



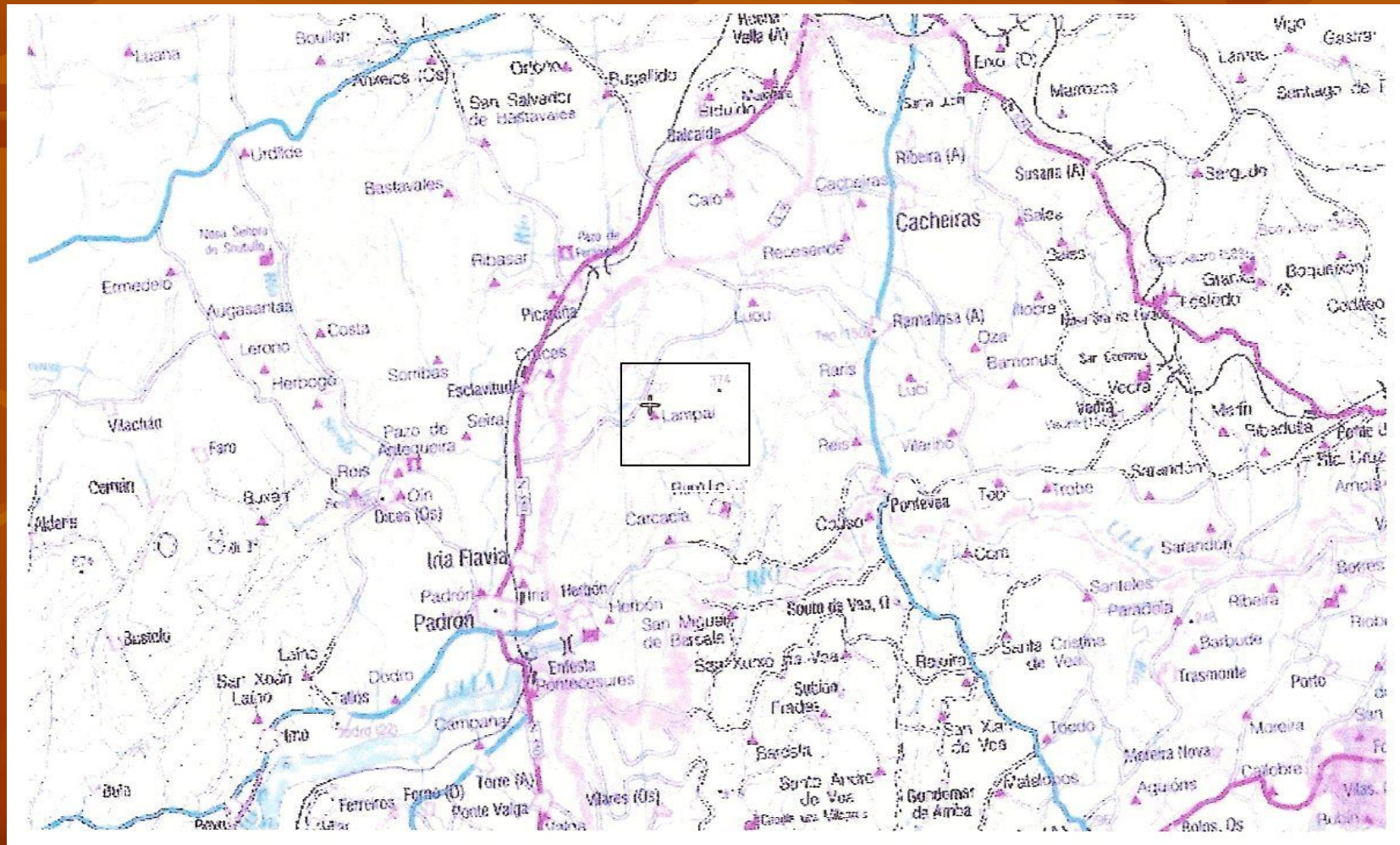
Traballo sobre Plantas

Aromáticas e Medicinais

Beatriz Munín Gómez

Localización da área de traballo

Sitúase en Santa María de Lampai, concello de Teo, A Coruña.



Caracterización climática

- Da estación climatolóxica de Santiago de Compostela (do libro de Carballeira et al), situada a unha altitude de 260 m e que ten como coordenadas latitude $42^{\circ} 53'$ e lonxitude $8^{\circ} 32'$, podemos sacar as seguintes táboas:

Caracterización climática

mes	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	set	oct	nov	dic	media
T	8,1	8,0	9,7	11,6	13,5	15,9	18,9	18,3	17,1	15,2	10,6	8,6	12,9
tm	5,2	4,7	6,1	6,7	8,7	10,8	14,4	13,4	12,2	10,6	7,0	5,6	8,8
tM	10,9	11,3	13,3	16,5	18,3	20,9	23,3	23,2	22,1	19,9	14,2	11,7	17,1
Tm	-0,4	-0,8	1,4	2,4	4,0	6,7	10,6	9,7	8,1	5,2	1,7	0,8	4,1
TM	15,7	17,8	19,7	24,7	26,9	30,3	33,3	31,5	30	27,2	19,6	16,1	24,4
H						2				11			131
h			18								27		254
h'			11										295

- T: temperatura media (°C).
- tm: temperatura media das mínimas.
- tM: temperatura media das máximas.
- Tm: temperatura media das mínimas absolutas.
- TM: temperatura meda das máximas absolutas.
- H: fechas que fixan a estación libre de xeadas mínima.
- h: fechas que fixan a estación libre de xeadas dispoñible.
- h': fechas que fixan a estación libre de xeadas media.

Clima

Mes	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	set	oct	nov	dic	total
P	172	124	146	91	109	64	20	53	81	108	157	163	1288
ETP	12	20	44	71	95	109	125	100	62	39	14	10	702
D	272	224	246	191	209	164	75	53	81	126	244	263	2148
s	160	104	103	21	15						13	152	684
d							50	47					97
d.a.							50	97					

- P: precipitación (mm).
- ETP: evapotranspiración potencial (cantidad de auga que perderá unha superficie cuberta en crecemento activo se en todo momento existe no solo humidade suficiente para o seu uso polas plantas).
- D: dispoñibilidade hídrica.
- s: exceso de precipitación.
- d: déficit de precipitación.
- d.a.: déficit acumulado.

Clasificación de Thornthwaite para as especies arbóreas

Ih	Ia	Iha	C	Tipo climático
97	14	89	47,6	A r B1' a'

- Ih: índice de humidade.
- Ía: índice de aridez (na táboa vese que non hai déficit de auga)
- Iha: índice hídrico anual (na táboa tipo húmido).
- C: concentración estival da eficacia térmica.

