

# RUTAS ETNOBOTÁNICAS POR LAS CINCO VILLAS

# UNDUÉS DE SLERDA

## EL BOSQUE MEDICINAL

LONGITUD: 12,6 Km

COTA MÁXIMA: 0,829 Km

COTA MÍNIMA: 0,556 Km

 TIEMPO	3h 55"	 SEVERIDAD MEDIO	1
 DESNIVEL ↑	394 m	 ORIENTACIÓN	2
 DESNIVEL ↓	394 m	 DIFICULTAD	2
 DISTANCIA →	12,5 Km	 ESFUERZO	3
 RECORRIDO	Ida y vuelta		

La **madreselva** se utilizaba para tratar trastornos urinarios, dolores de cabeza, diabetes y artritis reumatoide. Pero también para estimular la sudoración, como laxante y para contrarrestar intoxicaciones.



MADRESELVA (*Lonicera implexa*)



ROMERO *Salvia rosmarinus*

El **romero** en algunos lugares se toma el cocimiento de las ramitas floridas, durante nueve días en ayunas para limpiar la sangre sucia, para rebajarla o para una buena circulación. Para curar la tuberculosis pulmonar las curanderas cocinaban un preparado con vino, miel y cal viva que decían que era "mano de santo".



ENEBRO (*Juniperus oxycedrus*)

Esta ruta ofrece al visitante un paisaje excepcionalmente bello, atravesando un robledal y un encinar catalogados como Hábitat de Interés Comunitario 9240 y 9340, destacando en su sotobosque gran variedad de plantas y vegetales utilizados a lo largo de la historia como base de la botica natural. **Madreselvas, enebros, seneras, rosales silvestres** y una gran cantidad de plantas aromáticas tan conocidas como **romero, tomillo y salvia** eran recolectados para un sinfín de remedios medicinales.

Del **enebro** de la miera se obtenía un aceite por destilación seca de las ramas, comunmente utilizado para calmar el dolor de muelas. Los frutos también se utilizaban como tónicos estomacales, antisépticos y para tratar afecciones de la piel, virtudes confirmadas científicamente.

