

ROMERO - *Rosmarinus Officinalis*

Crece espontáneamente en los matorrales mediterráneos.
 Arbusto perenne muy aromático.
 Fácil de reproducir por esqueje.
 Recolección de hojas y flores en primavera y verano.



Propiedades Medicinales

- En infusión o como especia actúa como digestivo.
- Dejando macerar las ramas durante un mes el alcohol de 60° se obtiene un alcohol para masajes ya que el eucalipto que contiene calma las contracturas.
- Contiene mucho hierro por lo que pueda ayudar a superar la falta de éste en nuestro organismo en caso de anemia.

Propiedades Alimentarias

- Fantástico condimento que resalta el sabor de las comidas, especialmente las carnes.
- Espolvoreado sobre una ensalada daremos a ésta un toque de sabor mediterráneo.
- Estupendo para macerar en aceite y conseguir así un aliño lleno de aroma.



TOMILLO - *Thymus Vulgaris*

Se encuentra en laderas secas expuestas al sol.
 Mata perenne cultivada como hierba aromática.
 Reproducción por semillas sembradas en abril.
 Recolección de tallos en flor durante el verano.

Propiedades Medicinales

- En infusión favorece la digestión, evita los espasmos gástricos e intestinales y evita la formación de gases.
- Añadiendo un ramito a un guiso caliente, la esencia de la planta abre el apetito.
- En infusión ayuda a suplir la deficiencia del hierro en nuestro organismo en caso de anemia.
- En infusión es muy apropiada para el tratamiento de enfermedades reumáticas por su alto contenido en timol.
- Es un relajante natural y somnífero muy suave.

Propiedades Alimentarias

- Fantástico condimento que resalta el sabor de las comidas.
- Adecuada para añadir en platos de legumbres con la finalidad de hacerlos menos flatulentos.
- Ideal para aromatizar quesos.

**LAVANDA - *Lavandula Officinalis*
*Lavandula Dentada***

Planta habitual de la Cuenca mediterránea, en lugares secos y soleados.
Arbusto perenne.
Recolección en su floración en el mes de julio.
Reproducción por esqueje.



Propiedades Medicinales

- En aceite esencial es usado como calmante de los nervios.
- Para el tratamiento del dolor por sus propiedades antiinflamatorias y sedantes.
- Su infusión es utilizada para desinfectar heridas al favorecer la cicatrización y para las infecciones de la piel.
- Somnifero suave contra el insomnio, estrés, nerviosismo, etc.
- Su aceite esencial se utiliza contra la caída del cabello.

Curiosidad

“Si quieres dormir bien, mete sus flores secas en un saquito y duerme con él al lado”

SANTOLINA - *Santolina Chamaecyparissus*



Planta mediterránea de lugares secos y soleados.
Planta perenne con floración de botones amarillos.
Reproducción por esqueje o semillas.
Floración en primavera / verano.

Propiedades Medicinales

- Tiene propiedades digestivas, atiespasmódicas y digestivas.
- Antiinflamatorio al disminuir la inflamación
- Ayuda a expulsar las secreciones pulmonares por medio de la tos.
- Expulsa o mata las lombrices intestinales.

Curiosidad

“Los ramilletes guardados en los armarios actúan eficazmente contra las polillas”

LAUREL - *Laurus Nobilis*



Árbol cultivado que aparece naturalizado en lugares frescos y húmedos. Planta perenne con frutos en baya de color negro. Reproducción por esquejes cortados en primavera y plantados en verano una vez enraizados. Recolección de las hojas preferiblemente después de la floración de la planta.

Propiedades Medicinales

- Aumenta las secreciones digestivas, disminuye los gases y los espasmos intestinales.
- Es rico en cineol, con lo que es muy útil como expectorante, bronquial y en el tratamiento de la gripe.
- Por su contenido de ácido láurico ayuda a mejorar la circulación sanguínea.
- Utilizado por vía externa es muy bueno contra los hongos de la piel.
- En aceite esencial tiene propiedades como regenerador del cabello.

Propiedades Alimentarias

- Es muy utilizado como especia para aromatizar platos diversos, así como en preparados picantes junto a cebolletas y guindillas.
- No utilizar en exceso y no usar sus bayas ya que *no son comestibles*.

Curiosidad

“Utilizado por griegos y romanos para simbolizar la victoria”

OREGANO - *Origanum Vulgare*



Planta perenne propia de los bosques mediterráneos. Utilizada como planta medicinal y aromática. Resiste el frío y los climas secos. Reproducción mediante división en otoño, esqueje en verano o semillas en otoño. Recoger sus flores en verano y dejar secar.

