

El poder de las plantas. Información



• Poleo •

Mentha pulegium

Se trata de una planta perenne, de 20-50 cm de altura, finamente vellosa, con aroma intenso muy característico. Sus tallos son cuadrangulares, con hojas ovadas y con flores rosadas, blancas o a veces con tinte liliáceo.

El poleo tiene su origen en el norte de África, Medio Oriente y Europa y la distribución actual se centra principalmente en este continente extendiéndose en España de una forma abrumadora. No hay rincón de España en la que no esté presente, ni por latitud, ni por clima. Se pueden observar ciertos huecos en las zonas de clima de meseta o climas mediterráneos que pueden ser demasiado secos, porque es una especie que necesita suelos húmedos para prosperar.

También tiene asociado propiedades medicinales, entre las que se destacan: su uso como infusión, constituyendo uno de los tónicos digestivos más conocidos y apreciados; también desde la antigüedad ha sido un recurso muy recurrente para abrir el apetito, favorecer la digestión y combatir el dolor abdominal provocado por espasmos gastrointestinales y otros desajustes digestivos, como vómitos y diarreas.

Además se usa como remedio para acabar con estreñimientos puntuales.

Es un buen remedio contra los gases y las flatulencias, así como para eliminar el mal aliento.

El poleo se muestra muy eficaz también para favorecer la secreción de bilis y facilitar la eliminación de cálculos en la vesícula.



TILA

También se le conoce como la flor del tilo.

El tilo es un bello árbol de hoja caduca, de porte elegante, tronco grueso muy recto y copa más o menos redondeada, que puede medir de diez a veinticinco metros de alto. La corteza es lisa, de color gris oscuro. Las hojas tienen forma de corazón y acabadas en punta.



Las flores, muy aromáticas, son de color blanco o amarillo pálido y tienen cinco pétalos y numerosos estambres. Cuelgan en grupos de unas tres a cinco. El fruto tiene forma de una cápsula de forma ovoide. Son las flores y las hojas que las protegen su parte medicinal. Se cosecha en primavera, cuando están en flor.

El tilo aparece de forma aislada o en pequeñas concentraciones en barrancos y en laderas sombrías de bosques de hayas o robles.

Es un árbol nativo de Europa. El tilo de hoja grande se extiende por los Pirineos, las montañas catalanas, el Sistema Ibérico y la Cordillera Cantábrica.

Mientras que el tilo de hoja pequeña se encuentra por el sur a las montañas del Sistema Central Ibérico.

Estas dos especies son muy apreciadas como árboles de sombra y se han plantado mucho en avenidas, paseos, parques y jardines.

Desde la antigüedad, las flores, la corteza interior y las hojas del árbol de tila se han utilizado con fines medicinales. Lo más común es tomarla en infusión, pero hay más. La tila es uno de los relajantes naturales más antiguos que existen. Una infusión de tila ayuda a dormir. También ayuda a regular la tensión arterial.

Sus flores producen mucho néctar y con ellas se obtiene una miel que es la favorita de muchas personas. Los perfumistas también la utilizan por su aroma.





Romero

Salvia Rosmarinus

Este arbusto de hojas perennes mide generalmente un metro y medio de altura aproximadamente. Se suele cultivar como planta ornamental. Su sabor es fuerte con un olor que nos recuerda la nuez moscada, el pino o alcanfor. En el campo gastronómico se utiliza en guisos, encurtidos y verduras.

Beneficios para la salud del romero:

Favorece el sistema digestivo: Facilita las digestiones. Reduce la acidez y la sensación de llanura y flatulencias.

Alivia dolores musculares y articulares: tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que es un poderoso calmante ante dolores articulares.

Favorece la salud del hígado: sirve para desintoxicar el hígado y es un diurético.

Incentiva el crecimiento dl pelo. Dilata los vasos sanguíneos para que mejore la circulación del cuero cabelludo.

Aporta vitalidad a la piel: es útil para dejar el rostro impecable, libre de impurezas y conservar la piel tersa sin arrugas.

Ayuda a bajar de peso: Tiene propiedades diuréticas, por lo que se puede utilizar como complemento de dietas adelgazantes.



¿Cómo se usa el romero?

Crema: en las farmacias se pueden conseguir cremas a base de romero para aliviar dolores musculares y articulares.

Té o infusión: para las malas gestiones

Aceites de romero: deja la piel suave e hidratada.

Alcohol: para la pesadez de piernas, alopecia, dolores, celulitis.

Condimento: para utilizar con la comida.



CÚRCUMA

Existen unas setenta especies de cúrcuma, aunque la más conocida es la *Curcuma longa*, también se conoce como azafrán de raíz o como palillo.

La cúrcuma es una planta de hojas largas y brillantes que vive más de dos años, tiene un tallo leñoso, que alcanza una altura de hasta un metro.

Tiene una raíz larga de color amarillo intenso que es transformada en polvo para utilizarla.



La cúrcuma es una planta originaria de la India, donde se produce el 90% de la cúrcuma a nivel mundial.

Tiene un crecimiento activo desde la primavera hasta verano, pero los rizomas o tallos subterráneos entran en descanso durante el periodo de otoño-invierno.

Es una planta que necesita mucha luz y tierra húmeda para su desarrollo.



Las principales propiedades de la cúrcuma son su acción antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana y digestiva y, por esto, esta planta podría proporcionar diversos beneficios para el organismo como: mejorar la digestión, ayudar en la pérdida de peso, mejorar la circulación sanguínea, combatir resfriados y gripes

El principio activo de la cúrcuma es la curcumina, que se usa para tratar heridas en la piel como quemaduras. Se está incluyendo en geles y pomadas de aplicación tópica, presentando excelentes resultados.

¿Cómo tomarla?

La parte más utilizada de cúrcuma es el polvo que proviene de su raíz para aderezar las comidas, sin embargo, sus hojas también pueden ser utilizadas en la preparación de algunos tés.

La manera más habitual para tomarla es a través de té, en cápsulas o como gel de cúrcuma.

Además, para mejorar la absorción de antioxidantes de la raíz, la cúrcuma puede consumirse con aceites, como aceite de oliva, de coco o aguacate.

Aunque para muchos era una auténtica desconocida, la cúrcuma está muy presente en la industria alimentaria actual. Sirve como colorante para quesos, mantequillas y mostazas, aunque siempre en pequeñas proporciones, por lo que casi ni se distingue su sabor.

Además de todos estos beneficios y propiedades, el polvo amarillo de la cúrcuma es empleado en Asia como tinte de telas y cabellos.



Consejería de Educación
y Deporte