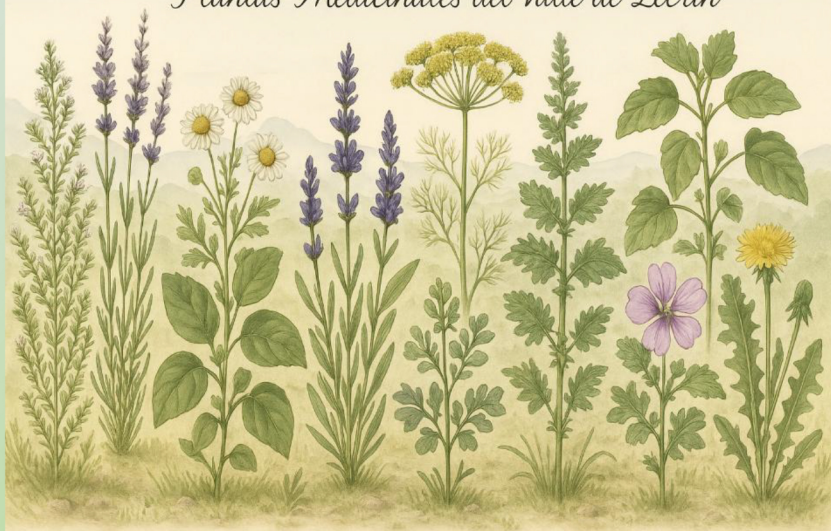


Plantas Medicinales del Valle de Lecrin



***RUTA LA PAVILLA
NIGUELAS***

*Un paseo entre
saberes tradicionales
y ciencia moderna*

VIERNES 6 JUNIO 2025

Fernando Hidalgo Zarco

Doctor en Farmacia

Vocal fitoterapia COF Granada

Vocal Plantas medicinales CACOF

Miembro colaborador SEFIT



Introducción

Desde tiempos antiguos, las mujeres del medio rural han sido las auténticas guardianas de la sabiduría sobre las plantas. En el Valle de Lecrín, en Granada, esta herencia se transmite de abuelas a madres, y de madres a hijas. Las plantas medicinales formaban parte de la vida cotidiana: para curar una tos, aliviar los nervios, mejorar la digestión o tratar heridas leves.

Hoy en día, gracias a los avances científicos, sabemos que muchos de estos usos tradicionales tienen base científica sólida. Esta guía nace del deseo de unir esa sabiduría ancestral con el conocimiento actual, de forma sencilla y accesible, para empoderar a las mujeres rurales y ayudar a conservar el patrimonio natural y cultural de nuestra tierra.

Este trabajo se enmarca dentro del proyecto “Saludfem: mujeres rurales”, impulsado por Farmamundi Granada, con el objetivo de visibilizar el importante papel de las mujeres y las asociaciones de mujeres en el desarrollo, el bienestar y el sostenimiento de las comarcas granadinas del Valle de Lecrín. A través de este proyecto, se reconoce que la mujer rural ha sido, y sigue siendo, un pilar fundamental en el cuidado de la salud familiar y comunitaria, actuando como transmisora de saberes tradicionales que hoy, además, cuentan con el respaldo de la evidencia científica.

Además de recolectoras y curanderas naturales, las mujeres han sido maestras de vida. Han enseñado a sus hijas a distinguir una malva de una ortiga, a preparar una infusión calmante, a aplicar un emplasto de romero para aliviar el dolor. Este conocimiento no solo es valioso, sino que debe ser cuidado, documentado y protegido. En tiempos donde la sostenibilidad y el respeto al medio ambiente son más necesarios que nunca, la recolección responsable de plantas, el conocimiento sobre las especies locales y el uso correcto de sus propiedades medicinales se convierten en herramientas de salud y empoderamiento.

Queremos también recordar la importancia de recolectar con respeto, cuidando el entorno natural, tomando solo lo necesario y asegurándonos de identificar correctamente cada especie. Esta conciencia ambiental forma parte también del legado que queremos preservar y transmitir.

