Sembrando en la Escuela

Proyecto Productivo
Colegio UPB Marinilla

Universidad Pontificia Bolivariana

- **Huerta orgánica ubicada en el colegio de la UPB sede Marinilla, Antioquia Colombia. Consta de 1000 m2 con una variedad de productos orgánicos,**
- **En El colegio sembramos verduras, hortalizas y algunas veces plantas aromáticas.**

Universidad Pontificia Bolivariana

Cultivos Orgánicos

Cultivos orgánicos son los métodos de siembra y producción de alimentos exclusivamente naturales. En estos procesos no debe encontrarse compuestos químicos o cualquiera otra sustancia que contenga materiales sintéticos.

Universidad Pontificia Bolivariana

Cultivos Orgánicos

Estas producciones no solo son benéficas para la salud puesto el alimento se consume en un estado completamente natural, sino que además beneficia el medio ambiente evitando contaminar y permitiendo la regeneración del suelo.

Universidad Pontificia Bolivariana

La huerta escolar se ha convertido en una herramienta pedagógica para el buen manejo, desarrollo y formación de los niños y niñas de la Institución Educativa, generando espacios de crecimiento e interacción con la naturaleza

Huellas de Nuestro Cultivo

Huellas de Nuestro Cultivo

Experiencias como estas han hecho de nosotros seres comprometidos con la Naturaleza

Valoramos el esfuerzo
y dedicación de
nuestros campesinos

Creamos Comunidad

Evidences

EL ROMERO

SAFARI FOTOGRÁFICO

LEYENDA

La leyenda cuenta que la Virgen María iba un día caminando y dejó caer su manto a la vera del camino, sobre unas hierbas que crecían (como en tantos lados) como plantas en estado natural, de esas que se usaban como condimentos. Al levantarlo, ésta humilde planta verde había florecido y sus flores eran exactamente del color de su manto.

POEMA

Ser en la vida romero,
romero sólo que cruza siempre por caminos nuevos.
Ser en la vida romero, sin más oficio, sin otro nombre
y sin pueblo.
Ser en la vida romero, romero..., sólo romero.
Que no hagan callo las cosas ni en el alma ni en el
cuerpo,
pasar por todo una vez, una vez sólo y ligero, ligero,
siempre ligero.

Que no se acostumbre el pie a pisar el mismo
suelo,
ni el tablado de la farsa, ni la losa de los templos
para que nunca recemos
como el sacristán los rezos,
ni como el cómico viejo
digamos los versos.
La mano ociosa es quien tiene más fino el tacto
en los dedos,
decía el príncipe Hamlet, viendo
cómo cavaba una fosa y cantaba al mismo
tiempo
un sepulturero.

No sabiendo los oficios los haremos con respeto.
Para enterrar a los muertos
como debemos
cualquiera sirve, cualquiera... menos un sepulturero.
Un día todo sabemos
hacer justicia. Tan bien como el rey hebreo
la hizo Sancho el escudero
y el villano Pedro Crespo.

Que no hagan callo las cosas ni en el alma ni en el cuerpo.

Pasar por todo una vez, una vez sólo y ligero,
ligero, siempre ligero.

Sensibles a todo viento
y bajo todos los cielos,
poetas, nunca cantemos
la vida de un mismo pueblo
ni la flor de un solo huerto.
Que sean todos los pueblos
y todos los huertos nuestro

RELACION CON EL AMBIENTE:

El romero es una planta que se adapta a casi todos los ambientes, aunque prefiere los climas cálidos y secos, crece de manera óptima en los suelos secos y pedregosos.

ESPECIE A LA QUE PERTENECE:

El romero es una planta herbácea perteneciente a la familia de las labiadas.

NOMBRE CIENTIFICO:

El nombre cientifico del romero es *Rosmarinus officialinis*

REPRODUCCION:

Para reproducir el romero por esqueje, se cortan las ramas más maduras que todavia no se han tornado leñosas ya que a estas les recen más fácil las raices. Luego quitamos las hojas del esqueje hasta un tercio de la longitud de este, aprovechamos para usar las hojas en los usos culinarios o curativos. Después introducimos en esqueje en un recipiente con agua hasta que aparezcan las suficientes raices para luego plantarlo en una maseta o jardinera.

ORIGEN DEL ROMERO:

El romero es una planta aromática de origen mediterráneo también se encuentra en Asia Menor y Europa. Es una planta que crece con mucha facilidad en cualquier región ya que no es muy exigente con el terreno

NOMBRE EN OTRAS LENGUAS:

Algunos antiguos le decían la hierba de la corona

USOS MEDICINALES Y CULINARIOS:

El romero es una de las plantas aromáticas más valoradas en la cocina por su agradable olor y sabor que aporta a las comidas, se utiliza tanto fresco como seco. También es usado para personalizar aceites y vinagres, incorporando una rama fresca, lo que aporta sus grandes matices al infusionar.

