



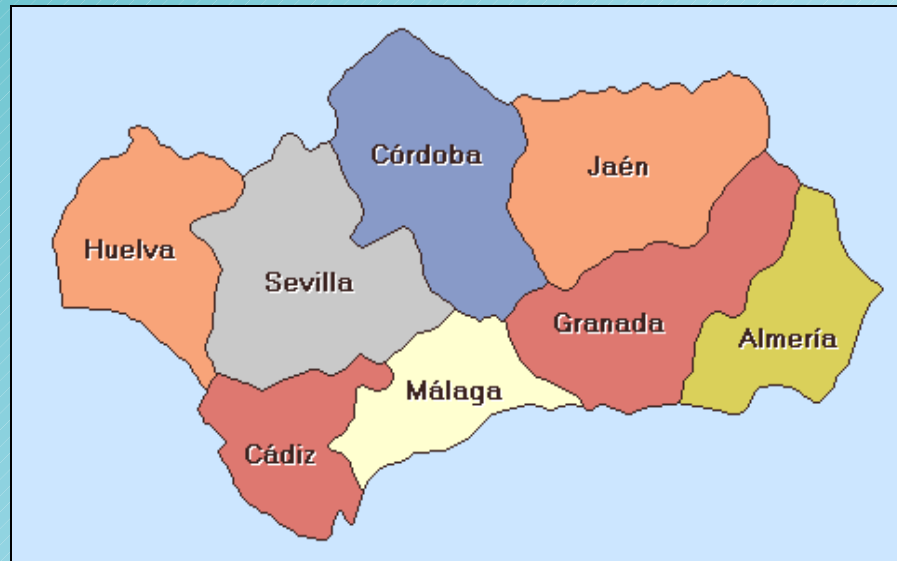
# Aprovechamiento de Plantas Silvestres

Israel Sánchez Osorio  
*Dpto. CC Agroforestales*  
*Universidad de Huelva*



## La diversidad de la flora de Andalucía en cifras

- Flora silvestre andaluza: ~ 4.000 taxones (especie o subespecie).
- 15 % del territorio ibérico (incluyendo Baleares) <> más del 60 % de su flora.
- Distribución por provincias y comarcas no homogénea:
  - Flora de provincias occidentales inferior a la de orientales.
  - Sevilla, Huelva y Córdoba 1700 taxones, Cádiz 2100; Jaén, Almería y Málaga 2500, 2700 y 2800 respectivamente.
  - Granada: la mayor diversidad, 3500 taxones.



## Rareza y endemismo de la flora de Andalucía

- 463 especies y subespecies son endémicas exclusivas del Andalucía.
- 466 son endemismos a nivel ibérico o bético- mauritano.
- En total: 929 especies o subespecies de la flora andaluza presentan un marcado nivel de endemismo (1/4 de su flora).

### *Erica andevalensis*



# La “demobotánica” o “etnobotánica”

- ETNOBOTÁNICA:

*conocimientos y aplicaciones sobre plantas  
propias de un grupo racial humano*

Juan Ruíz de la Torre rechaza este término, por ... *la injusticia a  
que habitualmente conduce el racismo (como referencia a la raza)*

...

- DEMOBOTÁNICA:

*Botánica del pueblo*





# La “demobotánica” y la fitoterapia

En nuestro país son muchos los que se curan con hierbas.

Juan Ruiz de la Torre



Pío Font Quer

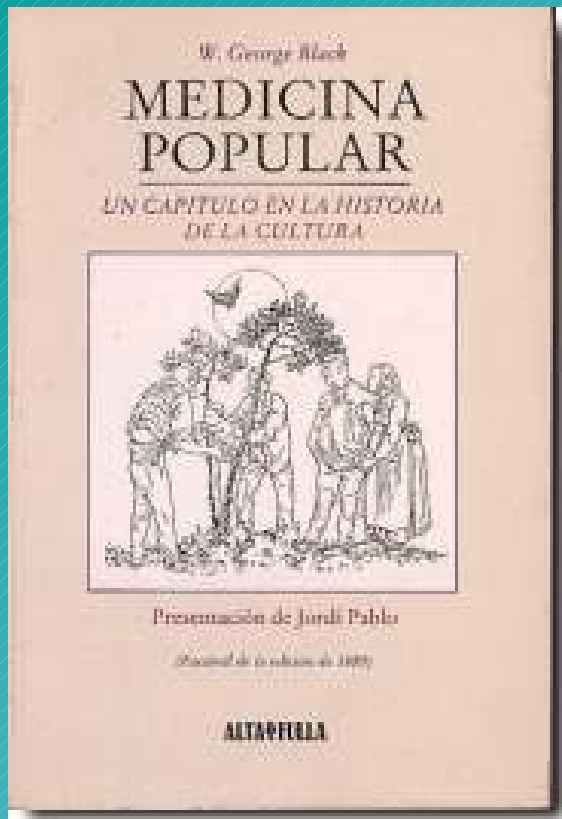


Remedios antiquísimos que han gozado y gozan aún de gran prestigio.

