

Plantas, propiedades y beneficios



Zer da Herrigune Leioa ?

Herrigune Leioa es un **Laboratorio Ciudadano** de ámbito municipal que impulsa procesos de aprendizaje colectivos, conectando a la comunidad a partir de sus intereses y necesidades y activando iniciativas de bienestar comunitario. Se establecen **3 líneas de trabajo**.

Herrigune Leioa udaleko **Herritar Laborategia** da, ikaskuntza-prozesu kolektiboak bultzatzen dituena, komunitatea bere interes eta beharretatik abiatuta konektatuz eta ongizate komunitarioko ekimenak bultzatuz. Bertan 3 lan-ildo ezartzen dira.

- **Hazi Leioa. Garapen eta hazkunde pertsonala sarean.**

Herritarren garapen eta hazkunde pertsonalerako lan-eremua da. Pertsonen arreta emateko, zaintzeko eta beharrezko baliabideak eskaintzeko gunea; pertsonen beren ikaskuntzetan lagunduz eta, betiere, beste batzuekin topaketa bilatuz.



- **Hazi Leioa. Desarrollo y crecimiento personal en red.**

Un espacio centrado principalmente en las personas: desde donde poder atenderlas, cuidarlas y ofrecerles los recursos necesarios; asistiendo a las personas en sus aprendizajes personales y buscando, siempre, el encuentro con otras.

- **Ekin Leioa. Herritarren Berrikuntzarako Laborategia: gaikuntza eta ahalduntzea.**

Herritarren garapen kolektiborako lan-eremua da. Hauda, jabe kuntzarako, ekintzailetzarako eta gaikuntzarako espazioa, komunitate-arloan arreta jartzen duena. Behar komunitatik abiatuta eta erronka kolektibotan lan egiten den lan-ildo da.



- **Ekin Leioa. Laboratorio de Innovación Ciudadana: capacitación y empoderamiento.**

Es el área de trabajo para el desarrollo colectivo de la ciudadanía. Es decir, un espacio de empoderamiento, emprendizaje y capacitación que pone el foco en lo comunitario. Es la línea de trabajo donde se parte de necesidades comunes y se trabaja en torno a los Retos Colectivos.

- **Garatu Leioa. Berrikuntza Publiko eta Soziala: ekimenak eta aurrekontu irekiak.**

Udal-erakundearen barrura begira dagoen lan-ildo da. Bertako-administrazioan berrikuntza publiko eta sozialaren kultura sustatzeko helburua duena. Herritar eta erakundearen arteko topaketarako eta lan bateraturako guneak sortzeko.



- **Garatu Leioa. Innovación Pública y Social: iniciativas y presupuestos abiertos.**

Es la línea de trabajo que mira hacia el interior de la institución municipal, con la intención y el objetivo de promover una cultura de innovación pública y social en la propia administración local, buscando crear espacios de encuentro y trabajo conjunto entre la ciudadanía y la institución.



¿ Qué es Herrigune Leioa ?



Recuerda que el **Laboratorio Ciudadano** es un **espacio abierto a TODAS las personas**. No dudes en acercarte: te informaremos de todas las actividades, iniciativas y grupos que ya están funcionando, tendrás la oportunidad de activar tus propios proyectos o de ponerte en relación -nosotras te ayudaremos- con personas afines a tus intereses y necesidades.

Estamos en la **calle Iturriondo 10-2º derecha** (muy cerca del Metro) todos los jueves de 17h a 20h. De todas formas, si ese horario no te va bien y, aún así, quieres informarte: puedes llamarnos al **627 503 898** o escribirnos un correo a herrigune@leioa.net

Aloe Vera



Otros nombres

- Sábila
- Acibar
- Aloe de Barbados

Partes que se utilizan

- Hojas

Donde se encuentra

- Arenales
- Roquedos costeros
- Desde el nivel del mar hasta los 200 metros de altitud

Propiedades

- Actúa como antiinflamatorio y regenerador de tejidos
- Antiséptico natural, se puede utilizar en heridas abiertas y quemaduras
- Alivia el dolor y la inflamación
- Contiene vitaminas y aminoácidos que contribuyen a la cicatrización de heridas
- Su contenido de saponina hace que penetre en la piel y limpie los poros
- Puede utilizarse en cualquier tipo de pieles y ayuda a la hidratación de la piel y la desaparición de acné

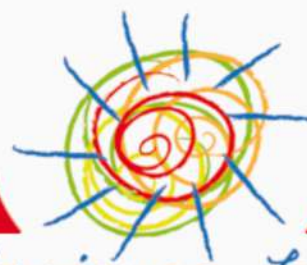
Contraindicaciones

Consumir un gramo al día de latex del interior de esta planta puede provocar insuficiencia renal aguda y puede llegar a ser mortal. El latex también es cancerígeno consumido de esta manera.

Otros efectos secundarios pueden ser diarrea y cólicos.

Conservación

- La hoja entera se puede conservar en el congelador envolviendo el extremo cortado para que no se oxide.



Caléndula



Otros nombres

- Maravilla
- Reinita
- Flor de muerto

Partes que se utilizan

- Hojas
- Flores

Donde se encuentra

- Clima mediterráneo
- Prados sin labrar
- Bordes de las calles
- Olivares hasta 600 metros de altitud
- Jardines públicos de forma ornamental

Propiedades

- Cicatrizante, antiinflamatorio y antiséptico
- Ayuda en la producción de vitamina A
- Reguladora menstrual, elimina los dolores uterinos
- Es buena para el hígado ya que activa la producción de bilis
- Inflamaciones de boca y garganta, llagas en la boca, gingivitis y faringitis

Contraindicaciones

Deben tener precaución las personas con alergia a las plantas compuestas, margaritas, crisantemos o ambrosia.

No tomar en caso de estar pendiente de una operación

No se recomienda durante el embarazo y la lactancia

Conservación

- En lugares muy secos, ya que tiende a absorber la humedad y se deteriora
- En botes de vidrio o porcelana en lugares oscuros



Diente de León



Otros nombres

- Achicoria amarga
- Amargón
- Almirón

Partes que se utilizan

- Raíces
- Hojas

Donde se encuentra

- Europa, Norte America y África
- En areas humedas, aunque puede adaptarse a muchos climas y tipos de suelo

Propiedades

- Ayuda en el tratamiento de afecciones estomacales
- Evita la aparición de gases
- Reduce el dolor articular
- Tratamiento de eccemas, erupciones e infecciones cutaneas
- Uso contra las infecciones virales

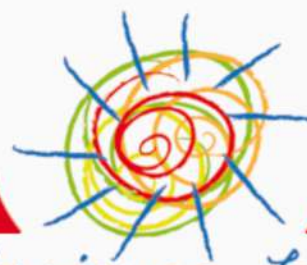
Contraindicaciones

Esta planta tiene propiedades que estimulan la producción de bilis, por lo que su consumo en el caso de tener cálculos en la vesícula puede ocasionar cólicos.

Puede causar alergia a plantas de la familia de las compuestas, como margaritas y crisantemos.

Conservación

- Guardar en lugar fresco, seco y no expuesto a la luz
- Se recomienda consumir antes de los 18 meses de su envasado



Hierba Luisa



Otros nombres

- Hierba Limón
- Toronjil de caña
- Limonaria
- Té de limón

Partes que se utilizan

- Hojas

Donde se encuentra

- India, Ceilán (Sri Lanka), Malasia
- Zonas tropicales y subtropicales, por ejemplo, Canarias

Propiedades

- Ayuda a combatir el estrés.
- Previene la rapidez del envejecimiento.
- Disminución de flatulencias.
- Función antiinflamatoria, lo cual la convierte en un calmante natural para dolores leves.
- Ayuda a combatir el insomnio y a controlar los nervios.

Contraindicaciones

En exceso puede ocasionar sensibilidad en la piel, puede causar irritación, picor y ardor cutáneos.

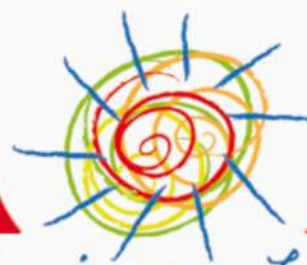
Esta contraindicado para personas diabéticas, ya que no es tolerante con la insulina.

El alto consumo puede causar alteraciones neurológicas,

No es aconsejable su uso por mujeres embarazadas

Conservación

- Se puede guardar en el congelador, tanto las hojas como la planta entera. Anteriormente, hay que limpiarlas perfectamente y extenderlas de rama en rama u hoja en hoja, colocandolas en bolsas aptas para la congelación.



Melisa



Otros nombres

- Limoncillo
- Menta melisa
- Hoja de limón
- Toronjil

Partes que se utilizan

- Flores
- Hojas

Donde se encuentra

- Prados húmedos
- Claros de bosque
- En la vera de los rios
- Junto a los setos
- Campos cultivados
- Suelos ricos en materia orgánica

Propiedades

- Sedante suave, ayuda en episodios de insomnio, ansiedad leve, palpitaciones, taquicardias, migrañas nerviosas...
- Combate los desarreglos digestivos, las digestiones pesadas, empacho, diarrea, gastritis...