El romero también tiene usos medicinales, es utilizado para la pérdida del cabello, las alteraciones menstruales, el mal aliento, para la piel y para prevenir úlceras. No es recomendable para mujeres en embarazo, en algunas ocasiones puede causar gastritis.

las plantas aromáticas

Son muchas las plantas que bien podemos usar en nuestra región y que podemos compartir.

Unas plantas se usan como curativas otras como aromatizantes

¿Qué son las plantas aromaticas?

- Son plantas como principalmente su nombre lo indica dan una aroma además son excelentes condimentos finos

Usos condimentarios de las plantas aromáticas

- En general no es mucha la gente que usa variedades de condimentos, mas cuando lo hacen son "premezclas" que se encuentran en el mercado. Muchos ignoran sus beneficiosos usos en la gastronomía y la salud.

Diferenciación entre una especia y una planta

- La planta aromática posee hojas , mientras que la especia solo posee mies duros en pocas palabras semillas

vs

Especias (propiedades condimentativas)

- El uso de las especias nos ayudarán a resaltar y mejorar el sabor de sus alimentos y disminuir la cantidad de sal que agrega durante su preparación.
- Son sanas y poseen propiedades curativas

Plantas aromáticas (propiedades condimentaría)

- Dan un picante y delicioso sabor
- Dan buen aliento cuando se comen solas (es decir antes o después de cada comida)

Plantas aromaticas (propiedades curativas

- La menta sirve para sanar quemaduras
- El romero pone mas sano el cabello
- Si tomas romero evitas el cáncer y el alzhéimer

Especias aromaticas (propiedades curativas)

- La canela, al poseer virtudes antibacteriales y antimicrobiales, ayuda a aliviar la incomodidad producida por la acidez. El cinamaldehído de la canela puede detener a bacterias como H. pylori, que se ha vinculado con úlceras
- Según varias investigaciones de laboratorio realizadas, se ha podido detectar que el azafrán puede ser importante para combatir enfermedades como las cardiopatías y cáncer, quizá por su crocetina y los carotenoides que posee.

El apio es una planta que se utiliza en la alimentación, preparado Especialmente en ensaladas.

El apio medicinal cura la afonía
Neutraliza el exceso de acidez
del tubo digestivo, cura la afonía,
Posee propiedades tónicas,
Excitantes, antifebrifugas.

ALBAHACA se suele usar como condimento.
La infusión de sus hojas y flores alivia el dolor de cabeza, estimula y regula la menstruación.

AZAFRAN

Las raíces se emplean para dar color a las comidas.

En las grandes industrias se usa como colorante para los quesos, mantequillas, margarinas.

Berenjena: Posee todas las sustancias indispensables para el desarrollo del cuerpo. Plato recomendado para los diabéticos, disminuye el colesterol, previene enfermedades de los riñones y se aconseja contra la embriaguez.

El Limón

Es mas medicamento que alimento, neutralizante de la acidez de la sangre, depurativo, fuente de vitamina C y P.
Fortalece el estomago, alivia el dolor de cabeza, el vértigo, mareos, combate las palpitaciones del corazón y muchas cosas mas

Llantén

Son muchas y variadas sus propiedades, las mas comunes: Flemas de pecho, intestino, riñones, vejiga.
Puede probarse el poder curativo del cáncer, tomando zumo de llantén

Son muchas mas las plantas que en nuestras regiones se encuentran y que presentan propiedades curativas, por lo que hemos decidido entregar a los estudiantes un espacio de terreno donde cada uno siembra de manera orgánica su planta medicinal y hace la investigación de sus usos, propiedades, y modo de utilización y luego comparten las experiencias.

HIERBABUENA

¿Qué es y cuales son sus funciones ?

- Es una hierba aromática empleada en la gastronomía y en los perfumes por su fresco y delicioso aroma.
- Algunas de sus funciones son: Por el lado de la medicina se utiliza como antiinflamatorio y antiséptico. En la gastronomía su aroma es utilizado para caramelos, chicles y helados. También se utiliza para aderezar comida.

La hierbabuena tiene como nombre cientifico Mentha spicata , pertenecen al reino Plantae y son de la familia Lamiaceae.

La reproducción de la hierbabuena puede tener diferentes modalidades como el método de esqueje o división de planta.

Características

- Alcanza los 30 cm de altura y sus hojas tienen forma de lanza.
- Las flores poseen un cáliz con cinco sépalos aproximadamente iguales y garganta glabra. La corola (lila, rosa o blanca) muy glandulosa, de hasta 3 mm de largo. Las raíces son extensas 'e invasivas.

¿Cuál es su origen?

- Su origen se sitúa en Europa, Asia y África, algunos teóricos sitúan la aparición en Inglaterra. Hoy su cultivo se extiende alrededor del mundo.

La hierbabuena en otros países

- La hierbabuena se extiende por toda la península Ibérica, Inglaterra, Alemania, Rusia, Hungría e Italia, en Europa y Estados Unidos. Es también muy utilizada en México.

Un espacio divertido

Bonito nombre tienes
hierba por tu verdor
buena por tu nobleza
bonita por tu esplendor
por tu aroma y buen olor
que por tu camino dejas.

Una mata campera
que por los campos se cría
una mata, toda buena
aliviando así las penas
a quienes le toca y la mira.

Así las cocineras
su gran cariño le tiene
y emplean la hierbabuena
en el menú.

Un sabor exquisito
un olor agradable
todo queda bonito
bonito, bonito, inmejorable.

No dejan de tener
la hierbabuena bonita
que, a la hora de comer
su comida, la necesita.

Mis versos le quiero brindar
y un cariño verdadero
ocupando así un lugar
– en mi hogar –
con delirio y esmero.

Más te quiero decir
con ilusión y alegría
mis ojos puestos en ti
y tu para mi
a todas horas del día.

Más no le puedo decir
a la mata maravillosa
eres la reina de tu jardín
por bonita y olorosa.

Escrito por Paco Córdoba Felices

“Safari Fotografico”

SABILA

- Nombre científico o latino: ***Aloe vera*** = ***Aloe barbadensis***

- Nombre común o vulgar: Aloe vera, Sábila, Zábila, Atzavara vera, Zabira, Aloe de Barbados, Acíbar, Azabara

- Familia: Liliáceas.

- Origen: Islas Canarias, Isla de Madeira.

- Aloe vera ha sido considerada desde tiempos remotos como una "planta milagrosa", porque alivia problemas de salud.

- Muy cultivado por sus componentes medicinales y de belleza.

- Puede superar los 50 cm de altura.

- Posee hojas muy carnosas en roseta de color verde azulado o grisáceo.

La sábila es una planta medicinal altamente conocida por sus efectos refrescantes y sus propiedades para sanar las quemaduras de sol; aunque la más conocida, esta no es su única propiedad ya que la sábila es una de las plantas más versátiles y beneficiosas para el cuerpo humano.

Entre las propiedades de la sábila se encuentra la habilidad de ayudar en el proceso de sanación de heridas, a proteger, humectar, nutrir y regenerar los tejidos a nivel celular; adicionalmente tiene propiedades anestésicas por lo que es usada para calmar la picazón y ardor de ciertas condiciones

Safari conozcamos el Aloe

- El Aloe estrella con respecto a propiedades medicinales y por eso es el más venerado es el Aloe Vera. Por ello, es muy cultivado por sus componentes medicinales y de belleza. Florecen en la primavera y verano con flores amarillas.

Aloe VERA

- Rosetón pequeño, de 15 a 30 cm de diámetro, sin tallo, con hojas dentadas y suculentas. El tallo floral sale del centro de la planta. Sus flores son ricas en néctar suelen atraer pájaros, abejas y avispas. Procede del centro de África.

Aloe ARISTATA

- Comúnmente conocido como Pita real o aloe maculata. Hojas en roseta, anchas, muy carnosas, de 15 a 20 cm de largo, de color verde azulado o pardo rojizo, con manchas blanco crema y bordes con espinas marrones.

ALOE SAPONARIA

- El Aloe ferox tiene un tallo simple y puede superar los 2 m de altura. Hojas de color verde glauco, grandes (de hasta 1 m de largo y 15 cm de ancho), lanceoladas y carnosas, a veces provistas de dientes en ambas caras.

Aloe FEROX

- Es conocida comúnmente como "pulpo". Es muy utilizada en jardinería por crecer muy rápido. Al igual que la especie Vera, proviene de Sudáfrica. A diferencia del resto de Aloes crece en forma de arbusto, llegando a alcanzar los 4 metros de altura. Florece en invierno con flores de colores amarillo, rojo o naranja.

