




ACTIVIDADES: LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

ANEXO I - PLANTAS AROMÁTICAS

ROMERO	
	<p>Historia: Los egipcios ya utilizaban el romero y el mismo Dióscrides (médico y botánico griego) también le dedicó varios capítulos en sus libros. Seguimos pudiendo aprovechar sus propiedades actualmente en el día a día.</p> <p>En la huerta, favorece la propagación de las plantas por medio de la polinización. Las abejas producen miel a partir de sus flores.</p> <p>Uso medicinal: alivia la inflamación, estimula la circulación sanguínea, reduce las molestias intestinales, alivia el dolor de cabeza. Combate el agotamiento físico y mental. Corta la diarrea y está indicado para la cistitis.</p> 

Fuente bibliográfica: <http://www.ecoagricultor.com>





LAVANDA



Historia: Originaria del sur de Europa y norte de África, ha sido muy utilizada desde la antigüedad por sus cualidades para esencias y perfumes y también por sus propiedades medicinales.

En la huerta, se utiliza para repeler insectos no beneficiosos para la huerta como las hormigas.

Uso medicinal: Tiene muchísimas propiedades que se utilizan para cosas muy diversas entre las que destacan sus propiedades calmantes, mejora de la circulación, cicatrizante y antiséptico, entre otras.



Fuente bibliográfica: <http://www.ecoagricultor.com>





AJO



Historia: se lleva usando por multitud de culturas en todo el mundo a lo largo de la historia. Es usado desde la antigüedad por sus cualidades curativas. Es originaria de Asia, posee unas flores muy vistosas y de ellas usamos el bulbo. En países como China es común consumir el ajo negro.

En la huerta, mezclado con cebolla, sirve como fungicida, acaba con los hongos.

Uso medicinal: combate infecciones, es anti-inflamatorio, mejora el sistema inmunológico, estimula la circulación de la sangre y es expectorante.



Fuente bibliográfica: <http://www.ecoagricultor.com>





ORTIGA



Historia: es una planta silvestre que crece de forma espontánea, especialmente en zonas húmedas, muchas han sido consideradas como malayerba. Pero también podemos cultivar ortiga en nuestro huerto y jardín para aprovechar todos sus beneficios y propiedades.

En la huerta, se usa para estimular a la vegetación con cualidades curativas. Tiene propiedades plaguicidas, sirve de repelente de insectos como pulgones, mosca o ácaros. También se utiliza como abono aplicado a las hojas, por su contenido en nitrógeno y micronutrientes minerales.

Uso medicinal: Es una planta rica en vitamina A, B, C y E y minerales como hierro, calcio, magnesio y zinc. Es muy importante durante el crecimiento, para cuidar la vista, retrasar el envejecimiento, favorecer el funcionamiento del sistema nervioso, muscular e inmunológico.



Fuente bibliográfica: <http://www.ecoagricultor.com>





MANZANILLA



Historia: sin duda la planta aromática más popular. Crece de forma espontánea y abunda en el Mediterráneo. Su nombre en latín es Matricaria Camomilla, que significa útero, lo que indica que era muy recomendada para las dolencias propias de las mujeres.

En la huerta, activa la población microbacteriana en la tierra o el compost, lo que refuerza y estimula la resistencia de las plantas a las plagas y enfermedades.

Uso medicinal: facilita la digestión, tranquiliza, reduciendo la ansiedad, calma estados irritados de la piel y otros.



Fuente bibliográfica: <http://www.ecoagricultor.com>

