

ESPINO ALBAR

Crataegus monogyna

CARACTERÍSTIQUES

És un arbre de fulla caduca de quatre a 6 metres d'altura, amb branques espinoses.

Pot ser arbust o arbres xicotets de cinc a dinou metres d'altura. L'escorça és gruixuda i parda amb gries verticals.



DISTRIBUCIÓ

Sol estar en la Península Ibèrica y Balears. Se situa en muntanyes i en boscos.



USOS

S'utilitza per a fer un medicament que serveix per a aliviar el nerviosisme..

LLORER

Laurus nobilis

CARACTERÍSTIQUES

Es un arbre perenne de entre 5-10m d'altura, que presenta tronc recte recobert d'escorça grisa i una densa copa composta per branques rectilínies recobertes per fulles d'un verd molt fosc. Les fulles son aromàtiques i simples. Mesuren entre 3-9cm. La cara és de color verd fosc, amb un aspecte brillant. Els fruits tenen forma de baia ovoidal, d'entre 1-1.5cm de longitud. A més del llorer comú, apte per a consum, existeix una altra varietat molt tòxica coneguda com el llorer-cirer. El seu aspecte és similar al comú encara que molt menys freqüent en estat salvatge.



DISTRIBUCIÓ I CLIMA

S'estén per tota la regió mediterrània. Cultivada i naturalitzada per tota la península ibèrica, i a les illes balears. Viu en boscos i barrancs humits i umbrios, tant a les regions mediterranees com a atlàntiques, fins als 1000 m d'altura. Prefereix climes càlids o temperats i una exposició assolellada i resguardada. Es pot plantar en ple sol o en semisombra.



USOS COMUNS

Les fulles de llorer s'usen com a condiment en la gastronomia Europea. Com a planta medicinal, el llorer es un tònic estomacal. L'oli essencial obtingut dels fruits s'usaba tradicionalment per al tractament d'inflamacions osteoarticulars i pediculosis. També s'utilitza com a planta ornamental en jardineria.

HEDRA

Hedera helix

CARACTERÍSTIQUES

És una planta de fulles perennes que ha sigut amplament utilitzada amb fins medicinals. Hi ha que distinguir-la de l'hedra verinosa que es troba a Amèrica. L'heura és una planta relict i uns dels escassos supervivents de la flora laurisilva.



DISTRIBUCIÓ

Creix en llocs humids i ombrejats. Boscos atlàntics i també en entorns humans d'Europa i Àsia occidental.



USOS

L'heura s'ha emprat i continua usant-se en costipats de vies respiratòries altes, en el tractament simptomàtic de bronquitis cròniques i fins i tot en casos de tos rebel amb vòmits. Les fulles s'utilitzen com a expectorants, antiespasmòdics, antineuràlgics i vasoconstrictors.



MURTA

Mirtus communis

CARACTERÍSTIQUES

La murta es desenvolupa com un arbust. L'altura varia entre 1 i 2 metres, encara que pot aconseguir els 4 en circumstàncies favorables. És de fulla perenne, lanceolada de color verd fosc; la seua copa és densa i atapeïda

Forma arbustos perennifolis, densos i molt ramosos de fins a 4 o 5m d'altura



DISTRIBUCIÓ I CLIMA

La murta està molt expandit en la religió mediterrania. Preferix una exposició de ple sol protegida del vent però també creix en semisombra. Resistix gelades lleugeres i ocasionals



USOS COMUNS

Jardineria: la murta es cultiva ampliament com a planta ornamental per al seu això com a arbust en jardins i parcs.

Culinari: molts plats de porc mediterrani inclouen baies de murta, i el gorrí torrat sovint es rellena amb branquetes de murta per a impartir un sabor aromàtic a la carn.

Medicinal: els efectes de la murta es deuen als alts nivells d'àcid salicílic, un compost relacionat amb l'aspirina.

ALMENDRO

Prunus dulcis

Característiques

L'ametler, de nom científic, *Prunus dulcis*, és un arbre de 5 a 10 m d'altura, en la joventut la seua **copa** és bastant oberta i vertical, branques principals rectes, relativament xicotetes i ascendents en forma obliqua. De brots alçats i llisos, color verd brillant, que posteriorment poden cobrir-se d'espines curtes. Les fulles de l'ametler són de 4 a 12 cm de longitud i 1,5 a 4 cm d'amplària, forma oval, allargades o lanceolades, àpex prim i llarg, marge finament dentat, doblegades en V en la base o la meitat inferior; llises i de color verd fosc o verd groguenc. Els pètals algunes vegades són blanc pur però també poden ser color rosa intens.



Distribució geogràfica i clima

La seua àrea natural està en el centre i sud-oest d'Àsia, i en el nord d'Àfrica. En la Península és una planta introduïda des d'antic, probablement pels fenicis i àmpliament distribuïda pels romans. S'assilvestra en molts llocs i és més abundant a Andalusia, Balears i la meitat oriental. L'ametler prospera en climes càlids i secs, però també té necessitat del fred (de 250 a 350 hores i en algunes varietats 500 hores), i per això no es pot cultivar en climes tropicals.



Usos comuns

Tota la llavor es pot torrar, germinar o usar en pastissos, confiteria i pastisseria. La llavor és una cosa difícil de digerir i, per tant, ha de ser mastegada a fons. S'obté un oli comestible de la llavor, que té usos medicinals.

Externament, l'oli s'aplica a les pells seques i també s'usa sovint com un oli portador en aromateràpia. La llavor és laxant i nutritiva.

RUSCO

Ruscus aculeatus

CARACTERÍSTIQUES

Xicotet arbust que es caracteritza perquè ha substituït les fulles per branques aplanades que semblen fulles, les autèntiques fulles són xicotetes escates molt poc aparents. Té flors solitàries molt xicotetes de color verdós o lila que salen sobre els (demostrant així la seua naturalesa caulinar). Els fruits són arredonits i rojos, destacant molt sobre el color verd de la planta. Floreix a l'hivern i primavera.



DISTRIBUCIÓ I CLIMA

És originària d'Euràsia i a Europa creix principalment al sud del continent. Viu des del nivell del mar fins als 1000 metres d'altitud al sotabosc centreeuropeu i mediterrani, encara que també el trobem al nord d'Àfrica i Àsia. Prefereix els sòls bàsics, secs i fèrtils i les zones ombrívols.



USOS COMUNS

S'utilitza contra hemorroides i varius, gràcies als seus components que són vasoconstrictores i antiinflamatoris. També ajuda contra la flebitis i millora la circulació.

És bon diürètic i posseeix propietats febrífugues. Molt recomanable contra els càlculs de la vesícula, la gota i l'artritis, ja que ajuda a eliminar l'àcid úric, propiciant una sudoració més gran.