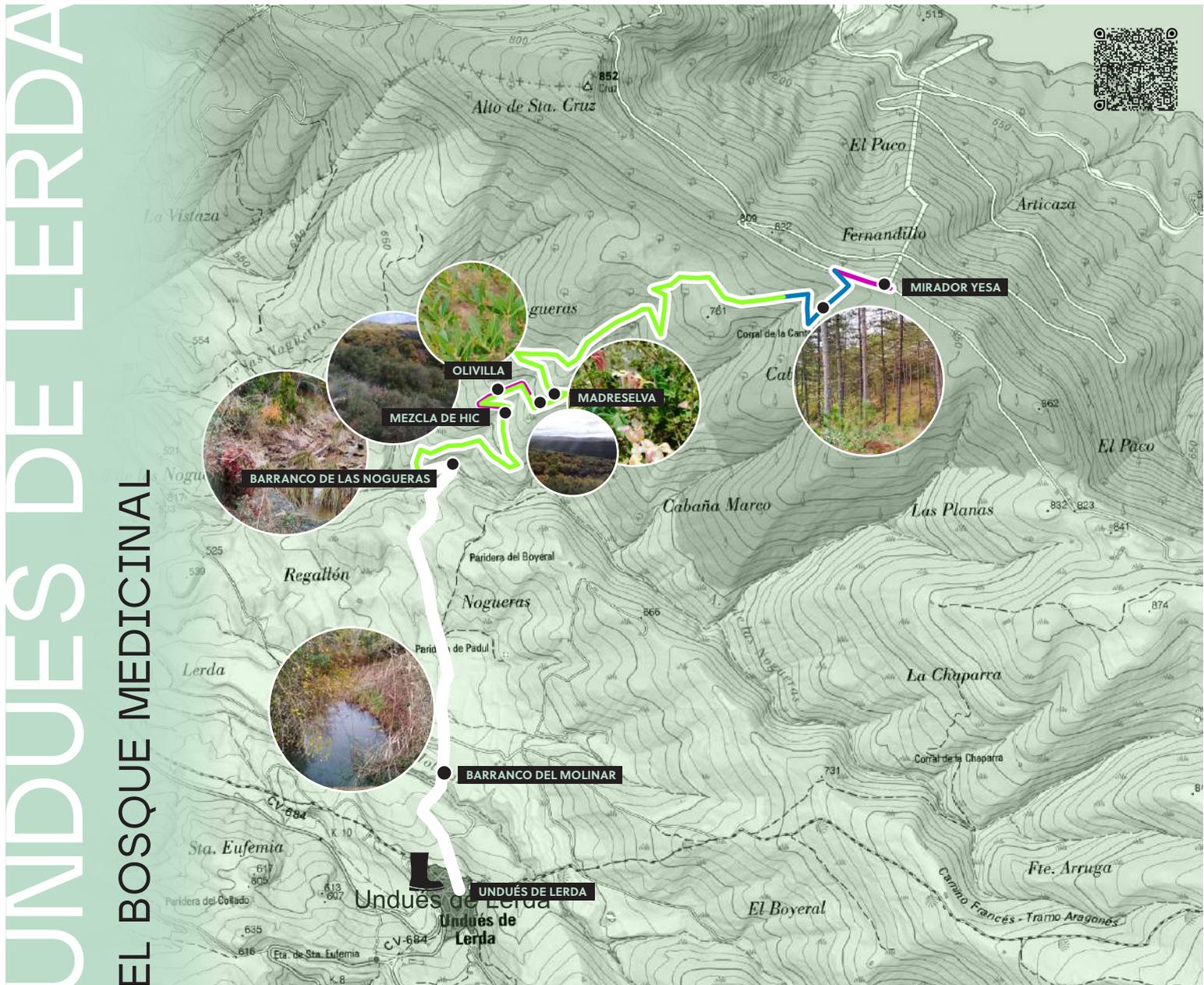
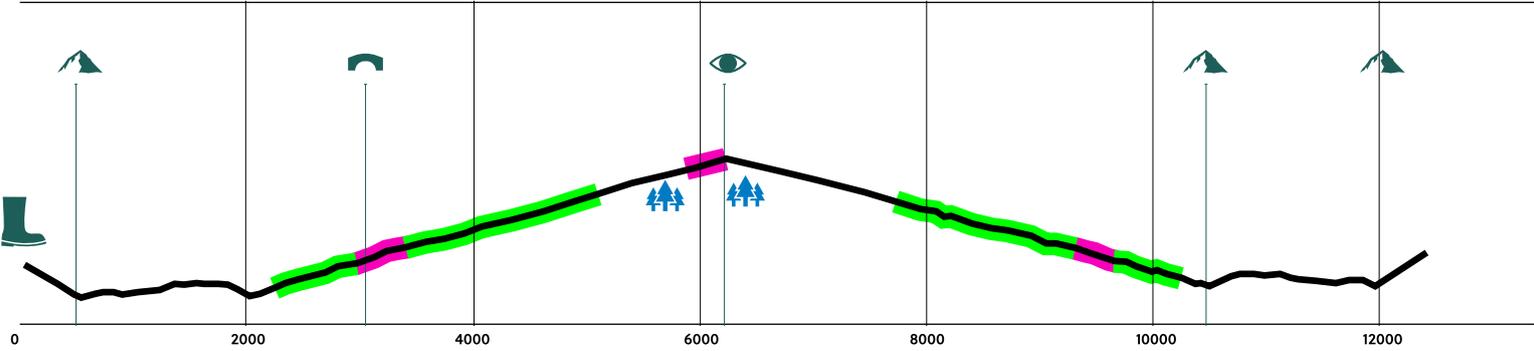
Pero si una especie destaca en todo este paisaje es *Phillyrea latifolia*, conocida popularmente como **labiérnago blanco u olivilla**. Un arbusto que puede llegar hasta 3 m de altura y que fácilmente podría confundirse con un olivo pequeño o un acebuche ya que pertenece a la misma familia (*Oleaceae*). Las hojas y sus frutos se utilizaron en medicina popular como astringentes y refrigerantes, así como para curar las úlceras e inflamaciones de la boca. Su alto contenido en taninos lo hacía especialmente útil para curtir pieles.



LABIÉRNAGO BLANCO U OLIVILLA (*Phillyrea latifolia*)

Del **enebro** de la miera se obtenía un aceite por destilación seca de las ramas, comunmente utilizado para calmar el dolor de muelas. Los frutos también se utilizaban como tónicos estomacales, antisépticos y para tratar afecciones de la piel, virtudes confirmadas científicamente.

 CRUCE BARRANCOS	 BARRANCO	<b>HABITATS</b>	 HIC: 9240 Robles	<b>ECOSISTEMAS</b>	 Matorral: enebros/ coscoja
 PASO CON DIFICULTAD	 PARKING		 HIC: 9340 Encinas		 Pinar: pino silvestre
 PASO CANADIENSE	 PUENTE		 Pinares		 Mixto: pino + roble + boj
 PUERTA GANADO	 MIRADOR				 Zona o pared rupícola
 ALBERCA	 FUENTE				 Prados / cultivos



UNDUÉS DE LERDA

EL BOSQUE MEDICINAL

Financiado por: