



**¿cómo llegar?**  
La senda empieza en el Centro de Visitantes y Área Recreativa de la Torre de Abraham, al pie de la presa del embalse. Se accede por un camino ancho señalizado que sale de la carretera comarcal CM-403.

PARQUE NACIONAL CABANEROS



## Senderos autoguiados

1

**SENDA DE LA TORRE DE ABRAHAM: LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS**

## LOS USOS TRADICIONALES DE LAS PLANTAS

Desde siempre el hombre ha sabido sacar partido de los recursos naturales; forraje para el ganado, cestos, aperos de campo o utensilios de cocina son algunos de los usos más comunes. Debido al aislamiento geográfico de los Montes de Toledo, los conocimientos tradicionales de las plantas han servido también, hasta no hace mucho, para satisfacer las primeras necesidades y tratar las enfermedades más comunes, como fiebres, reumatismo, catarros e incluso neumonía. El cantueso, la manzanilla o el sauce formaban parte del botiquín cotidiano de entonces. **Para garantizar la supervivencia de las especies silvestres, no está permitida su recolección en el Parque.**

1

### la Torre de Abraham

Fue construida en el año 1213, y ocupada sucesivamente por árabes y cristianos. Servía de vigía fronteriza entre el reino de Toledo y la Córdoba califal.



2

### el sauce y el fresno

Ambos árboles se utilizan desde tiempos remotos como tratamiento antiinflamatorio de la gota o del reumatismo; de hecho la corteza del sauce es rica en salicina, el principio activo de la aspirina. Una infusión de hojas de fresno alivia la artritis. En muchos pueblos se fabricaban cestos con las ramas jóvenes de los sauces, el mimbre.



Fresno (a la izquierda mirando al río)

Nutria



7

### el majuelo, el durillo y el arce

El fruto cocido del espino blanco o majuelo eliminaba la diarrea y las hojas se tomaban en infusión como tranquilizante. Los frutos del durillo se utilizaban contra la retención de líquidos aunque podían provocar inflamación bucal. El arce de Montpellier no tiene propiedades terapéuticas, pero las hojas servían de forraje para el ganado; sus hojas son las primeras en enrojecer en otoño.

Aguas del río Bullaque



8

### la encina, el madroño y la jara

Al alejarnos del río aparecen especies típicas del bosque mediterráneo. En verano, la jara más común produce lánano, una sustancia pegajosa utilizada contra las hernias y en perfumería como fijador de esencias; junto con el junco, también aislaba las techumbres de cabañas. La raíz de madroño cortaba las diarreas, mientras que con la corteza cocida de la encina se trataban las hemorroides. La bellota, muy nutritiva, alimentaba al hombre y al ganado, así como a los animales salvajes.

6

### el río Bullaque

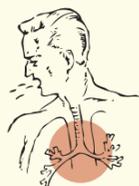
Los cauces del río Bullaque y del Estena albergan una rica fauna de peces, anfibios, aves, sobre los cuales reina la muy esquiva nutria. El subsuelo añade también diversidad a las plantas silvestres. El llamativo color rojizo de sus aguas, sobre todo al principio de la senda, viene de los manantiales ricos en hierro.

Aguas ferruginosas



### una infusión de tomillo para la tos seca

Dejar reposar diez minutos dos cucharadas de hojas en una taza de agua hirviendo. Beber una taza tres veces al día.



3

### la zarza y el rosal silvestre

En infusión, ambas plantas tienen fuertes propiedades astringentes y antidiarreicas. Los frutos son útiles: ¿quién no conoce la deliciosa mermelada de mora, o la delicada jalea de escaramujo, el fruto del rosal silvestre?



Rosa silvestre



4

### los juncos y la enea

Además de emplearse para techar los chozos que han dado el nombre al Parque, el junco curaba las verrugas. Común en los arroyos y muy resistente, con la hoja de la enea o espadaña se tejía el asiento de las sillas de numerosos hogares.



5

### el quejigo y el arraclán

El quejigo se distingue de la encina por las hojas que caen al final del invierno. Sus agallas se utilizaban contra las diarreas. La corteza del arraclán posee propiedades antirreumáticas, pero tomada fresca produce violentos vómitos. Su carbón, muy fino, se empleaba en la fabricación de pólvora.

Sauce (a la derecha mirando al río)



Las agallas son quistes producidos por el árbol para defenderse de la picadura de insectos.

Quejigo (a la izquierda de la pasarela)

Arcaclán (a la derecha de la pasarela)

Arce de Montpellier (a la izquierda más adelante)

Majuelo

Durillo



Encina

Madroño

Jara pringosa