Clasificación de Allué para as especies arbóreas

Subregión fitoclimática	
V (VI)	Atlántico europeo

- Segundo a táboa esta zona ten unha influencia oceánica acusada.

Precipitación estacional

estación		invierno		primavera		verano		outono	
mm	%	459	36	347	27	137	11	345	27

Clasificación de Rivas-Martínez

Altitude (m)	PP	Tp	t	M
260	1288	1555	13,0	11,3
m	It	tc	tf	Ic
4,7	290	18,9	8,0	10,9
Itc	Io	Io2	Io3	Io4
290	8,28	1,96	2,58	3,69

Clima

- Polas táboas anteriores, as especies que podemos atopar aquí son especies mesófilas (sen invernos extremos, con tolerancia ás precipitacións) e oligotrofas (en solos con baixa dispoñibilidade de nutrientes, polo tanto solos pobres).

Caracterización edáfica

- A zona de estudio é un lugar de transición xeolóxica.
- Ó leste: solo na que existe granitoide migmático con zonas graníticas homoxéneas con megacrístales. É inhomoxéneo con todos os tamaños posibles de gran. Presencia de dúas micas. Desenvolvemento de granates e andalucita intrusivos.
- Ó oeste: solo de xistos e paraneises formados por series monótonas de orixe arcillosa e arcósica, con tramos de metacuarcita; con algunhas intercalacións de paraanfíbolitas de gran fino, e con presenza de cuarzo e escaseza de feldespatos.

Caracterización edáfica



mapa xeolóxico de España

Caracterización edáfica

- Son solos pobres en nutrientes, compostos principalmente por rochas graníticas, polo tanto son solos acedos. Están pouco desenvolvidos e teñen textura areosa (reteñen pouca auga).

Catálogo de especies útiles

Familia das Alliaceae



- **Nome científico:** *Allium cepa*.
- **Nomes vernáculos:** Cebola, cebolla.
- **Pequena descripción:** Planta hortense, cun bulbo moi grande, redondeado ou deprimido. Talo oco, fusiforme e hinchado. Follas fistulosas e cilíndricas. Flores de cor branco- verdosa de umbela redonda. Raiz fibrosa que nace dun bulbo de forma de esfera composto de capas e un olor forte e sabor picante.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten disulfuro de alilpropilo (lacrimóxeno). Diversos azucres e vitaminas A, B e C. Flavonoides. Regula a función do páncreas estimulando a secreción de insulina (antidiabética). Facilita a dixestión e estimula a función intestinal. Estimula a secreción de ouriños e actúa como desinfectante das vías urinarias. Contra o espesamento do sangue. Para o tratamento de asma, ascite, hipertensión, reuma e tuberculosis, reduce o colesterol. Hipotensora e antiinflamatoria.
- **Modos de aplicación:** Zume favorece o crecemento e evita a caída do pelo. Decocción, tintura e extracto seco.

Catálogo de especies útiles

Familia das Alliaceae



- **Nome científico:** *Allium sativum*.
- **Nomes vernáculos:** Allo, ajo.
- **Pequena descrición:** Follas moi estreitas e brancas con nervios paralelos. Bulbo de olor forte (cabeza) que contén as sementes (dentes). Talo cilíndrico e recto. Floración en primavera- verano.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten aceites esenciais. Combate diarrea, artrite, asma, debilidade xeral, bronquite, catarro, hipertensión, retención de ouriños, gota, reuma, taquicardia, parasitos da pel, callos, durezas e verrugas. Antifúnxico.
- **Modos de aplicación:** Tinturas, lavativas, cataplasma e planta seca.

Catálogo de especies útiles

Familia das Apiaceae



- **Nome científico:** *Petroselinum hortense*.
- **Nomes vernáculos:** Pirixel.
- **Pequena descripción:** Planta herbácea bienal. Follas verde oscuras divididas en 3 partes co perímetro dentado e forma irregular, un largo pecíolo úneas ó talo. Floración en xuño.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Contén flavonoides, luteolol, apigenol e sales de potasio que lle proporcionan efectos diuréticos. Tamén ten ferro, calcio, fósforo, magnesio que xunto coas vitaminas A, B e C danlle propiedades remineralizantes, tónicas e antianémicas. Acción aperitiva e dixestiva. Capaz de regular casos de amenorrea e dismenorreas. Tamén combate a alitosis.
- **Modos de aplicación:** Infusión das follas e decocción de raíces.

Catálogo de especies útiles

Familia das Apiaceae



- **Nome científico:** *Foeniculum vulgare*.
- **Nomes vernáculos:** Fiuncho, hinojo, anís.
- **Pequena descrición:** Planta herbácea. Talos de ata 120- 140 cm, erguidos, moi ramosos e estriados. Forman un rosetón no chan do que parten talos verdes que presentan líneas máis claras e unha ancha médula. As ramas medran en forma de vainas que despois se volven follas afiadas e moi ramificadas. O froito é pequeno, curvo e alargado con olor a anís. Floración a partir de xuño dispoñéndose as flores de cor amarela en umbelas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Estimula a actividade funcional do organismo. Regula as funcións do estómago, fígado e riñóns. Facilita a expulsión de gases. Indicado na bronquite e catarros. Normaliza os desarreglos da menstruación. Antiinflamatorio.
- **Modos de aplicación:** Decocción da raíz, po de raíz, infusión dos froitos, po dos froitos, infusión de follas e cataplasma de follas secas.

Catálogo de especies útiles

Familia das Aquifoliaceae



- **Nome científico:** *Ilex aquifolium*.
- **Nomes vernáculos:** Aceba, **acebo**, aquifolio, cebro, muérdago, xardón.
- **Pequena descrición:** Pequeno arbusto que pode acadar os 10 m de altura. Follas duras e tesas, onduladas e con dentes espinosos no seu contorno. Verde todo o ano. Froito globuloso e vermello, moi tóxico. Zonas sombrías. Florece de abril a xuño e os froitos maduran en setembro.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas están indicadas en reumatismos, gota, fiebre e gripe. Os froitos a dosis moi baixas funcionan como purgantes. Contén alcaloides.
- **Modos de aplicación:** Decocción sin ser dos froitos, en po directamente ou encapsulado.