Contraindicaciones

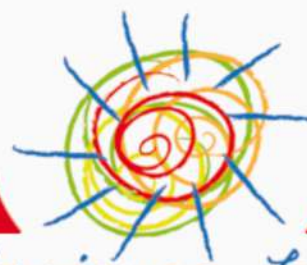
Se han descrito algunos efectos perjudiciales para la tiroides, por lo que su consumo debe ser evitado en estos casos.

Puede causar gastroenteritis, náuseas, vómitos y dolor abdominal.

Debe de ser evitado en caso de padecer gastritis, úlceras gastroduodenales, colitis ulcerosas, hepatopatías y epilepsias

Conservación

- En el congelador
- Introducir la planta en un bote y cubrirla de aceite de oliva suave, vinagre de vino o vinagre de manzana. Guardar en lugar seco y oscuro 2 semanas.
- Hacer infusiones con la planta
- Secar la hierba haciendo pequeños ramilletes atándolos por el tallo y colgándolos boca abajo en un lugar seco y aireado. Tras dos semanas triturar y guardar en botes herméticos.



Romero



Otros nombres

- Resmarina
- Planta de las coronas
- Rosmarino

Partes que se utilizan

- Flores
- Hojas

Donde se encuentra

- En los alrededores de la costa mediterránea
- Hasta 1500 metros sobre el nivel del mar

Propiedades

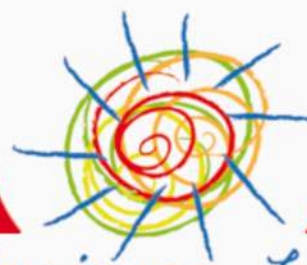
- Propiedades aromáticas
- Ayuda a mejorar la digestión, evitando la aparición de hinchazón abdominal, la flatulencia, una lenta digestión o la acidez estomacal
- Evita la aparición de caries y mal aliento
- Alto contenido en hierro

Contraindicaciones

Puesto que estimula la circulación, puede subir la presión arterial. No es adecuado en caso de hipertensión. También puede producir reacciones alérgicas en caso de uso externo en personas particularmente sensibles.

Conservación

- Las flores deben secarse en cuanto se cortan, lo más rápido posible y colgadas boca abajo en lugares secos, oscuros y ventilados para que no se pierdan sus funciones.
- Las hojas es recomendable conservarlas en el congelador (máximo durante 6 meses), separadas del tallo, e ir sacando a demanda



Saúco



Otros nombres

- Sauquero
- Sahúco
- Sambuco
- Canillero
- Bintero

Partes que se utilizan

- Flores
- Bayas
- Hojas
- Corteza

Donde se encuentra

- Bosque mesófilico de montañas.
- Bosque de pino
- Bosque de encino
- Bosque tropical perennifolio

Propiedades

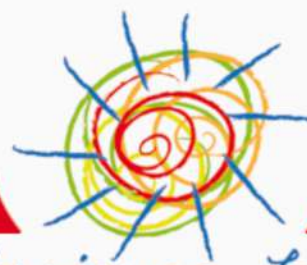
- Enfermedades respiratorias
- Infecciones de los sistemas respiratorios
- Bajar la fiebre
- Alivia la tos
- Contra los resfriados

Contraindicaciones

No es recomendable utilizar el saúco ni en el embarazo o en niños/as menores de 12 años

Conservación

- La corteza se seca al sol y se guarda en recipientes herméticos, se renueva todos los años
- Las hojas se secan en la sombra y se conservan en bolsitas
- Las flores se secan a la sombra y protegidas del polvo, la luz y la humedad
- Los frutos se consumen frescos o se secan al sol, se guardan en recipientes hermeticos



Tomillo



Otros nombres

- Thymus vulgaris

Partes que se utilizan

- Semillas
- Flores
- Hojas
- Aceite esencial

Donde se encuentra

- La mitad este de la península ibérica
- La Provenza
- En el sur de Francia
- La costa oeste de Italia

Propiedades

- Como hierba aromática en cocina
- Tratamientos de enfermedades infecciosas del aparato respiratorio
- Tiene función antiséptica, ayuda a la curación de heridas superficiales
- Es un antibiótico natural y ayuda a tratar enfermedades urinarias y venéreas

Contraindicaciones

No se han descrito contraindicaciones para esta planta, aunque la ingesta de tomillo está desaconsejado en caso de enterocolitis, durante el embarazo y en caso de insuficiencia cardíaca.

Conservación

- Guardar los ramilletes una vez secados en un frasco de cristal o solamente las hojas
- También se puede congelar en bolsas de plástico e ir descongelando según se necesite