Son las mismas plantas de que se servían en tiempos de Dioscórides (siglo I)..



# La “demobotánica” y la fitoterapia



*Todas las plantas sirven para algo ....*  
(dicho popular)



*Lo difícil es saber para qué sirven !!!*  
(Pío Font Quer)





# Algunas utilidades de plantas comunes en la campiña y litoral

## Romero (*Rosmarinus officinalis*)

- “Mala es la llaga que el romero no sana”  
Lavado de llagas: infusión de sumidades floridas, una onza/litro de agua, preparando nueva infusión cada vez
- Alcohol de romero >> alivio dolores musculares.





## Algunas utilidades de plantas comunes en la campiña y litoral

### Camarina (*Corema album*)

- “los frutos crecen sin flor.....”

*Frutos como perlas grandes. Comidos frescos son febrífugos y matan las lombrices...*





## Mirto, arrayán (*Myrtus communis*)

- Vino de mirto, aperitivo  
*3 onzas de hojas de las sumidades/litro de vino (mejor de jerez o generoso seco). Dejar 8-10 días y filtrar.*
- *El vino hecho de la grana, cocida primero un tanto y exprimida, impide la borrachez si se bebe antes de otro vino....*





## Férula, cañaneja o cañaheja (*Ferula communis*)

- Para encender el fuego cuando hace viento y mantenerlo cuando llueve.  
(tallo hueco y seco, cortado por lo menos del año anterior)
- Para ahuyentar pulgas y garrapatas, e incluso “*bichas*” (culebras y víboras) de los establos y rediles.

*Resina de savia tomada en parte baja del tallo.  
Se quemaba con hojas de lavanda (mediados de primavera),  
para purgar lugares de descanso del ganado.*

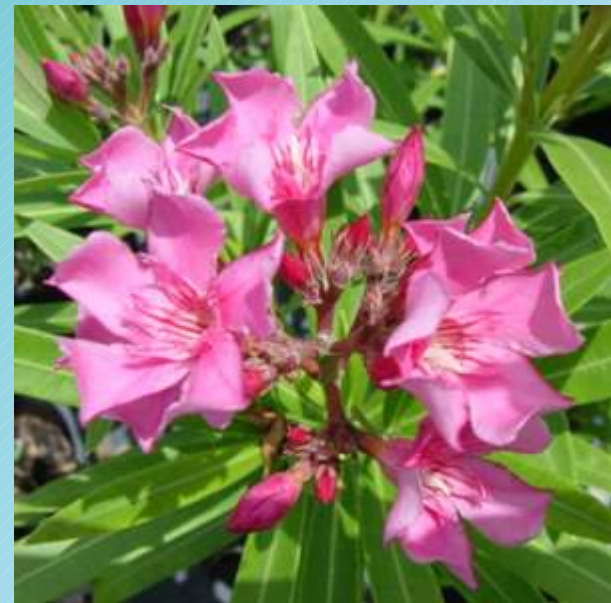




## Adelfa (*Nerium oleander*)

- Como matarratas

*basta con poner varias hojas o tallos en las cercanías de donde se suponga que estén escondidos los roedores para que las muerdan y mueran inmediatamente*