Catálogo de especies útiles

Familia das Araliaceae



- **Nome científico:** *Hedera hibernica*.
- **Nomes vernáculos:** Hedra, hiedra.
- **Pequena descripción:** Planta trepadora que pode ascender por calquera superficie. Folla brillante polo faz e mate polo envés, lobuladas con 3 ou 5 lóbulos e cun nervio central. Froito velenoso, redondeado e pequeno de cor azul. Flores amarelo-verdosas en agosto, setembro e outubro.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas e o talo teñen taninos e sales, polo que son de gran utilidade para as cicatrizacións de feridas, llagas e úlceras. Tamén conteñen saponinas con acción vasoconstrictora (tratamento de celulite e varices). A ederina é a que causa a toxicidade.
- **Modos de aplicación:** Básicamente a nivel tópico, tamén por vía oral. Úsase como compoñente de pomadas e xabóns. Decocción usada sobre compresas. Follas maceradas.

Catálogo de especies útiles

Familia das Asphodelaceae



- **Nome científico:** *Asphodelus albus*.
- **Nomes vernáculos:** Asfódelo blanco, asfodelo.
- **Pequena descrición:** Planta herbácea perenne. Ten un único talo recto, apoiado en raíces tuberosas. As follas nacen a partir da base do talo, son largas e acanaladas. As flores aparecen entre maio e agosto. Son hermafroditas, hexapétalas que se van xuntando a medida que se ascende polo talo. Os froitos son cápsulas ovoides de cor amarelo- verdoso.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Os rizomas e os tubérculos teñen asfodelina, a súa fermentación produce alcol. É tónico, diurético e laxante; e a savia úsase para enfermidades da pel.
- **Modos de aplicación:** Infusión e ungüento.

Catálogo de especies útiles

Familia das Asteraceae



- **Nome científico:** *Bellis perennis*.
- **Nomes vernáculos:** Bellorita, margarita.
- **Pequena descripción:** Herba de pequena altura, pode chegar ós 15 cm máximo. Ten un rizoma rastreiro. Follas dentadas e espatuladas. Pétalos blancos ou amarelos. Capítulo levantado sobre un pedúnculo floral longo.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Para reumatismos e como diurética. Tamén para o acné.
- **Modos de aplicación:** Infusión das flores e das follas e topicamente.

Catálogo de especies útiles

Familia das Asteraceae



- **Nome científico:** *Lactuca sativa*.
- **Nomes vernáculos:** Lechuga.
- **Pequena descripción:** Forman cogollos. Follas finas e lanceoladas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Teñen lactupicrina, sales minerais, glucoquininas e aceites volátiles. Efectiva contra as palpitacións, ataques de tos, desarreglos do aparato dixestivo, insomnio, excitación nerviosa, retención de ouriños, contra inflamacións e a diabetes.
- **Modos de aplicación:** Decocción, e follas cocidas.

Catálogo de especies útiles

Familia das Asteraceae



- **Nome científico:** *Helianthus tuberosus*.
- **Nomes vernáculos:** Xirasol.
- **Pequena descrición:** Planta herbácea de gran porte. Follas triangulares e ásperas ó tacto. Floración no verán. Inflorescencia moi grande e amarela.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten ácido linoleico, oleico, palmítico, esteárico e outros ácidos grasos insaturados bos para eliminar o colesterol. As flores e as follas teñen sales minerais como o calcio, o fósforo e úsanse como antipirético e anticatarral.
- **Modo de aplicación:** Tintura para uso antipirético.

Catálogo de especies útiles

Familia das Asteraceae



- **Nome científico:** *Tagetes patula*.
- **Nomes vernáculos:** Tagetes.
- **Pequena descrición:** Planta anual. Florece entre xullo e agosto e as sementes maduran en setembro. Flores hermafroditas que son polinizadas por insectos.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Teñen aceites con efectos antimicóticos, para tratamentos de candidiasis. Os talos e as follas teñen propiedades cicatrizantes. A raíz contén tiofeno.
- **Modo de aplicación:** Infusión e decocción das follas, decocción de talos.

Catálogo de especies útiles

Familia das Asteraceae



- **Nome científico:** *Taraxacum officinale*.
- **Nomes vernáculos:** Achicoria, **dente de león**.
- **Pequena descripción:** Planta con follas basais de lóbulos lanceolados e triangulares, que arrancan directamente da raíz, e que o cortalas segregan un “leite branco”. Rematan en flores amarelas. Florece a principios de maio e máis tarde a finais do verán e outono.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas conteñen flavonoides, cumarinas e vitaminas B e C. Na raíz atopamos taraxacina (amargo). Actúa como un bo drenador hepatorrenal, estimula a secreción de bilis da vesícula. Contén polifenoles que lle da propiedades diuréticas. É aperitivo e depurativo, usado en casos de anorexia. Combate as infeccións de sangue.
- **Modo de aplicación:** Decocción das raíces e follas e forma fresca.

Catálogo de especies útiles

Familia das Betulaceae



- **Nome científico:** *Alnus glutinosa*.
- **Nomes vernáculos:** Ameneiro, aliso.
- **Pequena descripción:** Árbore de media altura, follas con pecíolo curto de cor verde oscuro. Floración antes de aparecer as follas. Propágase facilmente por sementes.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** A corteza ten taninos usados para baixar os niveis de colesterol, contra as anxinas e as farinxites.
- **Modos de aplicación:** Decocción da corteza, gargarismos, as follas directamente nos pes e machacadas sobre os peitos.

Catálogo de especies útiles

Familia das Betulaceae



- **Nome científico:** *Betula pubescens*.
- **Nomes vernáculos:** Bidueiro, abedul.
- **Pequena descrición:** Árbore duns 10 m de altura, follas pequenas e puntiagudas e dobremente dentadas, dispostas en ramiñas colgantes e forman unha copa irregular.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Úsanse as follas, as xemas e a savia como diurético e depurativo. Tamén nas artrites e nas enfermidades da pel. A savia úsase contra a caída do pelo. As follas teñen flavonoides. Na corteza hai taninos. Baixan a febre, é un antiinflamatorio e úsase para bochas e durezas.
- **Modos de aplicación:** Infusión de follas e loción da savia.

Catálogo de especies útiles

Familia das Betulaceae



- **Nome científico:** *Corylus avellana*.
- **Nomes vernáculos:** Avellanera, **avellano**.
- **Pequena descripción:** Arbusto grande, de ramas pardas algo flexibles. Follas alternas e rugosas de forma ovalada que se perden en outono. Os froitos son as avellanas. Florece a finais do inverno e a principios da primavera.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Os froitos conteñen aceites. A corteza ten taninos, aceites e alcol que actúan como astrinxentes, cortan hemorraxias e diarreas. As follas tamén teñen taninos e flavonoides que actúan como vasoprotectores, astrinxentes e antiedematosos. Tamén ten propiedades antipiréticas, e está indicado en varices, hemorroides, gripe e feridas.
- **Modos de aplicación:** Infusión de pole, infusión de follas e cocemento da corteza.