Fichas de Plantas Medicinales

En las siguientes páginas encontrarás una selección de plantas medicinales que crecen en el Valle de Lecrín. Estas fichas combinan el conocimiento tradicional transmitido por generaciones —especialmente por las mujeres del medio rural— con lo que hoy sabemos gracias a la ciencia.

Cada ficha incluye información para ayudarte a identificar la planta en su entorno natural, así como consejos prácticos para su recolección responsable: cuándo buscarla, en qué lugares es más frecuente, cómo distinguirla de otras parecidas y qué partes se pueden usar.

Consejos antes de salir al campo:

- Lleva contigo una navaja pequeña, una cesta de mimbre o bolsa de tela, y, si es posible, una guía o aplicación de identificación vegetal (como PlantNet).
- No recolectes cerca de zonas fumigadas, carreteras o cauces contaminados.
- Recolecta solo lo que necesites y nunca arranques la planta entera. Corta con cuidado tallos o flores, dejando la raíz intacta si no es parte medicinal.
- Muchas plantas tienen “dobles” que pueden confundirse. Ante la duda, no recojas ni consumas la planta.

La mejor época para recolectar es primavera y comienzos del verano, cuando la mayoría está en flor. Pero también encontrarás plantas útiles en otoño (raíces, frutos) y algunas perennes durante casi todo el año.

Estas plantas forman parte de la historia viva del Valle. Muchas crecen junto a caminos, en bancales, entre olivos o en claros del monte. Si prestas atención y aprendes a mirarlas con otros ojos, verás que el campo está lleno de botiquines naturales esperando ser redescubiertos.

“El conocimiento no se pierde si se comparte. Y la sabiduría del campo, pasada por el filtro de la ciencia, se vuelve aún más valiosa”

1. Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Nombre común: Tomillo

Descripción:

El tomillo es un arbusto pequeño, bajo y muy aromático, con tallos leñosos y hojas pequeñas, estrechas y grisáceas. Crece de forma espontánea en zonas soleadas y suelos pedregosos del Valle de Lecrín. Sus flores son pequeñas, de color rosado o lila, agrupadas en racimos.



Usos tradicionales:

Desde tiempos ancestrales, el tomillo ha sido un aliado para aliviar afecciones respiratorias como la tos y bronquitis, gracias a sus propiedades expectorantes. También se usaba para mejorar la digestión, combatir infecciones bucales mediante gargarismos y para desinfectar heridas menores. En infusión o como aceite esencial, era muy valorado en los remedios caseros.

Parte utilizada:

Hojas y flores.

Principios activos:

Aceite esencial rico en timol y carvacrol, flavonoides y taninos.

Propiedades medicinales:

Antiséptico, expectorante, digestivo, antifúngico y antiespasmódico.

Curiosidades:

En la cultura popular mediterránea, se creía que quemar tomillo protegía el hogar de enfermedades y malos espíritus. Además, en la cocina local, el tomillo es un condimento imprescindible, que también potencia la conservación natural de los alimentos. En la Edad Media, los soldados solían tomar infusión de tomillo para fortalecer el ánimo antes de la batalla.

Cómo identificarla:

Sus hojas son pequeñas, estrechas y opuestas, con aroma intenso y característico al frotarlas. Los tallos son leñosos en la base, y las flores, pequeñas y rosadas, aparecen en racimos.

2. *Lavanda* (*Lavandula angustifolia*)

Nombre común: Lavanda, espliego, cantueso

Descripción:

La lavanda es un arbusto perenne que puede alcanzar hasta 60 cm de altura. Tiene hojas alargadas, estrechas y cubiertas de una ligera pelusa que les da un color grisáceo-plateado. Sus flores se agrupan en espigas con un aroma dulce y fresco. El cantueso, similar, se distingue por sus flores con “orejitas” en la parte superior, muy comunes en el Valle de Lecrín.



Usos tradicionales:

Es muy apreciada como relajante natural para calmar nervios, facilitar el sueño y aliviar dolores musculares o cefaleas. También se usaba para perfumar la ropa y alejar insectos. En los hogares andaluces, poner ramilletes de lavanda bajo la almohada era un remedio popular contra el insomnio.

