



Encuadernado en rústica // 17 x 24,5 cm
 ISBN 978-84-939281-9-3 // 64 págs // PVP: 13,90€.

La autora Belén Dorado

Licenciada en biología y doctora en Biología Molecular y Genética por la Universidad Autónoma de Madrid, ha publicado artículos en revistas especializadas y ha impartido cursos y conferencias, además de haber sido profesora en la Universidad Autónoma de Madrid y en la University College de Londres. En la actualidad compagina su labor docente, con la práctica de la homeopatía y la osteopatía, terapias complementarias que combina con la terapia floral. **Entre flores es su primer libro.**

ENTRE FLORES

La llave para descubrir los secretos y curiosidades de las flores y para disfrutarlas cotidianamente.

El libro

Entre flores es un libro claro, didáctico y fácil de consultar: enumerando unas pocas características para cada flor, nos enseñará a distinguir fácilmente unas de otras; nos apasionaremos con la narración de sus orígenes y de su extensión por el mundo; los cuidados básicos nos permitirán mimarlas como se merecen; nos beneficiaremos de sus usos terapéuticos; y nos entusiasmarán las curiosidades, trucos y consejos que las acompañan. La sorpresa que nos deparan estas páginas es la posibilidad de viajar con las flores, de visitar los lugares emblemáticos de cada una de ellas, donde han adquirido importancia y especial consideración: la Ruta de la Camelia en Galicia, el Festival de los Faroles de Loto en Corea del Sur, la Fiesta de la Rosa en Bulgaria... con esta latente singularidad del libro inauguramos un turismo floral novedoso para el lector. **COMENZAMOS CON 24 FLORES...**

La colección: SaberMás

Para los que siempre quieren saberlo todo

Entre flores es el primer título de la colección SaberMás, que nace para satisfacer a quienes quieren aproximarse mucho más al conocimiento de las cosas que les rodean cotidianamente, pero de una forma ágil y con una lectura rápida. Libros ideales para consultar en cualquier momento, que garantizan una buena labor documental entre sus páginas.



libros para niñ@s de 0 a 99 años
 www.edicionesidampa.com

comunicacion@edicionesidampa.com



La Adelfa

"Vive la adelfa triste, siendo gentil y hermosa..."
José Selgas (1822-1882), poeta murciano

La adelfa, flor llamativa de pétalos lisos y única especie del género *Nerium* incluida en la familia de las Apocináceas, es un atractivo arbusto perenne. Nativa de la región mediterránea, Irán, India y el sur de China, crece espontáneamente en los campos, sobre todo en terrenos arenosos, húmedos y soleados. También llamada laurel de flor o rosa laurel, se cultiva

como arbusto o árbol y puede mantenerse en climas cálidos y soleados y prolongada floración. Como planta ornamental es muy habitual en parques y jardines.

EN 7 DATOS

1. Las adelfas pueden alcanzar los 5 m. de altura, aunque lo habitual es que alcancen alrededor de 1,5 m.
2. Poseen tallos erectos, de corteza lisa y tono entre gris y marrón.
3. Las hojas, lanceoladas y de peciolo corto, son parecidas a las del laurel, de color verde intenso, gruesas, y con un nervio central visible.
4. Las flores, situadas en ramilletes al final de las ramas, son grandes, simples, semidobles o dobles, y con colores que varían del rojo al rosa de las plantas silvestres, al blanco, amarillo, salmón o violeta de las especies de cultivo.
5. De floración abundante y veraniega, en climas suaves con heladas poco agresivas podemos disfrutar de ellas hasta el otoño.
6. El fruto lo forma una vaina, grande y alargada, en cuyo interior se encuentran las semillas protegidas por una sustancia algodonosa.
7. La recolección de las hojas, que se usan con fines medicinales, se realiza en verano, durante la floración.

Un poco de historia

- Su nombre científico, *Nerium oleander*, deriva del griego *nerion* (olivo) y *dendron* (árbol).
- Su nombre común, laurel de flor, deriva del griego *lauros* (laurel).
- Según la mitología griega, *Nereus*, dios de los mares, se convirtió en un monstruo por haberse casado con la diosa *Amphitrite*.
- Al parecer, el nombre de *Adelfa* proviene de la palabra árabe *adelfa*, que significa "hermana".
- Es una de las plantas más tóxicas que existen, ya que todas sus partes son venenosas.
- Su historia reciente desapareció en el año 1940.
- Al parecer, el nombre de *Adelfa* proviene de la palabra árabe *adelfa*, que significa "hermana".
- Es una de las plantas más tóxicas que existen, ya que todas sus partes son venenosas.
- Su historia reciente desapareció en el año 1940.