Catálogo de especies útiles

Familia das Brassicaceae



- **Nome científico:** *Brassica oleracea*.
- **Nomes vernáculos:** Col, berza.
- **Pequena descripción:** Planta herbácea, con follas ovales, oblongas, lisas, rizadas ou circulares.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Mucílagos, teñen vitaminas e minerais (ferro, cobre, magnesio, yodo, arsénico). Dietética comida cruda, é remineralizante, efectiva contra artritis e litiasis. O xugo úsase contra a fatiga, gastrite, tos, bronquite, abscesos, mala circulación, queimaduras, reuma e gota.
- **Modos de aplicación:** Cocida, xugo, xarabe, cataplasmas, decocción, fregada nunha venda.

Catálogo de especies útiles

Familia das Caprifoliaceae



- **Nome científico:** *Sambucus nigra*.
- **Nomes vernáculos:** Sabugo, **sabugueiro**, saúco.
- **Pequena descrición:** Arbusto decíduo de 4-6 m (raramente 10 m) de altura. Talo con corteza suberosa e ramas con médula blanquecina moi desenvolvida. Follas dispostas en pares opostos, de 10-30 cm de longo, pinnadas con 5-7 (raramente 9) folíolos. Hermafrodita, flores individuais con 5-pétalos; polinizado por avispas. Florece a mediados do verán. Froito drupa púrpura negruzca de 3-5 mm de diámetro, importante alimento de moitas aves.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Úsanse en sahumeros para problemas da pel e en infusión para calmar a tos, como sudorífico, lavar os ollos, manchas na cara, en gargarismos para as anxinas e as encías inflamadas. Extractos de corteza de talos, follas, flores, froitos, raíces, para tratar bronquites, tos, infeccións de vías respiratorias superiores, fiebre.
- **Modos de aplicación:** Cabezas florais en infusión, as baías son comestíbeis despois de cocelas, as demais partes son tóxicas. Úsase para facer augardentes e viño, e en Bélxica xinebra.

Catálogo de especies útiles

Familia das Ericaceae



- **Nome científico:** *Rhododendron hirsutum*.
- **Nomes vernáculos:** Rododendro, pentecostés.
- **Pequena descrición:** Mata ou arbusto que non acada moita altura, é moi ramosa. Follas ovaladas ou lanceoladas, estreitadas na parte inferior. Flores bastante grandes e agrupadas en ramilletes terminais. O froito é unha cápsula oblongada.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas teñen ericolina, arbutina, rodoxantina, resina, andromedotoxina e algúns flavonoides. As follas úsanse como sudoríficas e diuréticas, palía os efectos da reuma e da gota. Tamén é hipotensor. Ten efectos secundarios parecidos ós provocados polos estupefacientes.
- **Modos de aplicación:** Decocción a partir das follas e as flores, macerado e en aceite.

Catálogo de especies útiles

Familia das Fabaceae



- **Nome científico:** *Ulex europaeus*.
- **Nomes vernáculos:** Toxo, tojo.
- **Pequena descrición:** Arbusto moi ramificado que pode acadar os 2 m. Ten moitas espiñas puntiagudas. Carece de follas propiamente ditas e no seu lugar forma as espiñas. Florece de decembro a maio.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten alcaloides (citisina) que son cardiotónicos, combate o asma, a tos e a dor de cabeza. Glucósidos (ulexosido). As flores úsanse para enfermidades de fígado.
- **Modos de aplicación:** Infusión das flores.

Catálogo de especies útiles

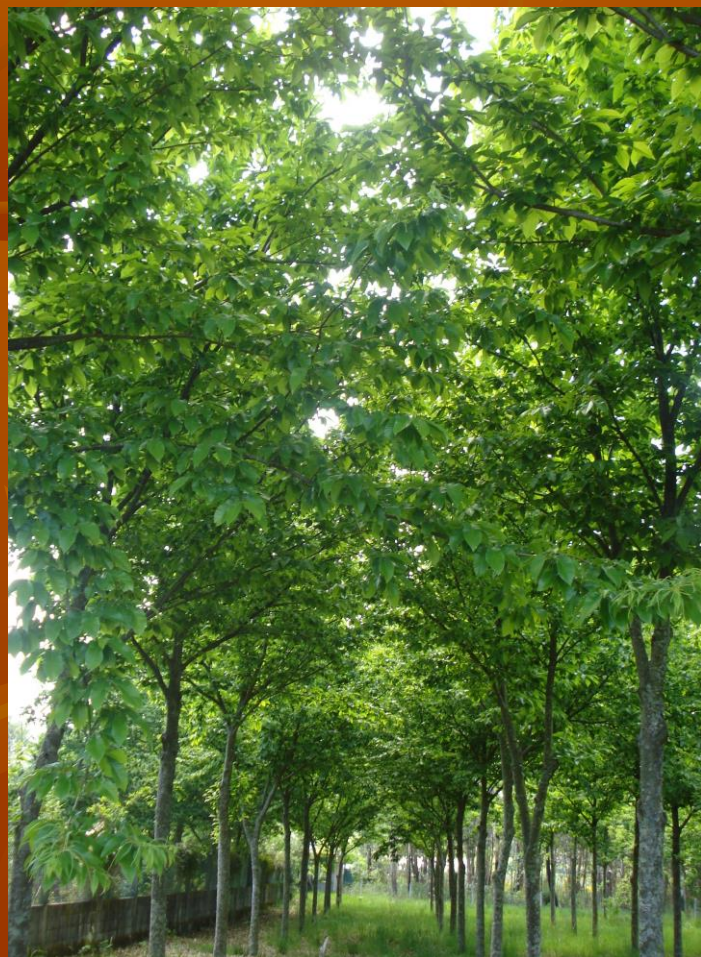
Familia das Fabaceae



- **Nome científico:** *Trifolium repens*.
- **Nomes vernáculos:** Trébol blanco.
- **Pequena descripción:** Herbácea perenne, de crecimiento lento con cabezas florales blancas. Follas trifoliadas, suaves, elípticas e de largos peciolo.
- **Principios activos:** As flores teñen taninos, glucósidos, ácidos orgánicos. Cura afeccións do tracto respiratorio como a bronquite, a tos e a ronqueira. Regula o estreñimento, a falta de apetito e problemas de fígado. Propiedades diuréticas. Dixestivo.
- **Modos de aplicación:** Decocción, baños e compresas para a pel.