Parte utilizada:

Flores y aceite esencial.

Principios activos:

Aceite esencial con linalol, acetato de linalilo, taninos y cumarinas.

Propiedades medicinales:

Sedante suave, ansiolítico, antiséptico, cicatrizante y carminativo.

Curiosidades:

En tiempos antiguos, la lavanda formaba parte de rituales para purificar espacios y atraer la buena suerte. En la cultura popular andaluza, también se usaba en baños de bebé para proteger su salud. La lavanda es además símbolo de pureza y tranquilidad.

Cómo identificarla:

Las flores se presentan en espigas aromáticas, con un tono violeta intenso. El cantueso destaca por su forma silvestre y sus peculiares “orejitas” en la flor. Las hojas son estrechas y plateadas.

3. Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Nombre común: Romero

Descripción:

Arbusto aromático, con hojas delgadas y puntiagudas que recuerdan a agujas de pino, aunque más pequeñas y con una textura rugosa. Las flores son pequeñas y azuladas o lila, muy abundantes en las laderas soleadas del Valle de Lecrín.



Usos tradicionales:

El romero ha sido muy usado para aliviar dolores musculares y articulares mediante friegas, mejorar la circulación sanguínea y estimular la digestión. En épocas de cansancio, se tomaba en infusión para revitalizar el cuerpo y la mente.

Parte utilizada:

Hojas y sumidades floridas.

Principios activos:

Aceite esencial con cineol, alcanfor y borneol; flavonoides y ácidos fenólicos.

Propiedades medicinales:

Estimulante, antiinflamatorio, analgésico, colagogo (estimula la producción de bilis), y antimicrobiano.

Curiosidades:

El romero ha sido símbolo de fidelidad y amor. En bodas y funerales se utilizaba para recordar a los seres queridos. En la tradición popular, el agua de romero se empleaba para dar brillo y fuerza al cabello. Además, hay relatos que cuentan que los antiguos griegos lo usaban para mejorar la memoria.

Cómo identificarla:

Sus hojas son estrechas, verde oscuro por el haz y blanquecinas por el envés, con aroma intenso a pino. Las flores pequeñas de color azul o lila aparecen agrupadas.

4. *Manzanilla (Matricaria chamomilla)*

Nombre común: Manzanilla

Descripción:

Planta anual con tallos delgados, hojas muy divididas y flores características con centro amarillo y pétalos blancos. Crece espontáneamente en campos abiertos, bordes de caminos y cunetas.

Usos tradicionales:

Muy utilizada para aliviar problemas digestivos, cólicos, gases y nervios. También como sedante suave para tratar insomnio. En la medicina popular, se empleaba como colirio para ojos irritados y en baños para aliviar inflamaciones cutáneas.

Parte utilizada:

Flores.

Principios activos:

Aceite esencial (bisabolol, camazuleno), flavonoides y cumarinas.

Propiedades medicinales:

Digestiva, antiinflamatoria, sedante suave, carminativa y antiespasmódica.

Curiosidades:

Las abuelas daban infusiones de manzanilla a bebés para aliviar cólicos. También era famosa por su capacidad para aclarar el cabello rubio de forma natural y aportar suavidad a la piel. En rituales antiguos, se usaba para limpiar energías negativas.

Cómo identificarla:

Olor dulce y floral, con flores de pétalos blancos que caen hacia abajo y un receptáculo hueco (a diferencia de otras margaritas). Flores pequeñas y delicadas.



5. *Salvia* (*Salvia officinalis*)

Nombre común: Salvia

Descripción:

Arbusto perenne con hojas ovaladas, gruesas y cubiertas de una pelusa fina que les da un tacto aterciopelado y color grisáceo-verde. Las flores son azuladas o violáceas y aparecen en espigas.



