

LAS PLANTAS

...Y TAMBIÉN
NOS CUIDAN

Muchas de las **medicinas** que tomamos están hechas con partes de algunas plantas. Hierbas, árboles y arbustos **nos ayudan y cuidan con sus propiedades**. Así, cuando nos duele la barriga podemos preparar una infusión de **poleo** y, si tenemos el vientre suelto o tos, un remedio eficaz es beber una infusión a base de tallos y hojas hervidas de **lentisco**. Son ejemplos curativos que nuestros abuelos conocen muy bien. Otra planta muy habitual por nuestros campos es el **romero** que, una vez hecho aceite, alivia dolores musculares, heridas o golpes.

Las plantas no sólo nos cuidan por dentro; también lo hacen por fuera. Esto hace que sean ya muchas las **cremas para la piel** que llevan esencias de plantas como la lavanda, por sus propiedades nutritivas, o el lentisco, que embellece las pestañas y la piel del rostro. **Tintes de pelo y champús** llevan en su composición plantas como el saúco, el romero o la lavándula, entre otros.



> ROMERO



> LENTISCO

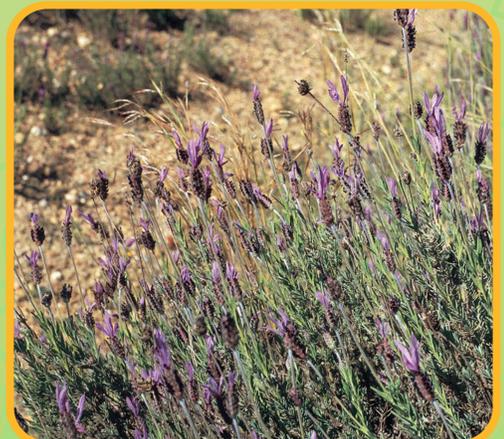


> INFUSIONES

nuestra obligación es **conservarlas**, no sólo por su belleza e importancia para el medio ambiente, sino porque pueden ayudarnos a mejorar por dentro y por fuera”



> PLANTAS QUE NOS CUIDAN



> LAVANDA



> COSMÉTICOS NATURALES