Catálogo de especies útiles

Familia das Fagaceae



- **Nome científico:** *Castanea sativa*.
- **Nomes vernáculos:** Castañeiro, castaño.
- **Pequena descripción:** Árbore de gran porte que pode acadar 20 m de altura. Follas coriáceas e cun cor oscuro no faz. Flores pequenas. O froito é a castaña, e están agrupadas e envoltas por unha “funda” que ten moitas púas. Cada semente está cuberta por unha pel pardo- vermella moi brillante por fóra e con vellosidades por dentro.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas son ricas en taninos. Da madeira, corteza e follas sácanse substancias astrinxentes que actúan contra a disentería e a fiebre. Tamén é eficaz contra a tos, bronquite, lumbago, reuma e edema.
- **Modos de aplicación:** Castañas cocidas, infusión, macerada e decocción.

Catálogo de especies útiles

Familia das Fagaceae



- **Nome científico:** *Quercus robur*.
- **Nomes vernáculos:** Carballo, roble.
- **Pequena descripción:** Árbore de gran porte. Tronco grosso, corteza grisácea que nas ramas vellas aparece rota. Follas sen vellosidades, de cor verde escuro polo faz e máis claro polo envés. O froito é a bellota.
- **Principios activos propiedades terapéuticas:** Alto contido en taninos polo que se usa como antidiarreico. Contrarresta feridas, hemorroides e queimaduras. É antiinflamatorio, antiséptico e antipirético. Tamén actúa como hemostático en caso de hemorraxias nasales, gástricas, uterinas e incluso en dismenorreas.
- **Modos de aplicación:** Infusión de follas, colutorios e en lavados para feridas e úlceras.

Catálogo de especies útiles

Familia das Geraniaceae



- **Nome científico:** *Geranium sp.*
- **Nomes vernáculos:** Xeranios, geranios.
- **Pequena descrición:** Planta moi ramosa. Follas basais divididas e todas un pouco peludas. Flores morado- rosáceas. Florece en primavera e no verán.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Astrinxente, para afeccións de garganta, combate a diarrea, a estomatitis e a amigadalite. Reduce as dores musculares e articulares. Tamén actúa fronte a reuma.
- **Modos de aplicación:** Decocción, gárgaras e maceración.

Catálogo de especies útiles

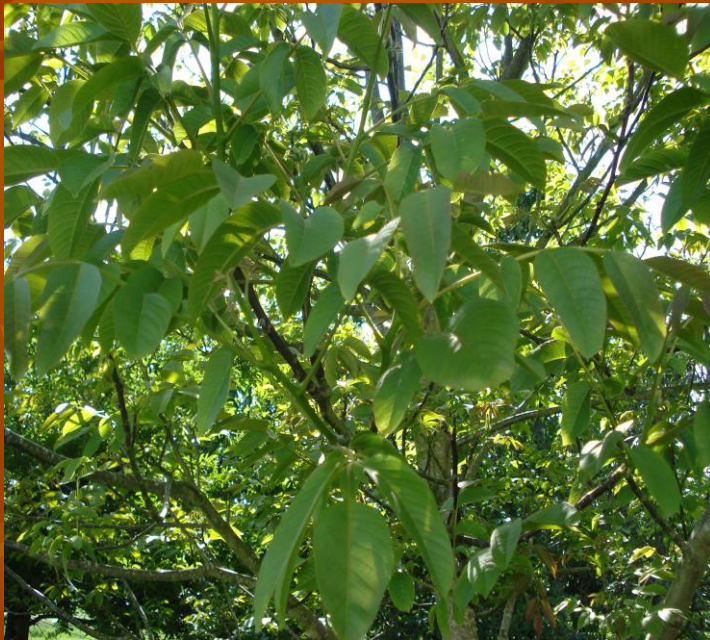
Familia das Hypolepidaceae

- **Nome científico:** *Pteridium aquilinum*.
- **Nomes vernáculos:** Fieito, helecho.
- **Pequena descrición:** Formado por un rizoma que medra horizontalmente, as follas e as ramas medran a partir del. As follas están divididas en segmentos e teñen forma triangular. Non ten flores. Ten esporanxios (órganos reprodutores) con esporas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** É hipotensor, elimina infeccións do sangue e alivia a dor de cabeza, rebaixa as menstruacións moi abundantes. En Andalucía úsase como antidiarreico e vermífugo. Tamén cicatriza feridas e é eficaz contra a reuma, a ciática, lumbago e calambres.
- **Modos de aplicación:** Infusión da raíz.



Catálogo de especies útiles

Familia das Junglandaceae



- **Nome científico:** *Juglans regia*.
- **Nomes vernáculos:** Nogueira, nogal.
- **Pequena descripción:** Árbore de gran porte que pode chegar ós 20 m de altura, copa ancha. Follas cun largo peciolo de cor verde escuro que se perde en inverno e volve en primavera. O froito é a noz. Florece en primavera.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas poseen taninos e o froito ten juglona que lle confire propiedades para o tratamento tópico de feridas, psoriasis, forúnculos, abscesos polas súas propiedades antiséptica, antifúnxica e queratinizante. As follas poden ser hipoglucemiantes. Tamén é antiinflamatorio, antidiabético, vermífugo e dixestivo.
- **Modos de aplicación:** Infusión das follas, decocción, lavados, colutorios, extracto de pericarpo e aceites.

Catálogo de especies útiles

Familia das Lamiaceae



- **Nome científico:** *Lavandula angustifolia*.
- **Nomes vernáculos:** Lavanda.
- **Pequena descripción:** Ten follas opostas, simples, enteiras e dentadas. Con inflorescencias en pisos separados ó longo do eixe floral. Flores pequenas, con cáliz tubular e corola bilabiada.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Facilita e estimula as dixestións lentas e difíciles. É eficaz nos trastornos nerviosos, excitación e histeria. Boa contra o insomnio.
- **Modos de aplicación:** Como infusión, con auga destilada para formar unha loción e tamén como esencia.

Catálogo de especies útiles

Familia das Lamiaceae



- **Nome científico:** *Origanum vulgare*.
- **Nomes vernáculos:** Ourego, orégano.
- **Pequena descrición:** Talos erguidos, vellosos, duns 60 cm de altura. Follas pequenas, ovaladas, verdes. Flores purpúreas e froito seco e globoso.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** É moi rico en timol, carvacrol e terpineol. Estimula o organismo para recuperar a enerxía e o vigor. Facilita a digestión e favorece as funcións do estómago. Eficaz contra a tos, bronquite, asma e catarros. Facilita a expulsión de mocos. Antiséptico, cicatrizante e antirreumático. Tamén ten aplicacións en cosmética.
- **Modos de aplicación:** Infusión, extracto fluido e seco encapsulado, decocción e incluso para fregas. Tamén cataplasma.

