







# Plantas útiles

## Plantas útiles

de Galicia

Beatriz Rodríguez Fernández  
Cristina Gayo Cancelas  
Jesús Manuel Rodríguez Casabiell



XUNTA DE GALICIA

**Edita:**

Consellería de Medio Ambiente e Desenvolvemento Sostible

**Equipo de redacción:**

Beatriz Rodríguez Fernández  
Cristina Gayo Cancelas  
Jesús Manuel Rodríguez Casabiell

**Fotografía:**

Jesús Manuel Rodríguez Casabiell

**Dirección, apoio técnico e coordinación:**

Joaquín L. Buergo del Río  
Salvador J. García García  
Manuel Díaz Cano

**Supervisión lingüística:**

María Antonia Vega Prieto

**Diseño e impresión:**

Imprenta La Ibérica

**D. Legal:**

C 3943-2007

ISBN: 978:84:453:4522:1

Todos os dereitos reservados. Queda prohibida a reprodución, almacenaxe ou transmisión total ou parcial desta publicación, xa fose mediante o uso de sistemas electrónicos, mecánicos, ópticos, por fotocopia ou calquera outro, sen o consentimento explícito e por escrito dos titulares do Copyright.



## Agradecementos

---

*Agradecemos o apoio prestado na publicación desta obra  
á Dirección Xeral de Calidade e Avaliación Ambiental da  
Consellería de Medio Ambiente e Desenvolvemento Sostible.*



# Índice

Presentación .....	11
Introducción .....	13
Partes dunha flor .....	17
Especies .....	21
<i>Actinidia chinensis</i> .....	22
<i>Achillea millefolium</i> .....	24
<i>Adenocarpus complicatus</i> .....	26
<i>Agave americana</i> L. ....	28
<i>Allium cepa</i> .....	30
<i>Allium sativum</i> .....	32
<i>Anemone nemorosa</i> .....	34
<i>Apium graveolens</i> .....	36
<i>Arbutus unedo</i> .....	38
<i>Asplenium fontanum</i> .....	40
<i>Beta vulgaris</i> .....	42
<i>Betula pendula</i> .....	44
<i>Buxus sempervirens</i> .....	46
<i>Calendula officinalis</i> .....	48
<i>Calystegia sepium</i> L. ....	50
<i>Calluna vulgaris</i> .....	52
<i>Campanula patula</i> .....	54
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) MEDIK. ....	56
<i>Castanea sativa</i> Miller .....	58
<i>Centaurea aspera</i> .....	60
<i>Citrus limon</i> .....	62
<i>Citrus sinensis</i> L. ....	64
<i>Convolvulus arvensis</i> .....	66
<i>Corylus maxima</i> .....	68
<i>Cucumis sativus</i> .....	70
<i>Cucurbita pepo</i> .....	72
<i>Chaenomeles speciosa</i> .....	74

<i>Chamaemelum nobile</i> .....	76
<i>Chrysanthemum myconis</i> .....	78
<i>Daboecia polifolia</i> .....	80
<i>Daucus carota</i> .....	82
<i>Digitalis purpurea</i> .....	84
<i>Echium plantagineum</i> .....	86
<i>Erica umbellata</i> .....	88
<i>Eucaliptus globulus</i> .....	90
<i>Ficus carica</i> L. ....	92
<i>Foeniculum vulgare</i> .....	94
<i>Fragaria vesca</i> .....	96
<i>Fumaria officinalis</i> .....	98
<i>Galactites tormentosa</i> .....	100
<i>Genarium robertianum</i> .....	102
<i>Gladiolus segetum</i> Ker.....	104
<i>Globularia vulgaris</i> .....	106
<i>Hedera helix</i> .....	108
<i>Hypericum perforatum</i> .....	110
<i>Ilex aquifolium</i> .....	112
<i>Iris germanica</i> .....	114
<i>Jasminum mesnyi</i> .....	116
<i>Juncus</i> sp.....	118
<i>Lamium maculatum</i> .....	120
<i>Laurus nobilis</i> .....	122
<i>Lavandula angustifolia</i> Miller.....	124
<i>Linaria cymbalaria</i> .....	126
<i>Linaria triornithophora</i> .....	128
<i>Lithodora prostrata</i> .....	130
<i>Lonicera peryclimenum</i> .....	132
<i>Lotus corniculatus</i> .....	134
<i>Lychnis dioica</i> .....	136
<i>Malva sylvestris</i> .....	138
<i>Menta rotundifolia</i> .....	140
<i>Narcissus bulbocodium</i> .....	142
<i>Nerium oleander</i> .....	144
<i>Oenanthe crocata</i> .....	146
<i>Olea europea</i> .....	148
<i>Origanum vulgare</i> .....	150
<i>Osmunda regalis</i> .....	152
<i>Pentaglottis sempervirens</i> .....	154
<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.....	156
<i>Pinus sylvestris</i> .....	158
<i>Pirus malus</i> .....	160
<i>Plantago lanceolata</i> .....	162
<i>Portulaca oleracea</i> .....	164
<i>Potentilla fruticosa</i> .....	166
<i>Primula acaulis</i> (V. Married Hib.).....	168
<i>Prunus avium</i> L.....	170

