

Achillea millefolium L.

Planta perenne, herbácea; follas compostas, profundamente divididas en segmentos curtos, pilosas pola cara e polo envés; talo con forma algo poligonal, de ata 50 cm. de alto.

Numerosas inflorescencias en capítulo; cada capítulo con 5 flores liguladas brancas, e as tubulosas de cor rosada.

Tal como indican moitos dos nomes populares emprégase en infusión para lavar chagas e feridas xa que favorece a cicatrización; tamén se considera aperitiva, tónica e dixestiva.

Outros nomes: Herba da rula, Herba do soldado

Cast: milenrama, milefolio ; Ing. yarrow ; Fr.: achillée, mille-feuille



Herba dos carpinteiros

Celidonia

**Chelidonium majus L.**

As follas son compostas, divididas en cinco lóbulos; son algo pubescentes, o mesmo que os talos. Toda a planta segrega un zume de cor alaranxada.

O cáliz despréndese cando se abre a flor; está formado por 2 sépalos pubescentes. A corola consta de 4 pétalos de cor amarela; ten numerosos estames, máis de 20. O froito é unha cápsula con numerosas sementes que cando maduran son negras.

Non se debe inxerir a planta porque é pezoñenta; emprégase o zume para cauterizar as verrugas.

Outros nomes: Ceruda, Herba da andoriña



Cast. celidonia ; ; Ing. Celandine ; Fr.: Chéridoine

Digitalis purpurea L.

Planta que pode acadar 200 cm., o primeiro ano forma un rosetón de follas e o segundo ano florece; as follas son dentadas, con nervadura pennada e tomentosas.

O cáliz ten 5 sépalos independentes, 2 máis grandes, 2 medianos e 1 pequeno. A corola ten forma de tubo rematado en 4 lóbulos, de cor rosada ou branca, punteada de vermello polo interior. 4 estames, 2 máis longos e 2 máis curtos.

Toda a planta é tóxica porque contén dixitalina, droga que normaliza e fai máis lento o latexar do corazón, polo que se emprega en medicina pero precísase control médico.

Considérase planta máxica por escorrentar as desgrazas; e moi popular como indican os seus nomes vulgares, moitos dos cales derivan do estoupido que producen os nenos ó xogaren coas flores; débese ter coidado cos nenos pequenos pola súa toxicidade.

Outros nomes: bilicroque, estalote, dedaleira, estoupello, estoupón.



seoane, sanxoán

Cast: dedalera; Ing. foxglove; Fr.: pavée

Ruta graveolens L.

Planta algo azulada, de base leñosa, que acada os 70 cm de altura; follas alternas, divididas ata 3 veces, perennes.

Teñen o mesmo número de sépalos que de pétalos, a maior parte das flores teñen 4, pero as que se sitúan na parte central da inflorescencia poden ter 5; os pétalos son amarelo-verdosos, con prolongacións filiformes nas beiras e forma de cucurucho. O número de estames é dobre do de pétalos, é dicir 8 ou 10 segundo as flores. A planta ten un arrecendo forte e desagradable.

É unha planta moi tóxica polo que é perigoso empregarla; provoca a menstruación e tamén se considera antiespasmódica, sudorífica e antihelmíntica.



Ruda, romana



Es boa como a ruda, tan dulce coma o limón; tan bonita coma o moucho, tan branca coma o carbón.

Cast. ruda; Ing. common rue; Fr.: rue

Salvia officinalis L.

As follas opostas teñen nervadura pennada, bordes ondulosos, e son pubescentes; desprenden un olor aromático moi forte.

Cáliz bilabiado co labio superior tridentado e o inferior bifido; a corola é bilabiada de cor malva, co labio superior con 3 lóbulos e o inferior en forma de casco; 2 estames

É tónica e dixestiva, regula o azucre do sangue, serve para lavar a boca conservando en bo estado os dentes e endurecendo as encías, e tamén se emprega para lavar feridas e úlceras.



Xarxa, sarxa



Cast: salvia; Fr: sauge ; Ing.: sage

Santolina rosmarinifolia L.

Cast. abrótnano hembra ; Franc. aurone ; Ing.

É unha mata que pode acadar ata tres palmos de altura, con moitos talos delgados; as follas están esparcidas e son moi estreitas con numerosos segmentos, como se fosen dedos diminutos, colocados en varias filas e de non máis de 2 mm.