LA ADELFA EN EL MUNDO

- **EE.UU.:** en la ciudad de Galveston, Texas, la adelfa más extensa del mundo. Anualmente, la 'Adelfa Society' celebra allí el **Festival de la Adelfa**, donde se exhiben las especies más difíciles de encontrar. Durante el festival se ofrecen cursos florales, charlas informativas y talleres de diseño floral.
- **España:** la adelfa es frecuente en el sur y en la zona del Levante. En Sierra Morena y Andalucía forma largas galerías a ambos lados de los cursos de agua. En la localidad granadina de **Lanjarón**, pueblo famoso por las propiedades mineromedicinales de sus aguas, se encuentra el **Pilar de las Adelfas**, una de las famosas fuentes del pueblo, con 3 vasos, que data de principios de los años 30. En Granada puedes disfrutar del **Paseo de las Adelfas**, un largo sendero romántico, cubierto por una bóveda de adelfas, que accede al palacio del Generalife.



La Caléndula

"Que se va a la cama con el sol, y se despierta con él, florando"
William Shakespeare (1564-1616), dramaturgo y poeta inglés.

La caléndula (*Caléndula officinalis*), flor grande parecida a la margarita, de pétalos de color naranja intenso, es una herbácea anual de tallos vellosos, blandos y jugosos, con hojas aromáticas, alargadas y de color verde claro. Conocida desde la antigüedad por su versatilidad en la medicina tradicional, es un remedio excelente en el tratamiento de afecciones de la piel,

así como una hierba depurativa y desintoxicante. Perteneciente a la familia de las Asteráceas o Compositas, es originaria de Europa central y del sur, del oeste de Asia y de EE.UU., aunque se cultiva en las regiones templadas de todo el planeta. La sencillez y belleza de sus flores aportan una alegre nota de color a cualquier jardín.

EN 8 DATOS

1. Hay dos especies de caléndula, la jardinera y la silvestre (*Caléndula arvensis*), que pueden tener las mismas propiedades terapéuticas.
2. Su altura media oscila entre 30 y 60 cm.
3. Las hojas son simples, alternas, algo gruesas, lanceoladas, enteras y ligeramente denticuladas.
4. El fruto es un aquenio o fruto seco que se abre al madurar, y en cuyo interior hay sólo una semilla.
5. Las semillas tienen forma de "C" o media luna, y constan de 3 partes, por lo que es importante no confundirlas con cáscaras y tirarlas.
6. Florecen durante todo el verano, y unas 10-12 semanas después de la siembra. Las flores, solitarias, crecen sobre pedúnculos robustos.
7. Aunque también se cultiva en macetas e invernaderos, se usa como planta ornamental de jardín porque proporciona bonitas flores cortadas.
8. Muestran su hermoso colorido con los primeros rayos de luz, y se cierran por la noche, repliegándose con discreción.

Un poco de historia

- Su nombre científico, *Caléndula officinalis*, proviene del latín *calendae*, que significa el primer día de cada mes, y hace referencia a que florece casi todos los meses, y *officinalis*, que dice de ella que es una planta con propiedades terapéuticas.
- El código de la Cruz-Badiano, un tratado sobre plantas medicinales indias, es el primer documento escrito que hace referencia a ella.
- Los griegos y los romanos la utilizaban en la cocina, en el cuidado de la piel, para teñir ropa y como símbolo de buena suerte, los egipcios le atribuyen propiedades rejuvenecedoras, y los árabes y los hindúes la usaban como planta medicinal.
- En la Edad Media, Santa Hildegarda de Bingen, abadesa benedictina alemana conocida por su amor a las plantas, describe por primera vez sus virtudes y la llama 'Ring Blume' (flor de anillo), por la forma de sus frutos.

LA CALÉNDULA EN EL MUNDO

- **Latinoamérica y Europa:** las flores de caléndula se usan para adornar los altares en la **Fiesta de Todos los Santos**, y se esparcen por los sepulcros, por lo que es habitual verla en los cementerios.
- **México:** en Ciudad de México, en el **Museo Nacional de Antropología**, se puede ver una figura azteca del siglo XVI, que representa al dios Xochipilli, Príncipe de las flores. Esta estatua, que se considera única porque en su cuerpo están talladas las plantas sagradas, tiene en el muslo derecho una flor de caléndula, vista desde el frente de la corola, y en la pierna izquierda, debajo de la rodilla, botones florales que muestran las fases de su ciclo vital.
- **Tailandia:** en el **Santuario de Indra**, en Bangkok, se venera a Indra, dios de la humanidad, dios de la lluvia y dios guerrero, con guirnaldas de caléndula fresca y figuras de elefantes.
- **India:** Una antigua **leyenda** india afirma que si una jovencita pisa pétalos de caléndula con los pies desnudos, podrá entender el lenguaje de los pájaros.