Aloe ARBORESCENS

- Conocido como Diente de cocodrilo. Hojas de color verde grisáceo, triangulares y punzantes, presentando en los márgenes dientes. En primavera, los tallos florales, de 50 cm de longitud, sostienen flores de color rojo brillante y en forma de campana estrecha

Aloe BREVIFOLIA

- Físicamente se parece a una Aloe común, pero en miniatura. Crece de forma vertical y agrupada. Sus hojas forman rosetas en espiral de color verde con motitas blancas y pequeñas espinas. Prefiere climas cálidos, y por tanto, el verano y la primavera. No soporta heladas, aunque después de estas volverá a brotar. Su floración: una larga varita o gran tallo en cuyo extremo aparecen pequeñas flores con forma de pequeñas campanitas, de color rojo anaranjado.

Aloe JUVENNA

- Conocido comúnmente como Aloe trepador, tiene hojas lanceoladas, estrechas y verdes, con el borde dentado. Sus flores son de 20-25 cm de altura y están cargadas de florecillas tubulares colgantes, de color escarlata, marcadas de amarillo en su extremo. Es muy resistente a la sequía.

ALOE CILIARIS

- Esta planta es en forma rosetas encajadas de unos 45 cm de diámetro. Sin espinas. Posee racimos **de flores acampanadas** naranja oscuro sobre tallos aún más largos.

Aloe STRIATA

- Conocido como Aloe tigre o Pecho de perdiz. Este aloe miniatura mide entra 10 y 20 cm de ancho. Tiene marcas blancas en las hojas. Inflorescencia ramificada de unos 30 cm de alto con racimos cilíndricos de 10-20 cm de largo que agrupan a 20 o 30 flores de un bonito color asalmonado (rosa), las cuales miden 3,5-4,5 cm de longitud. Floración en invierno-primavera. Vive bien en interiores.

Aloe VARIEGATA

- Historia y leyenda se confunden en torno a la figura del aloe a lo largo de los siglos. Conocida como "la planta de la inmortalidad" en el antiguo Egipto, solía utilizarse en los ritos de enterramiento y en el proceso de embalsamamiento de los faraones. Se han encontrado representaciones pictóricas de esta planta en sepulcros y monumentos funerarios de los faraones. También es mencionada en el famoso "Papiro de Ebers", conocido también como el "Libro egipcio de los remedios"

- Se la ha llamado también "la planta bíblica" por las numerosas ocasiones que aparece mencionada tanto en el antiguo como en el nuevo testamento, donde, entre otras cosas, se relata cómo Nicodemo utilizó una mezcla de aloe y mirra para embalsamar el cuerpo de Jesús.

- Al dios Bàal-Zebut se le representaba con una planta de aloe en las manos como símbolo de la inmortalidad, de su poder regenerador de la vida.

En la India, la denominaron la "curadora silenciosa". Creían que el aloe crecía en los jardines del Edén. En el libro indio llamado "Ayurveda" (considerado aún hoy como el libro que recoge la ciencia de la vida o de la salud, y que se fecha en torno a los 5000 años atrás) el aloe es considerada una planta una excelentes efectos curativos.

Los egipcios parecen haber tenido una percepción casi mística del aloe, pues la planta servía de regalo en las ceremonias funerarias como símbolo de renovación de la vida. También acompañaba al faraón hasta su lugar de reposo final y parece ser que se plantaba alrededor de las pirámides para señalar el camino de los faraones hacia la Tierra de los Muertos y alimentarlos durante su viaje

La civilización maya la consideraba una planta sagrada, hasta el punto de que aún hoy se utiliza el aloe en muchos hogares y comercios mejicanos como símbolo de buena suerte.