A flor lembra á dunha margarita pero sen as flores brancas; é dicir que soamente ten flores en forma de tubo, de cor amarela, todas iguais e con 5 dentes no seu extremo. O olor recorda o da manzanilla.

As propiedades son similares ás das manzanillas, polo que se considera tónico estomacal e vermífuga.

Cast: abrótnano hembra ; Ing. lavender cotton.; Fr: aurone



herba lombigueira, abrótnano femia

Sempervivum tectorum L.

Herba das cortaduras



Cast: siempreviva maior ; Ing. everlasting flower ; Fr.: immortelle, éternelle, jubarbe

As follas forman unha especie de cogollo, e son crasas, pubescentes e acabadas nunha punta de cor máis roxiza; debaixo das follas vivas perduran unha cantidade importante de follas secas.

As flores agrupadas ao final dun talo dereito con 10-15 pétalos pubescentes de cor rosada.

Cultívase enriba de muros e tellados practicamente sen terra, aínda que medra ben en macetas; algunhas zonas de Galiza colocábase sobre os tellados encima dunha bosta de vaca.

Quítaselles ás follas a pel da parte superior e aplícanse para curar cortes, frieiras, úlceras, picaduras de avéspora, calos, etc.

Outros nomes: Herba punteira

Taraxacum officinale Weber

Mexacán, amor de home



Cast: diente de león, amargón; Ing. dandelion; Fr.: pissenlit

As follas están todas formando unha roseta na base da planta, e teñen forma fendida; a planta segrega un látex branco.

As flores, agrupadas nunha inflorescencia en capítulo, conteñen lígulas de cor amarela.

Os froitos son aquenios (como pequenas pipas), e teñen un vilano moi característico que facilita que sexan dispersados polo vento.

Ten propiedades diuréticas e aperitivas; as follas pódense comer como verdura ou ensalada.

Thymus vulgaris L.

Tomíño, tomentelo



Cast. tomillo, ; Ing. thyme ; Fr.: thym

Mata de pequeno tamaño, perenne, leñosa polo menos na base; as follas son pequenas, duns 6 mm.

O cáliz é verde, pubescente, cilíndrico: un labio está dividido en 3 ou 4 lóbulos acabados en punta, e o outro ten 2 lacinias alongadas e con pelos brancos; a corola é bilabiada: o labio superior ten un lóbulo e o inferior 3; nas flores observadas non encontramos estames.

Ten propiedades antisépticas, está indicado para afeccións do aparato respiratorio como a tose convulsiva, serve como repelente de vermes, e emprégase en cocíña.

Dime rapaza bonita, con que lavas o pelo? cunbas herbas do monte que chaman tomentelo

Herba cabreira

Yerba fabulosa, de la cual se cuenta que la traen las golondrinas, no se sabe de dónde, para hacer empollar los huevos en sus nidos, cuando se le recogen por algún mal intencionado y los cuece en agua á fin de conseguir que traigan la tal yerba para hacer prodigios con ella. (Cabeiro)

Herba cabreira, herba da cabra, hierba fabulosa, según Cuveiro, de la que se cuenta que la traen las golondrinas para hacer empollar los huevos en sus nidos cuando se los recoge algún malintencionado y los cuece en agua, colocándolos otra vez en el nido. Conócese además esta hierba por otras virtudes mágicas, cuales son la de caminar contra corriente, si se echa en el río, y hacer que los encantos guardadores de los castros traigan los tesoros que tienen escondidos y ocultos, según el Ciprianiño, bastando para conseguir esto último encontrar la hierba y llevarla guardada. Era también la herba cabreira uno de los misteriosos específicos que usaban las MEIGAS en Galicia para curar a los enfermos por medio de la hechicería o el sortilegio. (Eladio)