Usos tradicionales:

Ha sido usada para regular la sudoración excesiva, aliviar síntomas de la menopausia, mejorar la digestión y tratar inflamaciones de garganta y boca. También se emplea en gargarismos para infecciones leves.

Parte utilizada:

Hojas y flores.

Principios activos:

Aceite esencial con tujona y cineol, flavonoides y ácidos fenólicos.

Propiedades medicinales:

Estrogénica suave, antiséptica, antiinflamatoria y digestiva.

Curiosidades:

Su nombre viene del latín *salvare*, que significa "salvar" o "curar". En la Edad Media se decía: "¿Por qué moriría un hombre si tiene salvia en su jardín?" y era imprescindible en los huertos domésticos. Además, la salvia tiene un uso ritual para purificar ambientes.

Cómo identificarla:

Hojas rugosas y ovaladas, de color verde grisáceo, con un aroma intenso y característico entre especiado y alcanforado. Flores agrupadas en espigas.

6. Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Nombre común: Hinojo

Descripción:

Planta alta con tallos huecos, hojas muy divididas en finos segmentos que parecen plumones, y flores pequeñas amarillas agrupadas en forma de paraguas o umbela.

Usos tradicionales:

Muy usado para aliviar gases, mejorar la digestión y como galactogogo (estimula la producción de leche materna). También como condimento en la cocina tradicional.

Parte utilizada:

Semillas, hojas y raíz.

Principios activos:

Aceite esencial rico en anetol, flavonoides y cumarinas.

Propiedades medicinales:

Carminativo, digestivo, galactogogo y antiespasmódico.

Curiosidades:

El hinojo ha sido utilizado desde la antigüedad como remedio para aliviar cólicos de lactantes. En la tradición popular, el agua de hinojo era un remedio casero habitual para los problemas digestivos y para “limpiar” el organismo.

Cómo identificarla:

Olor anisado muy característico. Hojas plumosas y flores amarillas dispuestas en umbela.



7. Ortiga (*Urtica dioica*)

Nombre común: Ortiga

Descripción:

Planta robusta con tallos cuadrangulares y hojas opuestas, dentadas y cubiertas de pelos urticantes que causan irritación al contacto. Crece en zonas húmedas y ricas en nutrientes.

Usos tradicionales:

Se ha usado para depurar la sangre, mejorar problemas articulares y como diurético. También para tratar afecciones de la piel y como fortalecedor capilar.

Parte utilizada:

Hojas y raíces.

Principios activos:

Flavonoides, ácido fórmico, histamina, clorofila y minerales.

Propiedades medicinales:

Antiinflamatoria, diurética, remineralizante y estimulante del cuero cabelludo.

Curiosidades:

Pese a su “mala fama” por las irritaciones que produce al tocarla, la ortiga ha sido valorada como planta medicinal desde la antigüedad. Es un símbolo de la naturaleza viva y su fuerza. También se usa como alimento en sopas y guisos tradicionales.

Cómo identificarla:

Hojas verdes, opuestas y con dientes irregulares, tallos cubiertos de pelos urticantes visibles.



8. Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Nombre común: Diente de león

Descripción:

Planta muy común en praderas y márgenes de caminos. Sus hojas tienen forma de roseta dentada, y la flor amarilla se convierte en una esfera de semillas que se dispersan con el viento.



Usos tradicionales:

Muy conocida como planta depurativa. Se usaba para "limpiar el hígado", estimular la función renal y mejorar la digestión. Las hojas tiernas se tomaban en ensalada.

Parte utilizada:

Hojas, raíz y flores.

Principios activos:

Lactonas sesquiterpénicas, inulina, flavonoides, potasio.

Propiedades medicinales:

Diurética, colerética, hepatoprotectora, digestiva.

Curiosidades:

Los niños soplan su "pelusa" para pedir deseos. En el campo, se le conocía como "meacamas", por su fuerte efecto diurético. La raíz tostada se usaba como sucedáneo del café.

Cómo identificarla:

Hojas con lóbulos marcados en roseta basal. Flor amarilla intensa. Tallos sin hojas y con látex blanco.