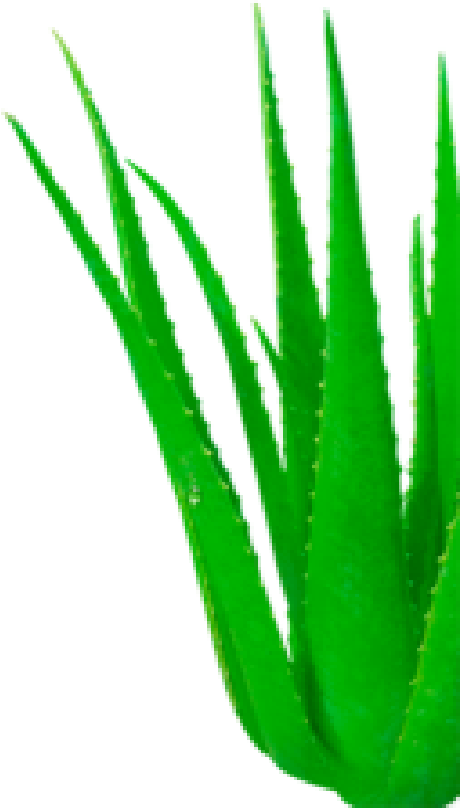
- Su punto débil es el exceso de agua y el frío (no bajar de 0ºC).
- Coloca en un lugar con buena luz. Hojas marrones quiere decir que está recibiendo demasiado sol.
- No tolera el frío intenso, pero le conviene descansar en invierno con temperaturas frescas (6-10ºC). En el invierno, protege al Aloe vera del frío.
- Tolera la atmósfera seca.
- El suelo debe ser arenoso y con buen drenaje. Para el cultivo de Aloe vera, es mejor hacerlo en maceta de barro en vez de plástico porque ésta no es porosa. En el fondo echa dos dedos de grava para el drenaje. Espera un par de semanas para empezar a regar, así dará tiempo a cicatrizar las heridas que se hayan podido producir durante el trasplante.
- Riego escaso. Hay que vigilar que el agua no se estanque. El aloe puede pasar largas temporadas sin agua, sobre todo en invierno. Sin embargo, cuando las hojas están delgadas y arrugadas, significa que tienen sed.
- Aloe vera es muy resistente a plagas, pero a veces es atacado por Pulgones o Cochinillas

Reproducción

La polinización del Aloe vera es peculiar y es que el Aloe vera no se autofertiliza, es decir una planta no se puede autopolinizar, se necesitan al menos dos plantas pero con la característica de que no pueden polinizar ni siquiera entre una planta madre y su hija. Necesitan de otra planta diferente. Esto es debido a que tienen barreras genéticas que no hacen posible su polinización.

Para que nos sirve

- ANTIFLAMATORIO
- ANTIULCEROSO
- CICATRIZANTE DE HERÍDAS
- ANTIVIRAL
- INMUNOESTIMULANTE
- HIPOGLUCEMIANTE
- HIPOLIPRMIANTE
- ANTITUMORAL
- ANTIOXIDANTE
- ANTIPSORIASÍCO
- ANTIENVEJECIMIENTO



- Cultivemos nuestra propia sabila

¿Te animas a tener tu propio aloe?

"… DE LAS PLANTAS MEDICINALES"

CIDRÓN

Nombre común: Cidrón, también recibe el nombre de Cedrón, Hierba Luisa o Verbena de Indias

Nombre científico: Aloysia triphylla

Familia: Verbenaceae (es una familia de plantas, principalmente tropicales, de árboles, arbustosy hierbas)

Origen: Sur América.

DESCRIPCIÓN

El Cidrón es una planta arbustiva que puede medir entre 1,50 y 2,50 metros de altura. Sus tallos son largos, leñosos, redondos o angulosos y ramificados en la parte superior.

- Las hojas son simples, alargadas, de color verde, un poco ásperas, agrupadas de tres a cuatro, con nervios marcados. Al frotarlas entre los dedos desprenden un delicado y riquísimo olor a limón.

- Las flores son pequeñas, con la corola ensanchada superiormente y bilabiada, blancas por fuera y azul violáceo por dentro, y se ubican al extremo de los tallos en espigas agrupadas.

CULTIVO, REPRODUCCIÓN Y CUIDADO

- Se desarrolla en condiciones climáticas templadas.
- No resiste las temperaturas mínimas extremas.
- Requiere para su cultivo la presencia de suelos profundos.
- El exceso de humedad afecta sus raíces
- Necesita bastante radiación solar e iluminación
- La reproducción de cedrón puede realizarse mediante dos formas, la **siembra de semillas** o el **trasplante de esquejes**.
- Se debe brindar protección contra los vientos fríos y heladas.

USOS

- Al ser conocida como una planta medicinal es que se utiliza para tratar diferentes afecciones.

- EN BEBIDAS
- Ayuda a dormir y calmar los nervios.
- Puede ayudar de múltiples maneras al sistema digestivo combatiendo cólicos, calambres, vómitos, flatulencias, diarreas y demás malestares estomacales.

EN TÉ

- Importante para el sistema nervioso ya que sirve como calmante y para controlar el estrés.
- Sirve para tratar el insomnio, la ansiedad, la depresión y el dolor de cabeza.

EN TÓNICO

- Refresca la piel

MOLIDO

- Funciona como un buen analgésico en el dolor de muelas.
- Al combinarlo con toronjil sirve para los mareos.

EN EMPLASTO

- Para tratar dolores reumáticos, neuralgias, alergias y prurito.