Remedios

A **arzaia**, / anda moito un verme na flor, / chamuscábanse as camisas con ela / ao lavalas, / o curandeiro de Monforte / deulle a unha rapaza / cando rompera un brazo, / había que fervela, / o **escornacabras**, / bota unhas baxolas, / onda o río, / críanse nas penas, / só se encontra / no alto dos penedos, / coa folla engarripada, / cheira moito, / din que ten medicina, / hai un no Breixo, / antes da ponte das Misarelas, / enriba do Pozo dos Porcos, / e outro na Merliña, / e outro nos Cascós, / o **beldrasto**, para as picaduras das ortigas, / esmágase a folla / cun pouquiño cuspe, / a **albaca** para a dor de barriga, / o pai do Victoriano / puña un ramiño de albaca / na orlla / e dicía: / que perfume máis guapo, / a **árnica** haina a montóns / nos chorqueiros, / para a árnica ten que facer / moita calor, / a árnica cona aceite dos feles dos porcos / e con augardente / cauteriza unha barbaridade, / os **ouregos** para o catarro, / ferviase unha pouquiña auga / cunha cabeceira de ourego / para curar o catarro, / os ouregos acoucheiran, / fan coucheira, / o **fiollo** fervido con leite / para a ronqueira ou pata a tose, / o **romeu** para as mandacelas, / viño cocido con romeu, / o caldo da **marbela** / para o catarro, / e tamén era moi boa para a barriga, / a **xantaxe** para os furunchos, / chamuscábase no lume / e púñase untada en aceite / no furuncho, / a **coia da pena** / é boa para o fígado, / a **paletaria** para o mexo, / e para as porcas / cando se capaban ou parían, / a **sanciana** é boa / para os catarros, / para o pulmón, / a **magarza** para os golpes, / pór uns fumentos, / fervela, / a **herba luísa** / para cocementos para pestes, / a **ruda** para a barriga, / para a dor de barriga, / a para a furrica, / a **carroleira** dá moitísima medicina, / as follas, / a raíz da **xesta branca** / tamén é boa, / cócese e bébese auga / e corta unha hemorraxia, / a **flor de toxo** / para a reuma, / a **xarxa** cando hai catarros, / e para a boca / cando sae así calquera cousa, / din que limpa, / a **malva** para a gorxa, / son boas son, / a para o corazón / o **cróquele**, / a **folla do bidueiro** / é moi boa para a asma, / para o que abafa, / a **ciruda** cando ten un / un madureiro, / e tamén se metían os cañotos / na boca / para a febre, / a **carbea** para a tose, / para a tensión / cocer a **raíz da ortiga**, / come o sangue deseguida, / mesmo as **silvas** / teñen medicina, / houbo unha muller / que pasara tódolos médicos / e entón xa lle tiñan a mortaxe feita / para morrer, / estaba sequiña, / despois recomendáronlle que lle cocesen tódalas noites / as follas das silvas, / darlle aquela auga a beber / e fose do que fose / ela foi para adiante, / fose diso, / fose doutra cousa, / **ela e estaba para morrer, / dicían que só tiña o esqueleto.**

Araúxo, Emilo: *Cinsa do vento: Libro da Ribeira Sacra*. Noitarenga, 1996

Este d'A Marela Tarabela responde a unha proposta que se lle fixo ao alumnado de 4º ESO de CC Medio Ambientais. O traballo de campo realizouse en maio e xuño 08



mesmo as silvas / teñen medicina

A marela tarabela

Boletín da Biblioteca do Instituto "Ramón María Aller Ulloa"

Nº 8

Xuño - 08



Un porraliño medicinal

Tódalas herbiñas cheiran o día de S. Xoán, menos o saramaguíño que anda rentes do chan

Son moitas as plantas que teñen propiedades medicinais.

Neste caso seleccionamos un pequeno número de especies que, ou ben son plantas silvestres que medran espontaneamente dentro do recinto do Instituto, ou ben son de cultivo frecuente en Galicia.

Aproveitando o estudo destas últimas e en colaboración co Concello de Lalín, limpamos e preparamos un pequeno patio interior, no que plantamos doce especies como inicio dun porraliño medicinal.



Coordinación docente: Berta Calvin.
Fotos: Carlos Míguez.
Edición: Mario Pereira

- Achillea millefolium L.
- Chelidonium majus L.
- Digitalis purpurea L.
- Equisetum arvense L.
- Glechoma hederacea L.
- Lavandula stoechas L.
- Lippia triphylla Kuntze
- Malva sp.
- Plantago lanceolata L.
- Polypodium vulgare L.
- Rosmarinus officinalis L.
- Ruta graveolens L.
- Salvia officinalis L.
- Santolina rosmarinifolia L.
- Sempervivum tectorum L.
- Taraxacum officinale Weber
- Thymus vulgaris L.