Propiedades Medicinales

- Posee propiedades digestivas, disminuye los gases y la flatulencia.
- Expectorante, antiinflamatorio y antiséptico de las vías respiratorias.
- Mejora el riego del cerebro y puede ayudar a mejorar la memoria.
- En aceite esencial resulta muy adecuado para las articulaciones
- En aceite esencial tiene propiedades como regenerador del cabello.

Propiedades Alimentarias

- Es muy utilizado como especia para aromatizar platos diversos, bien sea seco o verde.
- Muy aromático y refrescante en ensaladas.

HIERBABUENA – Menta Spicata

Originaria de Europa, África y Asia.
 Arbusto de aromático olor dulzón.
 De flores pequeñas y vioáceas.
 Los brotes tiernos son útiles para cocinar y en medicina herbolaria.



Propiedades Medicinales

- Posee propiedades digestivas, tomándose en infusión 20mt antes de la comida.
- En infusión es un buen relajante aliviando el estrés y los estados de ansiedad.
- Antidismenorreica ayudando a aliviar el dolor en menstruaciones dolorosas.
- Util en quemaduras aplicando compresas en la zona afectada elaboradas con té de hierbabuena y aceite de oliva.
- En uso externo ayuda a limpiar aftas, úlceras, heridas, etc.

Propiedades Alimentarias

- Es muy utilizado como especia tanto en sopas, condimentar platos de verduras y carnes, así como en la preparación de postres, aderezos y bebidas.

MELISSA – Melisa Officialis



Planta perenne natural del sur y centro de Europa
 Hojas con dientes muy marcados y con característico olor a limón.
 Recolección de hojas y flores entre junio y agosto.
 Recoger sus flores en verano y dejar secar.

Propiedades Medicinales

- Posee propiedades digestivas, tomándose en infusión después de la comida.
- Disminuye los vómitos. Muy usada para evitarlos durante la quimioterapia.
- En aceite esencial es un buen tónico muscular.
- Por sus propiedades sedantes es útil para tranquilizar el ritmo normal cardíaco.
- Por su contenido en timol y eugenol es util para aliviar las jaquecas, dolor menstrual, dolor de muelas y de oídos.
- Posee cualidades antibacterianas siendo usado en el tratamiento del virus del herpes simple.

Propiedades Alimentarias

- Especia utilizada principalmente en infusión por sus propiedades digestivas.

Curiosidad

“Forma parte de la composición de la famosa agua del Carmen de las Carmelitas Descalzos”.

MANZANILLA - *Chamaemelum nobile*

Hierba perenne originaria de Europa occidental. Su habitat son los prados y los suelos arenosos. Necesita estaciones cálidas pero soporta las heladas y la sequía. Reproducción por semillas. Recolección en días secos y por la tarde cuando las flores están cerradas para no comprometer su desecación.

Propiedades Medicinales

- Posee propiedades digestivas, tomándose en infusión después de la comida.
- En aceite esencial es usado para calmar las inflamaciones de la piel.
- Las compresas calientes ayudan en caso de cólicos hepáticos.
- En infusión agregada al agua del baño tiene propiedades relajantes además de descongestionar la piel.
- Muy usada para aclarar el pelo.

Propiedades Alimentarias

- Especia utilizada principalmente en infusión por sus propiedades digestivas o sencillamente para deleitar nuestro paladar.
- La manzanilla común es usada en confituras, helados y dulces así como para aromatizar licores como el vermú.

Curiosidad

“En el pasado las flores de manzanilla se usaron como tabaco de pipa”.

HIERBA LUISA - *Aloysia Citrodora*

Arbusto aromático originario de Sudamérica, se puede encontrar cultivada en jardines y huertas por su aroma a limón. Recolección de sus flores en verano y de las hojas antes de que la planta florezca. Secar las flores y hojas a la sombra y guardar en sitio fresco y seco.

**Propiedades Medicinales**

- Posee propiedades estomacales tomándose en infusión después de la comida.
- Se emplea para el tratamiento de la flatulencia al aliviar los espasmos intestinales.
- Combate los gérmenes del mal aliento
- En infusión agregada al agua del baño tiene propiedades relajantes además de tonificar los nervios.

Propiedades Alimentarias

- Especia utilizada para dar sabor a platos de pescado, pollo y ensaladas.
- Forma parte en la combinación de cocteles, sorbetes y bebidas frías.
- Muy rica es la salsa de hierba luisa que se elabora con sus hojas, azúcar, mantequilla, harina y jugo de limón.