NI LEYENDAS, CUENTOS, POEMAS O CANCIONES PUDIMOS ENCONTRAR
PERO UNOS TIPS CON GRAN INFORMACION LOGRAMOS HALLAR

- *"El aspecto general de la planta sin podar es medio debilucho, aunque podándolo regularmente puede florecer de una manera muy agradable, y es muy común en jardinería"*

- *"Plantarla en un lugar que tenga al menos unas cuantas horas de sol directo en una maceta grande, pero recuerde que las macetas se congelan mucho más fácil que el suelo"*

- *"La planta hecha hojas a finales de la primavera - a finales de Abril para el hemisferio norte - y parece que muriera en el invierno con el frío. En los inviernos suaves la planta trata de no dejar caer sus hojas, pero, si son muy fríos, las hojas se vuelven caedizas. En años muy fríos se puede congelar muchas veces, pero salvo que se congele el suelo, la planta vuelve a crecer con vigor"*

- *"El cedrón es una planta que todos los cocineros de climas cálidos deben tener en sus jardines. Es excelente para tomar con un té helado, puesto debajo de un pescado cocido o en una sopa de verduras como una hoja de laurel"*

"SAFARI FOTOGRÁFICO DE SUS MÚLTIPLES PRESENTACIONES"

A Flor de Piel
Descanso, bienestar y otros beneficios con
Hierba Luisa

Gold Flower
Aromática con Panela

UNA PLANTA LLAMADA

“MANZANILLA

Érase una vez una planta llamada "Manzanilla" que crecía esparciendo su aroma en un valle que se extendía junto a un hermoso lago.

"Manzanilla" era pequeña pero bonita, quizás más que su belleza resaltaba en ella su aroma, le gustaba perfumarse a primera hora de la mañana y tumbarse al sol permaneciendo bajo él y sabiéndose deseada durante el resto del día.

Una mañana calurosa de verano despertó muy temprano, algo ocurría en su valle que le obligaba a estar alerta. No era el calor, pues este se parecía al de los días anteriores, era más bien el olor -¡Puf, qué asco!- pensó en voz alta mientras se perfumaba nerviosamente. ¿De dónde me llega éste aroma tan desagradable?

Antes de terminar la frase vio ante sí a un animal terriblemente grande y con cuernos que se acercaba rumiando.

Por un momento se quedó sin aroma asustada, pero "Manzanilla" no se dejaba impresionar fácilmente así que una vez repuesta del susto se enderezó y le gritó al intruso.

-¡Eh bicho, fuera de mi valle! tu olor apesta y me resultas desagradable-

La vaca -porque era una vaca- se detuvo y la buscó con la mirada, allí entre su pasto había una pequeña cosita que le estaba insultando, resopló e intentó dar un paso para adelante cuando "Manzanilla" le frenó en seco.

-¡Quieto ahí bicho tonto! me estas fastidiando el día. ¿qué hay en ti que huele tan mal?-
-No soy yo- Contestó con voz grave la vaca, sino mis cacas lo que a ti tanto te molestan y diciendo esto una gran cagada calló a un metro de manzanilla.

Esta sintió el impacto en la tierra y al instante quedó mareada por el aroma que se extendió hacía ella, apenas podía hablar ni tampoco respirar.

La vaca consciente de su poder sonreía al verle tan agitada.

-Esto es lo que queda de tu familia después de haber servido de sustento- y diciendo esto comenzó alejarse pausadamente.

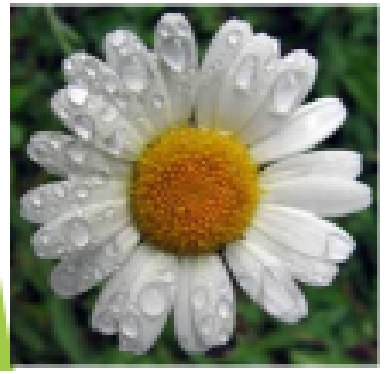
"Manzanilla" se recuperó, sino le había oído mal le había dicho que su perfume del que se sentía tan orgullosa si era absorbido por la glotona vaca se convertía en aquella peste fangosa.

-Un momento- le gritó nuestra amiga -No te creo cuando dices que mi aroma no es eterno-.

-¿Qué no?- antes de que pudiera reaccionar."Manzanilla" se encontró pegada a una áspera lengua, que al momento la empujó sin contemplaciones hacía el interior de un oscuro agujero.

Allí fue estrujada y aplastada, quiso perfumarse pero no le era posible un líquido pegajoso la rodeaba y la mezclaba con otras plantas a las que no conocía, lloró desolada, quería salir de allí pero no podía poco a poco fue perdiendo su perfume de "Manzanilla" para convertirse en aroma de caca.