Lippia triphylla Kuntze

Planta leñosa arbustiva; follas lanceoladas, algo dentadas, saíndo 3 ou 4 de cada nó.

As flores son pequeniñas, agrupadas ao final das ramas, de cor violeta pálido, de corola bilabiada con 4 lóbulos ben diferenciados: 4 superiores e 1 inferior.

As follas teñen un característico olor a limón.

Ten numerosas utilidades: antiespasmódica, calmante do sistema nervioso, e sobre todo reguladora do aparato dixestivo: contra a inapetencia, os gases, a dor de estómago, os vómitos, etc.



Cast. H. Luisa, verbena de olor, cidrón; *Fr.* verveine odorante; *Ing.* Herb louisa, lemon verbam

Malva sp.

Planta bastante alta, que pode pasar de un metro; as follas son simples, dentadas e con nervadura palmeada.

O cáliz ten un epicáliz sobreposto, de 3 pezas non soldadas entre sí; consta de 5 sépalos. A corola ten 5 pétalos de forma de corazón alongado, de color violeta cunhas franxas máis escuras; a flor ó abrir ten os pétalos retorcidos. Os estames son numerosos e están unidos polos filamentos formando un tubo.

Emprégase en forma de cataplasmas para abrandar diviesos e furunchos; son tamén lixeiramente laxantes; as flores administradas como tisana serven para abrandar a tose.



Cast. malva; *Franc.* mauve; *Ing.* mallow

Quitate desa ventá cara de malva de olor, quitate desa ventá, que te derrete a calor.

Plantago lanceolata L.

Tódalas follas están na base, teñen aspecto lanceolado e nervadura paralela; son pubescentes polo envés. As flores sitúanse nunca en inflorescencia moi comprimida ó final dun longo pedúnculo estriado; destacan na inflorescencia os estames; as flores son de pequeno tamaño, de cor verdoso e pouco aparentes.

Empréganse en lavados de boca como desinflamatoria; tamén se usa como contra o catarro.

Outros nomes: Correola, lingua de ovella, corrá



Cast. llantén mayor; *Fr.* herbe aux blessures; *Ing.* buckthorn plantain.

Teño unha herba na horta que lle chaman correola. Para falar ti comigo, Cómpreche un ano de escola

Polypodium vulgare L.



Cast. filipodio; *Fr.* fern; *Ing.* fougère

É un fento que vive sobre as paredes e as árbores; ten un rizoma, con abundantes raíces para agarrarse ó substrato no que vive, que está cuberto de numerosas escamas de cor pardo. Do rizoma saen frondes duns 30 cm que teñen ata 26 pinnas; as pinnas a menudo non están totalmente separadas entre sí. Os soros son de cor amarela-verdosa nun comezo, volvéndose ó madurar de cor parda; colócanse en dúas filas paralelas á nervadura, son redondeados e teñen un tamaño de 1-3 mm.

Rosmarinus officinalis L.



Cast. romero; *Fr.* romarin; *Ing.* rosemary

Arbusto de ata 200 cm., de moita rama, recendente; as follas son de cor branca polo envés e teñen forma acicular; toda a planta ten un aroma inconfundible.

O cáliz é pubescente e bilabiado, co labio inferior bifido. A corola labiada é azul pálido con manchas violeta, co labio superior bilobado e o inferior trilobado. Ten dous estames que sobresaen da corola.

Emprégase como antirreumática, antiespasmódica e para lavar feridas; tamén é tónica e aperitivo. Tamén como condimento para carnes e peixes.

Bibliografía básica, na Biblioteca

Sobre plantas medicinais

Font Quer, Pío: *Plantas medicinais: El Dioscorides renovado*. 10ª ed. Barcelona: Labor, 1987.

Antelo Docampo, Pilar: *As plantas medicinais*. Vigo: Ir Indo, 1993.

Mariño Ferro, Xosé Ramón: *Plantas, carnes y minerales medicinais*. Pontevedra: Deputación Provincial de Pontevedra.