9. Zarzaparrilla (*Smilax aspera*)

Nombre común: Zarzaparrilla

Descripción:

Liana leñosa con tallos espinosos, hojas duras en forma de corazón, flores pequeñas y bayas rojizas. Sube por árboles y matorrales, muy frecuente en zonas húmedas y sombreadas del Valle.

Usos tradicionales:

Planta muy usada como depurativo, para tratar afecciones de la piel como eccemas, acné o reumatismo. También se decía que "limpiaba la sangre".

Parte utilizada:

Raíz.

Principios activos:

Saponinas esteroídicas, flavonoides, resinas.

Propiedades medicinales:

Depurativa, diurética, sudorífica, antiinflamatoria.

Curiosidades:

En la posguerra, su raíz se cocía como tónico reconstituyente. En los siglos XIX y XX se utilizó incluso como tratamiento natural contra la sífilis. Su sabor amargo era popular en tónicos refrescantes, como el "refresco de zarzaparrilla".

Cómo identificarla:

Tallos espinosos y flexibles, hojas brillantes con espinas en el nervio. Frutos en racimos rojos o negros en otoño.



10. *Malva* (*Malva sylvestris*)

Nombre común: Malva, malva común

Descripción:

La malva es una planta herbácea anual o perenne, de tallos erectos o rastreros que pueden alcanzar hasta 1 metro de altura. Tiene hojas grandes, redondeadas con bordes lobulados y flores llamativas de color rosa lila con líneas más oscuras. Suele crecer en terrenos húmedos, bordes de caminos y cultivos abandonados.



Usos tradicionales:

La malva ha sido tradicionalmente usada como calmante para inflamaciones y afecciones de mucosas, tanto en la boca, garganta como en el aparato digestivo. También se empleaba en cataplasmas para aliviar inflamaciones cutáneas, picaduras de insectos y heridas leves. Se usaba como emoliente para hidratar pieles sensibles o irritadas.

Parte utilizada:

Hojas, flores y raíces.

Principios activos:

Mucílagos (polisacáridos), flavonoides, taninos y vitamina C.

Propiedades medicinales:

Emoliente, antiinflamatoria, demulcente (protege y calma mucosas), laxante suave y cicatrizante.

Curiosidades:

Los mucílagos que contiene le confieren un tacto muy suave y gelatinoso al contacto con el agua, lo que explica su uso en irritaciones y como suavizante natural. En la tradición popular andaluza, la malva era un remedio casero esencial para bebés con irritaciones o tos seca, así como para adultos con problemas digestivos. Además, se usaba en la cocina tradicional para hacer sopas nutritivas.

Cómo identificarla:

Planta con hojas grandes, redondeadas y lobuladas, flores rosadas con vetas purpúreas y tallos erectos o algo rastreros. Las hojas tienen una textura algo vellosa

Ilustración de Plantas Medicinales del Valle de Lecrín



*Thymus
vulgaris*



*Lavandula
angustifolia* L.



*Rosmarinus
officinalis*



*Matricaria
chamomilla*



*Salvia
officinalis*



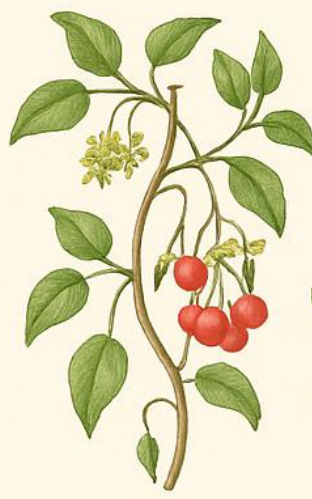
*Foeniculum
vulgare*



*Urtica
dioica*



*Malva
sylvestris*



*Smilax
aspera*



*Taraxacum
officinale*

Notas:

La sabiduría tradicional de las mujeres rurales, unida al respeto por la naturaleza y avalada por la ciencia, fortalece la salud y el bienestar comunitario



**CUIDEMOS NUESTRAS RAICES
PRESERVEMOS LA TIERRA**



Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad

Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo