

## Una Ventana a las plantas medicinales, aromáticas .....

La siguiente sopa de letras, nos presenta el nombre de varias plantas medicinales, tratamos de recordar para qué sirven mientras la resolvemos.

F	M	A	L	V	A	L	P	N	Q	M	W	S	T	A	ALBAHACA
K	B	T	R	L	Q	G	U	A	O	A	S	P	R	Z	ARAUCARIA
N	X	X	K	I	K	R	Ñ	W	R	N	X	J	O	A	COMINO
R	C	X	U	H	U	A	A	L	E	Z	H	N	M	N	EUCALIPTO
V	Q	Z	W	L	O	Q	D	J	G	A	I	A	E	E	HIERBABUENA
A	O	L	O	A	N	H	E	Y	A	N	E	R	R	U	MALVA
L	J	I	T	I	I	Ñ	G	T	N	I	X	A	O	B	MANZANILLA
E	L	J	P	R	M	G	A	U	O	L	O	N	E	A	NARANJO
R	D	N	I	A	O	V	T	H	Z	L	Q	J	U	B	OREGANO
I	W	O	L	C	C	I	O	G	V	A	Q	O	L	R	POLEO
A	J	R	A	U	T	O	E	L	O	P	Q	C	U	E	ROMERO
N	C	O	C	A	C	P	B	M	G	G	N	H	F	I	RUDA
A	F	T	U	R	Y	P	Ñ	R	U	D	A	Y	O	H	TORONJIL
D	C	S	E	A	Y	L	C	V	D	H	N	J	N	K	UÑA DE GATO
C	A	L	B	A	H	A	C	A	J	P	K	G	R	I	VALERIANA

## Plantas aromáticas y sus propiedades.

¿Cuántas plantas y hierbas aromáticas tenemos en la cocina? Laurel, tomillo, romero, albahaca,... la dieta mediterránea no existiría sin ellas y los platos serían sosísimos.



Además de aroma y sabor, **las plantas aromáticas y especias son ricas en aceites esenciales** y principios activos con propiedades terapéuticas. Nuestras abuelas curaban con ellas muchas dolencias comunes como resfriados, digestiones pesadas, nervios, ...

Lo más interesante es conocer y recolectar las plantas de nuestro entorno pero para que nos sea más fácil y de momento en nuestras ¡casitas! aquí tenemos una relación de algunas **plantas aromáticas, medicinales y culinarias** con sus propiedades:

**Albahaca:** planta muy aromática, tiene uso culinario, favorece la digestión, antiespasmódica, es útil en casos de gastritis.

**Estragón:** aroma anisado, muy apreciada en la cocina, digestiva, carminativa, estomacales en general.

**Hierbabuena silvestre:** digestiva, contra gases intestinales, estimulante del apetito, alivia la tos.

**Regaliz:** se utiliza para trastornos del aparato digestivo, para combatir resfriados, enfermedades infecciosas, gripes. Tiene propiedades estimulantes.

**Malvavisco:** expectorante, antiinflamatoria en las mucosas y la piel. Para problemas en las vías respiratorias. Laxante.

**Milenrama:** mejora la circulación, se usa para problemas digestivos. Acción reguladora hormonal, planta ginecológica. Cicatrizante en heridas y antiinflamatoria.

**Hinojo:** planta diurética, carminativa, digestiva y emenagoga. Combate afecciones de las vías urinarias, analgésicas. Se utiliza en infusiones y cocina

**Manzanilla dulce:** propiedades antiespasmódicas, digestivas, carminativas, muy apropiada para cólico

**Melisa:** apropiada para problemas nerviosos, ansiedad, taquicardias, estrés, angustia, insomnio, melancolía. Aroma delicado

**Santolina:** tiene propiedades digestivas, antiinflamatorias, vermífugas, emenagogas, antisépticas y expectorantes

**Equinácea:** antibiótico natural, baja la fiebre, aumenta nuestras defensas. Se utiliza para prevenir y curar enfermedades infecciosas

**Hipérico:** regula el sistema nervioso. Se usa para la ansiedad, tristeza, depresión, irritabilidad, insomnio, fatiga, ...

**Menta:** para el agotamiento físico, dolores musculares, reuma. Propiedades digestivas

**Orégano:** amplios usos culinarios. Combate afecciones respiratorias, expectorante, tos, digestiva, antibiótico natural

**Romero:** Tradicional en nuestro valle. Propiedades digestivas, antiséptico en heridas, cicatrizante, tonificante, estimulante

**Tomillo:** Propia de nuestros montes. Digestiva, antiespasmódica, antiséptico respiratorio, para la falta de memoria, jaquecas, anemia, dolor de garganta, antirreumática, ...

**Valeriana:** calma los nervios, baja la tensión sedante, induce el sueño, contra retorcijones

**Laurel:** es un tónico estomacal que ayuda a combatir las flatulencias. Es antiséptico, actúa contra el cansancio, es eficaz para la prevención de gripes y afecciones bronquiales.

**Caléndula:** propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias, fungicida, antibacteriana. Calmante de dolores menstruales, tonifica e hidrata la piel

Y muchas más