García, Xosé Ramón: *Guía das plantas con flores de Galicia*. Vigo: Xerais

Ardley, Neil [et al.]: *Fauna y flora de Europa: Guía de campo básica*. Barcelona: Blume, 1983



Dicionarios

Coromines, Joan: *Diccionario crítico etimológico de la lengua castellana*. Madrid: Gredos, 1954.

Rodríguez González, Eladio: *Diccionario enciclopédico gallego-castellano*. Vigo: Galaxia, 2001. --3 v.

Segura Munguía, Santiago: *Diccionario etimológico latino-español*. --Madrid: Anaya, 1985

"La raíz de la celidonia, colocada sobre la cabeza de un enfermo en estado febril, se pondrá éste a cantar si realmente ha de morir y, al contrario, si ha de vivir se pondrá a llorar amargamente"

de Putz, Rodolfo: *Las plantas mágicas según Parcelso*. Barcelona: Pons, 1987

Se cadra, non todo o que está escrito ten o mesmo valor, nin se pode interpretar literalmente

Equisetum arvense L.

Rizoma perenne, subterráneo, do que brotan os talos anuais, erguidos e articulados, con numerosos verticilos de ramas delgadas en cada nó; as follas están reducidas a pequenas escamas, dispostas tamén en verticilos sobre os nós; os esporanxios medran no extremo de talos fértiles de menor tamaño que os vexetativos; os talos son moi ásperos xa que conteñen sílice na epiderme.

Medra en lugares areosos, con frecuencia nas beiras das estradas e dos regatos; pode invadir os cultivos.

Úsase por terpropiedades diuréticas; tamén é remineralizador e contén as hemorraxias.

Outros nomes: herba canuda, h. estañeira.



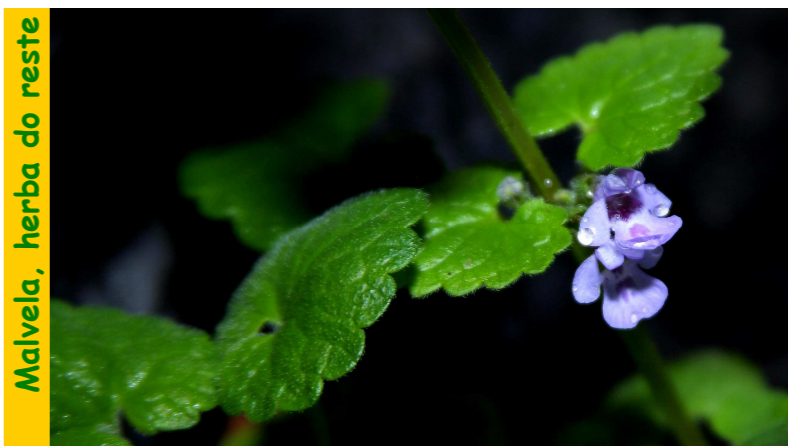
Cast. cola de caballo, cola de rata, junquillo, pinillo; *Franc.* prêle de douleur; *Ing.* scouring rushes

Glechoma hederacea L.

Planta pubescente, de talos cuadrangulares rastreros que arraigan cada pouco; as follas teñen nervadura palmada, a base é acorazonada e os bordos son lobulados. O seu olor é característico.

O cáliz é pubescente e ten os sépalos soldados. A corola é labiada, de cor lila. Ten 4 estames, 2 máis longos que os outros.

Emprégase como tónica, diurética e anticatarral.



Cast. hiedra terrestre; *Franc.* rondelette, glécome; *Ing.* ground ivy

Lavandula stoechas L.

Mata moi ramosa que pode medrar ata acadar 1 m de altura, con ramiñas do ano con moitas follas e de cor verde claro; as follas teñen esta cor polas dúas caras, e son angostas, lineares, apostas, e cun fascículo de folliñas axilares.

As flores aparecen nun ramiño apiñado ó final dos talos, de 4 caras e con bandas de flores de cor morada escura en cada esquina, rematado en grandes e vistosas follas estériles; as brácteas fértiles, que levan as flores nas axilas, son anchas e trilobadas.

Con propiedades dixestivas, estimulantes, antiespasmódicas e antirreumáticas; a esencia mesturada con auga serve para lavar feridas xa que é antiséptica.



Cast. cantueso; *Fr.* lavande; *Ing.* lavender