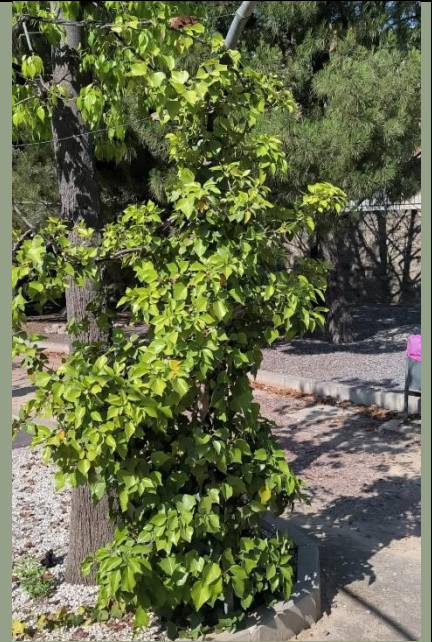


Hedera helix L.

Hiedra común

L.



Distribución

Planta trepadora nativa de Europa, Norte de África y Asia occidental. En la Península Ibérica está presente en toda la mitad este y sur (incluidas las Islas Baleares) y es común en Murcia, sobre todo en áreas umbrías y húmedas como los Pozos de la Nieve de Murcia y Sierra Espuña.

Ecología

Trepadora perenne que coloniza muros, roquedos y sotobosques húmedos. Se desarrolla desde el piso mesomediterráneo hasta los 1 600–1 700 m, prefiriendo suelos frescos y bien drenados y lugares de sombra densa. Relicto de la flora laurisilva, se dispersa eficazmente por aves.

Usos tradicionales

Muy valorada como ornamental para cubrir muros, setos y pérgolas. En fitoterapia se usan las saponinas de sus hojas con propiedades espasmolíticas, expectorantes y antitusígenas; antiguamente también se emplearon sus frutos y tallos en remedios populares.