Catálogo de especies útiles

Familia das Lamiaceae



- **Nome científico:** *Rosmarinus officinalis*.
- **Nomes vernáculos:** Romero.
- **Pequena descripción:** Arbusto aromático e verde todo o ano. Talos lignificados con sección cuadrado, e os máis novos teñen vello. Follas compostas e enfrentadas, verdes polo faz e blanquecinas polo envés. Flores azuladas. Froito seco con catro sementes.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten ácidos fenólicos, flavonoides, aceites esenciais. Regula as funcións do estómago. É eficaz en procesos febriles, gripe, catarro, asma e bronquite. Combate as inflamacións de pes, pernas e boca. É útil en llagas e tumores. Indicado en menstruacións escasas e dolorosas, en retrasos e en estados de debilidade xeral.
- **Modos de aplicación:** Infusión da sumidade florida, decocción, alcohol e en aceite.

Catálogo de especies útiles

Familia das Laureaceae



- **Nome científico:** *Laurus nobilis*.
- **Nomes vernáculos:** Loureiro, laurel.
- **Pequena descripción:** Árbore de follas verdes e brillantes. Follas durante todo o ano, duras e correosas. As flores nacen nos extremos das ramas, reunidas en grupos de cinco. Florece en primavera.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten cineol, eugenol, pineno, ácido acético, isobutírico e valerianico. É antiséptico, estimulante, expectorante e algo sudorífico. Prevé as fermentacións intestinais e evita a formación de gases. Combate as infeccións intestinais, gripe, bronquite. É tamén balsámico e carminativo.
- **Modos de aplicación:** Infusión, macerado e linimento.

Catálogo de especies útiles

Familia das Myrtaceae



- **Nome científico:** *Eucalyptus globulus*.
- **Nomes vernáculos:** Eucalipto.
- **Pequena descripción:** Árbores que poden acadar os 100 m. Troncos rectos e copa cónica. Follas olorosas, lanceoladas e colgantes. Flores amarelas e froito capsular con moitas sementes. Floración en outono e inverno.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten aceites esenciais formado maioritariamente por eucaliptol e con acción antiséptica sobre as vías respiratorias. É balsámico, cicatrizante e expectorante. En menor medida é antihelmíntico e hipoglucemiante.
- **Modos de aplicación:** Vía tópica (pomadas), vía inhalatoria, decocción de follas, supositorios e xarabe.

Catálogo de especies útiles

Familia das Moraceae



- **Nome científico:** *Ficus carica*.
- **Nomes vernáculos:** Figueira, higuera.
- **Pequena descrición:** Árbore non moi alta, bastante ancha, ramificada con corteza gris claro. Follas grandes, de forma palmada ou acorazonada e ásperas ó tacto, verdinegras no faz e máis claras no envés. Flores pequenas e apenas visibles. O figo e o froito, que en realidade é un receptáculo carnoso (sicono). Florece desde primavera ata outono. Os verdadeiros froitos son as drupas que se encontran dentro dos siconos.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Os froitos conteñen azucre e sales minerais. As follas e os siconos teñen látex que lle proporcionan efectos antiinflamatorios e dixestivos. As follas teñen furocumarinas. É un bo laxante, balsámico e pectoral (ablanda a tos). Emoliente.
- **Modos de aplicación:** Colutorio, compota, látex.

Catálogo de especies útiles

Familia das Pinaceae



- **Nome científico:** *Pinus pinaster*.
- **Nomes vernáculos:** Pino.
- **Pequena descrición:** Árbore con flores femininas e masculinas. O seu froito é a piña e a súa semente é o piñón. Tronco elevado e recto. Follas moi estreitas e puntiagudas que persisten durante todo o inverno. Florece na primavera.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** É expectorante, depurativo, diurético e pectoral. Tamén se usa contra a gota, o reumatismo e as infeccións da sangue.
- **Modos de aplicación:** Infusión das xemas e vafos.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rhamnaceae



- **Nome científico:** *Frangula alnus*.
- **Nomes vernáculos:** Sanguíño, avellanillo, sangueño.
- **Pequena descrición:** Arbusto de ramas erguidas, non espinosas. Corteza con manchas. Follas caducas, alternas, ovales e pecioladas. Flores hermafroditas e pequenas, con cinco pétalos de cor rosado ou verdoso. Froitos vermellos que se volven marróns ó madurar. Florecen de abril a xuño.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Contén frangulina, ácido crisofánico e fisicina. Son purgantes, colagogos, laxantes e carminativos. Regula as funcións intestinais estimulando as evacuacións, combate as putrefaccións e favorece a expulsión de gases.
- **Modos de aplicación:** Infusión e tisana.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rosaceae



- **Nome científico:** *Prunus avium*.
- **Nomes vernáculos:** Cereixeiro, cerdeira.
- **Pequena descrición:** Árbore que pode acadar 15 m de altura. Ó principio ten corteza lisa e grisácea, que co tempo se volverá rugosa e resquebraxada. Follas ovaladas con vello no envés que caen no inverno. Flores hermafroditas, agrupadas en umbelas. O froito é a cereixa de cor vermello e carne firme e dulce. Florece a partir de marzo e ata xullo.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Teñen taninos, ácido salicílico e pectinas. Tamén ten sales potásicas. Nas sementes hai aceites esenciais. Son diuréticas polos flavonoides. Son antipiréticas, analxésicas e antirreumáticas, pequeno efecto laxante.
- **Modos de aplicación:** A resina para erupcións, tisanas e extracto.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rosaceae



- **Nome científico:** *Malus domestica*.
- **Nomes vernáculos:** Maceira, manzano.
- **Pequena descripción:** Froito deprimido e umbilicado, con sabor agri doce e carne homoxénea, dentro atópanse as sementes. Florece en primavera. Ramas frondosas de flores brancas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Contén pectina, taninos, ácido málico e cítrico. Contén moitos sales minerais e vitaminas. Protexe as mucosas e é un pouco laxante. Emprégase contra a anemia, infeccións intestinais e urinarias, afeccións pulmonares, tuberculosis, artrite e reuma.
- **Modos de aplicación:** Xarabe, cocida e en infusión.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rosaceae