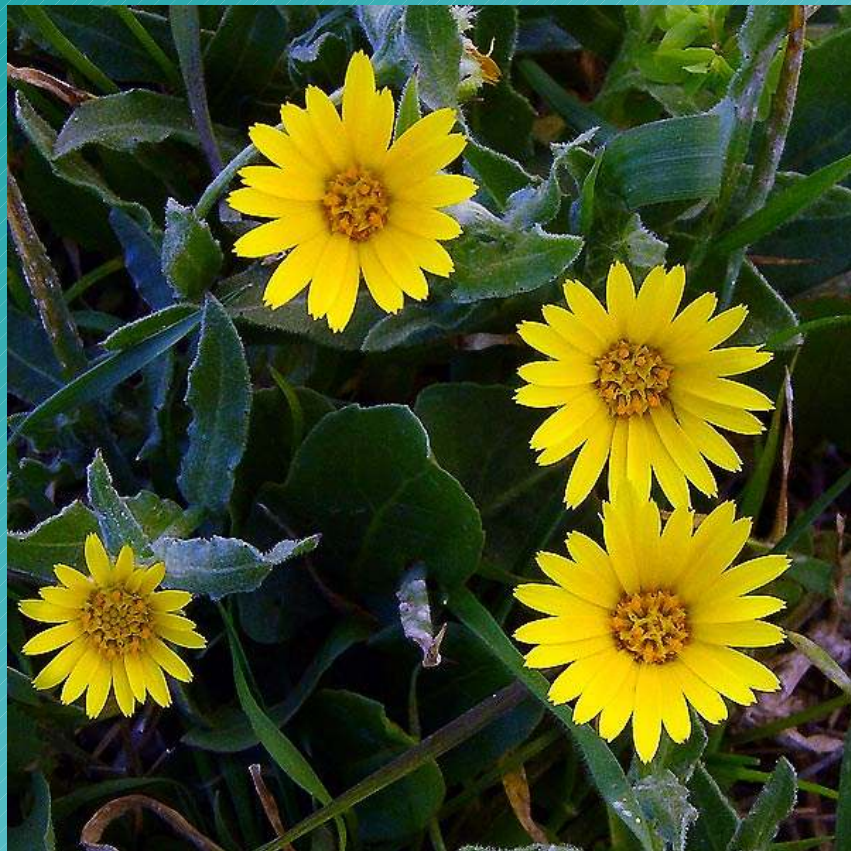


## Maravilla, Caléndula (*Calendula arvensis*)

- Servía para predecir el tiempo en primavera y verano

*Si se observa que a media mañana la flor continuaba cerrada, era señal segura de tormenta o lluvia por la tarde. Por su utilidad en avisar a los hortelanos, era la única “mala hierba” que se dejaba crecer en algún rincón de la huerta.*

- Propiedades emenagogas.





## Perpetua (*Helichrysum* spp.)

- *Duran infinito sin corromperse y sin perder el olor sus flores*

*Envuélvese con las vestiduras para que las defienda de la polilla*



## Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

- Digestivo y carminativo.

*1 cucharadita de frutos machados/ taza de agua hirviendo, tras comida o cena*

- Los cogollitos tiernos, a la ensalada.





## Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

- ...como verdolaga en huerto...  
*¡El 95% de su peso es agua!*
- Tomar en ensalada, cruda, fresca y recién cogida.  
*es diurética y refrescante*



## Chumbera (*Opuntia ficus-indica*)

- Los higos son astringentes.

*¡y dan a la orina color de sangre si se comen*

- Jarabe de higo: rodajas de higos pelados cubiertos de azúcar a la noche; filtrar a la mañana y tomar frío. ....*en caliente ablanda la tos...*





## Acedera (*Rumex acetosella*)

- Aperitiva y diurética.

*No se debe ingerir el agua de la cocción: toxicidad por sal.  
El agua sirve para quitar manchas de herrumbre y tinta*

- Antiescorbútica (*tiene vitamina C*).



## Ortiga (*Urtica dioica* y *U. urens*)

- Nutritiva y digestiva ¡más que las espinacas!!.

- Diabetes!!!.

*tomar el agua de hervido de la planta*

Reuma

*¡ortigarse con la planta!*





**Culantrillo** (*Adiantum capillus-veneris*)

- Para la tos y catarros (vías respiratorias).

*1 onza de la planta entera en un litro de agua*

- Facilita y regulariza menstruaciones.



## Muérdago (*Viscum album*)

- Contra la epilepsia; rebaja la presión sanguínea.

*1 onza de planta entera en 1 litro de agua*





## Borraja (*Borago officinalis*)

- Sudorífica y diurética.

*Infusión de ½ onza de flores en 0,5 l de agua*

- En cataplasma como emoliente.



## Viborera (*Echium vulgare*)

- Similar uso que la borraja.

*En la antigüedad, se le atribuyeron virtudes en el socorro a los mordidos de víbora.....*





## Cantueso (*Lavandula stoechas*)

- Digestivo, estimulante.
- *Vulnerario de heridas.*

*1 onza de sumidades floridas por litro de agua*



## Espliego (*Lavandula angustifolia*)

- Digestivo, estimulante.

*1 onza de sumidades floridas por litro de agua*





## Salvia (*Salvia officinalis*)

- ¿De qué podrá morir un hombre que tenga salvia en el huerto?.
- *Estimulante y tónica, ¡pero no desvela!*. Antisudorífica, emenagoga, vulneraria.



## Tomillo (*Thymus vulgaris*)

- Digestivo y tónico.

*Infusión de 2-3 gr de sumidades floridas por cada taza de agua.*

- Aperitivo.

*Caldo de tomillo: sopa hecha con pan, aceite, sal y tomillo*





## Correhuela (*Convolvulus arvensis*)

- Purgante.

*6-12 gr de hojas machadas infusionadas en una taza de agua hirviendo*





# Algunas plantas comunes en la campiña y litoral

Jaguarzo (*Halimium commutatum*)



Jaguarzo (*Cistus libanotis*)





# Algunas plantas comunes en la campiña y litoral

## Jaguarzo (*Stauracanthus genistoides*)