Al día siguiente salió al exterior estrellándose contra el suelo desde la altura de un metro, y al instante un olor desagradable se extendió por el valle, pero éste lo recibió generoso y lo abrazó al instante dejó que entrara en sus raíces, allí limpió cuidadosamente sus olores y devolvió al exterior dando vida y perfume a una más hermosa "Manzanilla" que la de antes.



LA ALBAHACA

DE DONDE PROVIENE LA ALBAHACA

La albahaca, *Ocimum basilicum*, es una planta aromática originaria de la India donde simboliza al dios hinduista Vishnu, siendo los griegos los que introdujeron la especia en Europa hace más de 2.000 años. Esta planta, a la que también se le da el nombre de basílico, proviene del término griego*basilikon* o *Basileus* (rey) cuyo significado es real o regio

BENEFICIOS DE LA ALBAHACA

SISTEMA DIGESTIVO

Una de las principales **propiedades medicinales de la albahaca** se debe a que contiene una sustancia que inhibe los efectos de diferentes enzimas que provocan inflamaciones del **sistema digestivo**. Su consumo ayuda a aliviar los gases intestinales, los dolores del **estómago**, las flatulencias y las indigestiones.

PARA EL
SISTEMA INMUNOLOGICO

Las hojas y el **aceite de albahaca** tienen **propiedades antibacterianas**, por lo que son muy efectivas para fortalecer el **sistema inmunológico** y combatir infecciones en el organismo. Se le puede aplicar directamente en lesiones para contrarrestar ataques de virus, hongos y bacterias, pero también su ingestión favorece la curación de catarros, herpes, etc. Esta planta posee asi mismo **propiedades antibióticas**: elimina un amplio espectro de bacterias de diferentes especies. Se recomienda sumarla a las ensaladas de vegetales, sobre todo tomate y vegetales verdes, con los que combina muy bien.

PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

Los distintos compuestos antioxidantes de esta planta reducen la oxidación del **colesterol** en el torrente sanguíneo, mediante lo cual se evita que se produzcan obstrucciones en las venas, arterioesclerosis e infartos. Por otro lado, la albahaca contiene grandes cantidades de magnesio, excelente nutriente para la salud del **sistema cardiovascular** ya que relaja los músculos y las venas permitiendo un mejor flujo sanguíneo y, por consiguiente, un ritmo regular del **corazón**

USOS DE LA ALBAHACA

LA FIEBRE :La albahaca se suele usar para bajar la **fiebre** durante distintas infecciones. Se hierven las hojas con cardamomo y luego se le pone algo de leche y azúcar. Este extracto colado debe suministrarse cada 2 o 3 horas

EL ESTRÉS :Aunque no es muy sabido, la albahaca puede usarse para reducir el **estrés**. Basta tomar 12 hojas y mascarlas dos veces por día. Además de relajar el sistema nervioso, purifica el organismo y previene otras enfermedades.

DOLOR DE CABEZA : Un buen remedio contra los **dolores de cabeza** consiste en preparar una decocción con las hojas de albahaca y dejar hervir hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Se deben tomar dos cucharadas con agua cada una hora

TRASTORNOS DENTALES : Para evitar **trastornos dentales** una buena idea es secar las hojas de albahaca al sol y luego hacer un polvo, que puede mezclarse con aceites esenciales, limpiar los dientes y darles masajes.

LA CALÉNDULA

SAFARI FOTOGRÁFICO

Download from
Dreamstime.com

LEYENDA

Es una especie de una belleza sin igual y que alrededor de ella hay muchas historias y leyendas

Según la creencia popular se dice que esta hierba recién cortada al medio día, cuando el sol está en su máximo esplendor, **fortalece y alivia el corazón de las penas.**

Además, si **sus flores se esparcen por debajo de la cama** te **protegen** de los males del mundo y **consiguen que tus sueños se hagan realidad.**

También, es considerada buena para la vista, cuando se observan sus preciosas flores y si la llevas en el bolsillo, **tendrás la justicia divina a tu favor.**

Una antigua leyenda cuenta que si una **joven pura toca los pétalos de la caléndula con los pies desnudos**, entenderá y disfrutará del idioma de los pájaros

CANCIÓN

RÉQUIEM PARA LA CALÉNDULA

La flor, liberando la luz del crepúsculo, espera por la lluvia que no ha caído.
Caigo en un sueño del que no puedo despertar.
Mi voz llama suavemente, al cielo de la oscuridad