- **Nome científico:** *Crataegus monogyna*.
- **Nomes vernáculos:** Espiño.
- **Pequena descripción:** Pode acadar os 2 m. Follas anchas no centro e con forma de cuña. Ramas puntiagudas e afiadas. Florece en abril e maio. Flores brancas de olor agradable. Os froitos son redondos, de cor vermello e do tamaño dun garbanzo; maduran en agosto.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Fortalece, estimula e tonifica o corazón. Regula a tensión e combate a taquicardia. Eficaz contra o insomnio. Combate as desordes nerviosas e as diarreas espasmódicas. Indicado na hipertensión. Sedante.
- **Modos de aplicación:** Infusión, tintura e fermentado.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rutaceae



- **Nome científico:** *Citrus aurantium*.
- **Nomes vernáculos:** Naranxeiro, naranjo.
- **Pequena descrición:** Árbore sempre verde, con follas elíptico lanceoladas. Ten unha fermosa follaxe, unha flor branca e fragante, e o seu froito é a naranxa. Florece en primavera. Tronco liso e ramoso. Follas ovaladas, duras e alternas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Nas follas hai esencias igual que nas flores. Na corteza aparecen flavonoides, esencias e ácido cítrico. Tonifica o organismo. Combate as desordes nerviosas, convulsións, calambres, síncope e ataques de nervios. Regula a función intestinal, evita as putrefaccións e favorece a expulsión de gases. Estimula a dixestión e as funcións intestinais. Diminúe a calor do corpo e calma a sede. Tamén sedante.
- **Modos de aplicación:** Infusión, extracto fluido, xarabe en po e zume.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rutaceae



- **Nome científico:** *Citrus limon*.
- **Nomes vernáculos:** Limoeiro, limonero.
- **Pequena descrición:** Árbore de 4 – 5 m. Tronco liso e ramoso. Copa aberta. Follas alternas, aovadas e aserradas. Flores brancas, pequenas e olorosas. O froito é o limón, con dous saíntes nos extremos e pel amarela, maduran de outubro a febreiro.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Aceites esenciais compostos de limoneno, felandreno e citral. O xugo ten ácido cítrico. Na pulpa gran cantidade de vitamina C. Ten flavonoides, pectinas e outros ácidos. Elimina as lombrices intestinais. Eficaz contra a fiebre. Facilita a dixestión aumentando a secreción de xugos gástricos. Aconséllase contra a blenorraxia, sífilis, caries dentais e piorrea. Combate as afeccións de garganta, larinxe, boca e purifica o sangue. É antiescorbútico.
- **Modos de aplicación:** Zume, aceites, gargarismos, esencia e infusión.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rutaceae



- **Nome científico:** *Citrus nobilis*.
- **Nomes vernáculos:** Mandarinino.
- **Pequena descripción:** Nunca sobrepasa os 3 m. Follas nunha única peza. Pétalos lanceolados de forma alargada. Floración en primavera, dando flores moi aromáticas que se agrupan formando manoxos, de cor branco. Froito anaranxado, de pel brillante, dunhas dez pezas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** As follas teñen un principio amargo. Os froitos conteñen propiedades vitamínicas (maioritariamente vitamina C). Ten efecto laxante, tónico, aperitivo e sedante.
- **Modos de aplicación:** Infusión.

Catálogo de especies útiles

Familia das Rutaceae



- **Nome científico:** *Ruta graveolens*.
- **Nomes vernáculos:** Ruda.
- **Pequena descrición:** Planta perenne, cun talo que se engrosa ano a ano. Flores de cor amarelo alimonado que forman ramilletes terminais. O froito é unha cápsula que contén sementes negras. Desprende un olor desagradable. Florece en primavera e verán. Follas alternas e grosas.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten un glucósido chamado rutina que se encontra sobre todo nas follas. Tamén ten unha esencia incolora e amarela que ole mal. Temán é rica en vitamina C. Úsase para provocar a menstruación ou para aumentala. Combate desaxregos nerviosos, ataques de nervios, calambres, convulsións e contraccións involuntarias dos músculos. Elimina as lombrices intestinais. Da resistencia ós vasos sanguíneos evitando as roturas e conseguíntes sangrados. Pode chegar a ser abortiva pola acción que exerce no útero. Tamén é sudorífica, antihemorroidal e antivaricoso.
- **Modos de aplicación:** Infusión, cataplasma, en po, extracto fluido e tintura.

Catálogo de especies útiles

Familia das Salicaceae



- **Nome científico:** *Salix atrocinerea*.
- **Nomes vernáculos:** Salgueiro.
- **Pequena descrición:** Arbusto ou arbolíño de ata 12 m. ramas dereitas e alargadas. Corteza de cor pardo grisáceas. Follas enteiras, rugosas con nervios moi marcados, de forma aovada. As flores dispóñense en amentos moi vellosos. O froito é unha cápsula que se abre en dúas valvas con sementes cubertas de pelos blanquecinos. Florece en primavera.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Ten salicina (glucósido) que baixa a fiebre, é analxésico para dores leves e moderados, antirreumático, antiinflamatorio e un pouco sedante. Ten taninos que lle confiren propiedades astrinxentes.
- **Modos de aplicación:** Infusión, extracto fluido, decocción e po.

Catálogo de especies útiles

Familia das Scrofulariaceae



- **Nome científico:** *Digitalis purpurea*.
- **Nomes vernáculos:** Digital, dedalera.
- **Pequena descripción:** Talos erectos e pode alcanzar os 2 m. Follas inferiores moi pecioladas, as restantes son sésiles, festoneadas, dentadas e con superficie rugosa. Flores de cor púrpura claro e reunidas para formar unha inflorescencia en racimo. Raiz de cor blanquecino. O froito é unha cápsula e dentro atópanse numerosas sementes.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Teñen digitoxina, digoxina e gitoxina que lles da efectos diuréticos e cardiotónicos. Ten flavonoides e saponinas.
- **Modos de aplicación:** En infusión, po, tintura e xarabe.

Catálogo de especies útiles

Familia das Scrofulariaceae



- **Nome científico:** *Verbascum thapsus*.
- **Nomes vernáculos:** Gordolobo, verbasco.
- **Pequena descripción:** Planta herbácea de ata 2 m de altura. Talo erecto, ramificado e lanoso. Follas largas, ovales, lanceoladas e alternas. Flores de cor amarelo claro, pentámeras e case sésiles. Produce pequenas cápsulas ovoides que teñen numerosas sementes marróns.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** É pectoral usándose contra o asma e a bronquite. Os fomentos úsanse contra as hemorroides. Contén mucílago, saponinas, flavonoides, taninos e aceites esenciais. Úsase tamén como expectorante, antitusíxeno, antiinflamatorio, balsámico e regula o tránsito intestinal.
- **Modos de aplicación:** Infusión das flores, decocción e baños para danos oculares.

