curso fue impartido por el biólogo Demetrio Vidal de Mora de Rubielos y organizado por la Comarca de Gúdar-Javalambre.

Las plantas medicinales fueron recogidas en el barranco de San Antonio (Camino hacia Senda de las Hadas, Museo de Valbona y barranco tras el horno de pan cocer, Valbona, Teruel) y recogidas en cesta, y posteriormente en la sala Condesa de Marín fueron expuestas y estudiadas sus propiedades.

Plantas medicinales recogidas y observadas: Acanto (*Acanthus mollis*), Lapa o galio (*Galium aparine*), Sauco (*Sambucus nigra*; árbol), Cola de caballo (*Equisetum arvense*), Acedera (*Rumex sp*), Sauce blanco o zaragato (*Salix alba*; árbol), Lizón o cerraja (*Sonchus tenerrimus*), Cenizo o bledos (*Chenopodium album*), hierba de San Antonio o epilobio velludo (*Epilobium hirsutum*), Borraja silvestre (*Borago officinalis*), Junco (*Scirpoides holoschoenus*), Cardo cardador o cardencha (*Dipsacus fullonum*), Marrubio o cola de gato (*Marrubium vulgare*), Artemisia, ajenjo o asensio (*Artemisia absinthium*), Cardo corredor o yesquero (*Eryngium campestre*), Menta silvestre o de caballo (*Mentha longifolia*), Zanahoria silvestre (*Daucus carota*), Verbena o planta de San Juan (*Verbena officinalis*), Gordolobo (*Verbascum sp*), Centaurea, abrepunos o cañaladros (*Centaurea ornata*), Espino albar o blanco (*Crataegus monogyna*), Rosal silvestre o tapaculos (*Rosa canina*), Abrejos o abrojo (*Centaurea calcitrapa*), LLantén (*Plantago major*), Achicoria o café de los pobres (*Cichorium intybus*), Espadaña o enea (*Typha sp.*), Hinojo (*Foeniculum vulgare*), Gayatoneo (*Celtis australis* ; árbol), Lechetrezna serrada o higuera del infierno (*Euphorbia serrata*), Diente de León o achicoria amarga (*Taraxacum officinale*), Trebol (*Trifolium pratense*), Parietaria Parietaria (*Parietaria officinalis*), Celidonia mayor o verruguera (*Chelidonium majus*)

Otras mencionadas por la población: Té de roca y caléndula.

4.BIBLIOGRAFIA, FUENTES UTILIZADA Y RECOMENDADAS

- En Wikipedia. Recuperado el 15/enero/2014 , de [http://es.wikipedia.org/wiki/Diferentes plantas medicinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Diferentes_plantas_medicinales).
- GRAN ENCICLOPEDIA DE PLANTAS MEDICINALES J. PALACIOS , SUSAETA, 2007. ISBN 9788430561216
- Plantas medicinales: El Dioscórides renovado. Pío Font y Quer. 1985. 1.033 pp. Editorial Labor. Barcelona
- Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y de Europa. Edmund Laurennet. 1982. Ediciones Omega. Barcelona.
- Plantas medicinales y aromáticas. Estudio, Cultivo y procesado. Fernando Muñoz. 1986. Ediciones Mundi-Prensa.
- GUÍA INTRODUCTORIA A LA BIODIVERSIDAD DE VALBONA Y LA COMARCA DE GÚDAR-JAVALAMBRE (Teruel). Antonio Monleón Getino. 2013. Editorial Lulu.
- LAS CUARENTA PLANTAS MEDICINALES MAS POPULARES DE ESPAÑA. ALFREDO ARA ROLDAN , EDAF, 1994
- PLANTAS MEDICINALES. NUEVA GENERACIÓN DE GUÍAS DE CAMPO. W. Hensel. Editorial Omega
- CULTIVO DE PLANTAS MEDICINALES, AROMÁTICAS Y CONDIMENTICIAS. J. Fernández-Pola. Editorial Omega.
- MANUAL DE HERBORISTERÍA. Cultivo. Herborización. Usos. M. Pierre. Editorial Omega.
- El gran libro de las plantas medicinales. María Cristina Arango Mejía. Novena edición, Editorial Everest S.A., España, 1996.
- Otras fuentes de internet diversas.