CUIDADOS BÁSICOS

- Se multiplica por semillas, que se esparcen de manera natural, o pueden sembrarse.
- Las semillas se siembran directamente en el exterior a una temperatura de 15 o 20°C y germinan en unos 7 días. La época adecuada para hacerlo es en **primavera**, para una floración temprana, o en **otoño**, para una floración posterior.
- Es una **planta resistente**, sin grandes requerimientos, adaptable a diversas condiciones de suelo y clima y, aunque prefiere zonas templadas, resiste heladas y sequías no muy extremas.
- Necesita que le dé la luz del sol para desarrollar todo su esplendor. También tolera la sombra, aunque en este caso su floración puede no ser tan intensa.

- Para su mantenimiento hay que mantener el suelo húmedo y bien drenado, y regar cuando el suelo comienza a secarse. En verano, es conveniente tener a mano una regadera.
- Las flores se recolectan a mano en cuanto abren, al principio del verano, y han de dejarse secar inmediatamente al sol o a la sombra, en un lugar aireado, que no supere los 35°C.
- La poda o eliminación de las flores maduras, marchitas o enfermas, incrementa notablemente la capacidad de floración.



¿Sabías que...

- Tiene muchos nombres? Además de caléndula, también es conocida como maravilla, mercadela, corona de rey, botón de oro, flamenquilla o flor de difunto.
- En la flor, el botón central está formado por flores diminutas rodeadas por otras alargadas (ligulas), a las que llamamos pétalos sin serlo?
- Los pétalos secos se utilizan como colorante natural y sucedáneo del azafrán?
- Su aceite esencial se usa en la elaboración de perfumes?
- La planta deshidratada tiene las mismas propiedades que la fresca y una vida útil de al menos 12 meses?
- es un excelente repelente de insectos y que se usa para ahuyentar a las hormigas?
- tiende a seguir el movimiento del Sol, como los girasoles? Por eso los romanos la llamaban 'solsequium', que significa que sigue al Sol.
- el rey de Inglaterra, Enrique VIII, la mezclaba con acedera, tanaceto y ruda, porque creía que así se libraba de la peste?
- durante la Guerra de Secesión estadounidense, los médicos usaban como antiséptico y preparaban vendajes con sus hojas?
- las flores desprenden un olor desagradable y tienen un gusto amargo?



• las flores desprenden un olor desagradable y tienen un gusto amargo?

¡¡¡ HAZ UN UNGUENTO!!!

Funde el baño maría 500 gr de cera, añade 60 gr de caléndula seca ó 120 gr si es fresca, y renueva 15 minutos a fuego lento. Filtra y vierte al momento en tarros de cristal oscuro. Pon los tapos y apriétalos cuando se enfría.

USOS TERAPÉUTICOS

- La caléndula es un excelente remedio para la **piel inflamada, rojeces, quemaduras, acné, y muchos tipos de erupciones**. En aceite, o pomada, es muy eficaz en el **tratamiento de la dermatitis del pañal y en las grietas del pezón**.
- **Alivia el dolor menstrual** por su acción sobre los espasmos dolorosos. La infusión es eficaz en irrigaciones para úlceras vaginales.
- La tintura y las infusiones ingeridas ayudan en los problemas inflamatorios del sistema digestivo, como la **gastritis, úlceras pépticas y colitis**.
- **Para infecciones crónicas** producidas por hongos como la tiña, se puede tomar 3 infusiones al día.
- Las hojas pueden usarse directamente sobre las **durezas y los callos de los pies**.
- En homeopatía se usa para el tratamiento de **contusiones, picaduras, heridas, abrasiones, úlceras y quemaduras**.

partes, incluidas las flores, la mitad de pequeños?

- algunas adelfas son aromáticas y se usan para elaborar perfumes?
- como tolera muy bien el calor, la sequía, el viento y la contaminación, se utiliza para la creación de setos en las medianas de las autopistas?



- Las raíces se usan en infusión, dos veces al día, para tratar **cefaleas y bronquitis**.
- Se usa para combatir la **sarna y otras enfermedades de la piel**, aplicando las hojas muy maceradas en las zonas afectadas.
- En el mercado internacional hay cremas de adelfa que se usan para tratar algunas dolencias de la piel y los labios, como las **quemaduras solares**.