Catálogo de especies útiles

Familia das Solanaceae



- **Nome científico:** *Solanum lycopersicum*.
- **Nomes vernáculos:** Tomate, tomateira.
- **Pequena descripción:** Planta anual de talos tendidos, pouco ramificados e con pelos finos e largos. Follas divididas en segmentos desiguais, con alternancia de curtos e largos. Flores formando ramilletes laterais. O froito é o tomate, redondeado, ovoide e de cor vermello vivo. Florece en primavera.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Contén gran cantidade de vitaminas A, B e C. Grazas a vitamina A defende o organismo de infeccións de boca, garganta, nariz, vexiga e riñóns. A vitamina B estimula a dixestión. A vitamina C protexe fronte ó escorbuto e mantén en bo estado dentes e encías.
- **Modos de aplicación:** Crudo e para facer fregas.

Catálogo de especies útiles

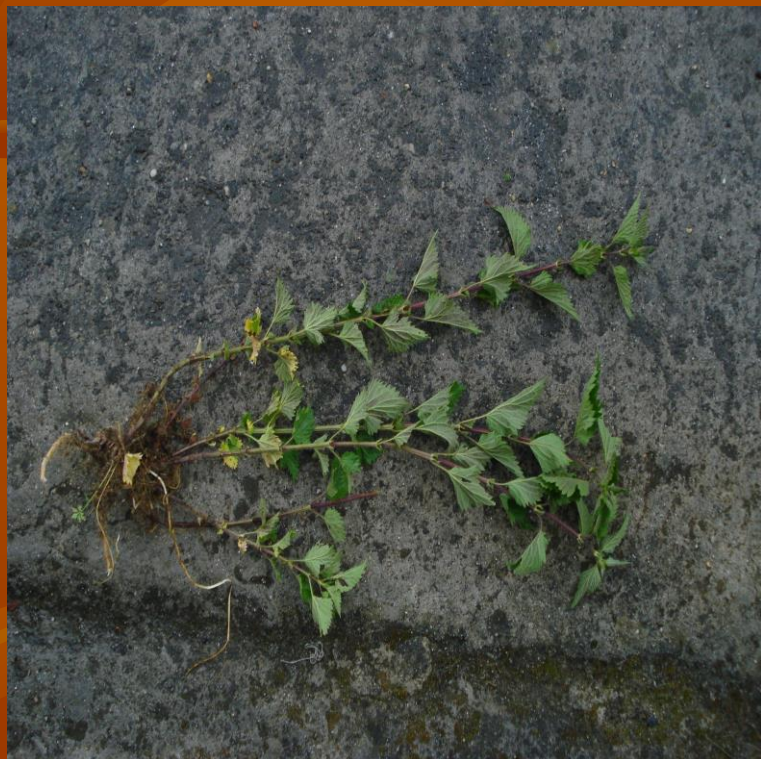
Familia das Solanaceae



- **Nome científico:** *Solanum tuberosum*.
- **Nomes vernáculos:** Pataca, patata.
- **Pequena descrición:** Florece en primavera e verán. Planta herbácea, tuberosa, de talo erecto e semi-decumbente. Follas compostas de forma lanceolada e que se dispoñen de forma espiralaza nos talos, presentan pelos na superficie. Presenta tres tipos de talo, un aéreo e circular, e outros dous subterráneos (os rizomas e os tubérculos). A raíz é fibrosa, ramificada, que se orixina a partir de xemas subterráneas. A inflorescencia nace na parte terminal do talo, podendo conter moitas flores; a inflorescencia e as flores dependen do tipo de cultivo. As anteras son de cor amarelo brillante e os estigmas son de cor verde. O froito é unha baia de forma redonda.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Contén sales minerais, taninos e almidón. Tamén ten vitaminas B e C. Nos talos e as follas atópanse alcaloides (solamina) que aumentan cando a planta está verde. É un bo antiácido indicado en casos de gastrite, úlcera e ardor de estómago.
- **Modos de aplicación:** Xugo fresco, po (como pomada ou cataplasma).

Catálogo de especies útiles

Familia das Urticaceae



- **Nome científico:** *Urtica dioica*.
- **Nomes vernáculos:** Ortiga.
- **Pequena descrición:** Talo de sección cadrada e cor lixeiramente vermello que está recorrido por surcos. Talo e follas atópanse recubertos por pelos grandulosos que resultan ser formacións transparentes e afiadas que se rompen ó contacto xerando prurito. As flores masculinas son de cor amarelo con catro anteras. Florecen en xuño.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** A raíz contén taninos o que lle confiren propiedades astrinxentes, polo que se usa en caso de diarreas e úlceras. Contén moitas sales minerais polo que se usa como reconstituente e remineralizante. Ten clorofila e ácidos orgánicos que lle dan efecto diuréticos polo que se emplea para a urolitiasis, nefritis, edemas, obesidade, ascite e de forma externa en casos de gota e reuma. Contén provitamina A e mucílagos. Tamén é antidiabética. Regula a menstruación.
- **Modos de aplicación:** Infusión, macerada, decocción das follas, decocción das raíces e xugo.

Catálogo de especies útiles

Familia das Vitaceae



- **Nome científico:** *Vitis vinifera*.
- **Nomes vernáculos:** Vide, vid, parra.
- **Pequena descrición:** Forma unha grossa cepa con un tronco moi recio do cal salen os sarmientos e os pámpanos, estes sostidos por un longo rabo, son follas grandes, acorazonadas na base. A corteza é moi áspera. Florece a partires de abril, aínda que varía moito da distribución.
- **Principios activos e propiedades terapéuticas:** Conteñen azucres, ácidos diversos, colorantes e flavonoides. É un excelente tónico. A savia que ven dos sarmientos úsase para afeccións de pel e ollos. Os pámpanos teñen efecto astrinxente por ter moitos taninos. O aceite das sementes axuda a baixar os niveis de graxa no sangue. Aparte é antidiarreica e combate a epistaxis. Antihemorroidal, antivariñoso e reconstituínte.
- **Modos de aplicación:** Infusión, extracto fluído, infusión de follas, po de follas e aceite de semente.

Bibliografía

- CARBALLEIRA, A, DEVESA, C, RETUERTO, R, SANTILLÁN, E e UCIEDA, F. (1983): **Bioclimatología de Galicia**. Fundación Pedro Barrié de la Maza, Conde de Fenosa. A Coruña.
- Mapa xeolóxico de España. Rexión de Padrón.(1981).
- BATALLA RAMIREZ, G E VAZQUEZ PATIÑO, A. (2002); **Enciclopedia de Plantas Medicináis**. Barcelona.
- www.plantasmedicinales.com
- www.wikipedia.com