¿Es una mentira o un sueño?
Ya he perdido mi cuerpo, y mi corazón se pregunta, qué precio debo pagar y lo que obtendría.
La vida es suficientemente delicada y fugaz, para sacar tus lágrimas.
La Muerte, conocida por todos, ¿Trae con ella miedo y llanto?
La caléndula que canta desde el abismo, florece silenciosamente, también el odio, y la tristeza, están enlazadas en sus ojos. La caléndula que canta el final, hace que mi soledad crezca. Esperando por una lluvia que no ha caído, caigo en un sueño del que no puedo despertar.
Una lágrima hace añicos mis recuerdos, esas noches llenas de amor y odio, el pasado y el presente están manchados por el mar de ilusión, mi corazón se pregunta, cuando tocaré el fondo ¿Qué es lo que veré?
Mis manos me protegen, contra esas palabras rebosantes de traición, hace algún tiempo, vi lo que es el amor, quiero creer, quiero sobrevivir a este momento

La caléndula que canta desde el abismo, florece silenciosamente, también el amor, y el deseo son envueltos en esta

hoja, la caléndula que canta el final, hace que mi soledad crezca.
Esperando por una lluvia que no ha caído, caigo en un sueño del que no puedo despertar.
Si un día pierdo la esperanza y la tristeza, ¿Entendería dónde está la realidad?
Apenas puedo respirar, pero quiero quedarme aquí, porque el ruido de mi corazón, va a probar que aún estoy viva.
La Caléndula que canta desde el abismo, florece silenciosamente, también el odio, y la tristeza, están enlazadas en sus ojos.
La Caléndula que canta el final, hace que mi soledad crezca. Esperando por una lluvia que no ha caído, caigo en un sueño del que no puedo despertar.
Esta flor parece no marchitarse, resistente contra la tierra con la que ella pelea. Pero cuando suena el réquiem desde el abismo, es suficiente para hacerla desaparecer con el viento seco.

RELACIÓN CON EL AMBIENTE

La caléndula es una flor que se ha adaptado para crecer generalmente en cualquier tipo de ambiente y región, aunque prefiere los terrenos arcillosos y el clima templado, aun así resiste las heladas y sequias. Colombia uno de los países que más la cultiva y comercializa.

NOMBRE CIENTÍFICO:

EL NOMBRE CIENTÍFICO DE LA CALÉNDULA ES *CALÉNDULA OFFICIALINIS*

ESPECIE A LA QUE PERTENECE:

ES UNA PLANTA HERBÁCEA, AROMÁTICA, MEDICINAL Y GLANDULAR PERTENECIENTE A LA FAMILIA DE LAS ASTERÁCEAS UNA DE LAS FAMILIAS MÁS GRANDES QUE EXISTE.

REPRODUCCIÓN:

Se siembran sus semillas preferiblemente en primavera, de 2 a 4 semanas después se produce la germinación y la floración llega después de 4 meses de la siembra. Su reproducción es espontanea.

ORIGEN DE LA CALENDULA:

La caléndula es una especie herbácea originaria de Egipto, pero se cree que su introducción fue en el sur de Europa, desde donde se extendió por el resto del mundo. La podemos encontrar en parques, cultivos y jardines siendo una planta muy ornamental, aunque su aroma no es muy agradable.

NOMBRES QUE RECIBE EN OTRAS LENGUAS:

ESPAÑA: FLOR MARAVILLA, ESPOSA DEL SOL.

AMERICA LATINA: CHINAS, REINITAS, MERCADERA.

USOS MEDICINALES:

LA CALÉNDULA ES UNA PLANTA UTILIZADA PARA TRATAR LA GASTRITIS O HIPERACIDEZ, ACNÉ, INFLAMACIONES DEL HÍGADO, QUEMADURAS DE PRIMER GRADO, INFECCIONES, CÁNCER DE PIEL Y DOLORES MENSTRUALES.

APIO

El apio es una especie perteneciente a la familia de las apiaceas conocidas como umbeliferas.

Clases de Apio

De Huerta que sirve para la alimentación y se usa especialmente en ensaladas

y el de monte que es especial para la medicina.

El apio posee vitaminas A B C

Es una de las verduras que mas propiedades tiene.

Es un gran depurativo de la sangre, un remedio contra el reumatismo, la gota.

Comiéndolo crudo es u tónico poderoso para los nervios.

Usos

Se puede usar en caldos o en ensaladas para la alimentación.

Y medicinal se usa como tónico y remineralizante.
Cura la afonía, descansa los pies, y cura la ictericia.
Muchas personas lo usan para adelgazar.