<i>Prunus domestica</i> .....	172
<i>Prunus laurocerasus</i> .....	174
<i>Quercus petraea</i> .....	176
<i>Quercus robur</i> L. ....	178
<i>Ranunculus peltatus</i> .....	180
<i>Raphanus raphanistrum</i> .....	182
<i>Rosmarinus officinalis</i> .....	184
<i>Rubus fruticosus</i> .....	186
<i>Rumex pulcher</i> .....	188
<i>Ruscus aculeatus</i> L. ....	190
<i>Ruta graveolens</i> L. ....	192
<i>Salix atrocinerea</i> .....	194
<i>Salvia officinalis</i> .....	196
<i>Sambucus nigra</i> .....	198
<i>Sambucus racemosa</i> .....	200
<i>Sarothamnus scoparius</i> .....	202
<i>Sedum album</i> .....	204
<i>Senecio jacobaea</i> .....	206
<i>Sonchus oleraceus</i> .....	208
<i>Sparganium erectum</i> .....	210
<i>Taraxacum officinale</i> .....	212
<i>Trifolium repens</i> .....	214
<i>Ulex europaeus</i> .....	216
<i>Umbilicus pendulinus</i> .....	218
<i>Urtica dioica</i> .....	220
<i>Vicia faba</i> .....	222
<i>Vinca minor</i> L. ....	224
<i>Vitis vinifera</i> .....	226
<i>Zea mays</i> .....	228
 Principais maneiras de utilizar as plantas medicinais .....	 231
Receitas .....	235
Dicionario botánico .....	241
Terminoloxía .....	267
Bibliografía .....	273



# Presentación

As plantas, independentemente do seu porte, tamaño e utilidade coñecida (ornamental, alimentaria, mato, madeiraira, etc.), teñen un importante valor paisaxístico e xogan un destacado papel como indicadores da calidade ambiental e contribúen a depurar o medio das emisións da actividade cotiá.

Aínda que é certo que hai plantas cunha maior ou menor beleza e utilidade directa, non é menos certo que todas, as que constitúen un ecosistema, contribúen a xerar o contorno e o mantemento da actividade biolóxica.

Os ecosistemas vexetais, en condicións naturais mantéñense e fortalécense, pero o home, coa intensificación da produción, a introducción de plantas exóticas e cultivos monovariais que desprazan as autóctonas, os lumes e a proliferación das especies invasoras, poñen en risco de extinción os endemismos, sendo preciso controlar estes factores para evitar a perda dos ecosistemas e a súa biodiversidade.

Por iso todos os cidadáns teñen o deber de coñecelas e xogar un papel activo no mantemento, conservación e cultivo das plantas útiles, e contribuír a mellorar, ou cando menos, a manter o patrimonio vexetal mediante técnicas tradicionais de manexo e cultivo e evitar a difusión daquelas que poidan ter efectos negativos nos distintos ecosistemas.

As plantas cumpren un importantísimo labor de bio-remediación como sumidoiros de carbono; como filtros verdes, realizan a absorción directa de contaminantes e microorganismos das augas residuais, a extracción de metais e pesticidas dos solos e regulan o exceso de nutrientes e doutros produtos químicos provenientes das operacións agrícolas e industriais que afectan a calidade das augas superficiais e subterráneas, o aire e o solo, e son o mellor rexenerador dos terreos degradados.

---

Estas características levan a favorecer as plantacións (árbores, arbustos, pastos, etc.) para reciclar nutrientes e desfeitos sólidos, líquidos e gasosos e contribuír á rexeneración do medio e da paisaxe.

A parte do valor intrínseco das plantas e de ser un método natural de descontaminación cunhas vantaxes económicas, sociais e ecolóxicas importantes, teñen, dende a antigüidade, un valor no mantemento e recuperación da saúde dos homes e dos animais.

Por iso queremos contribuír, a través desta guía de plantas útiles de Galicia, ao coñecemento da flora e a súa preservación a través das diferentes utilidades que teñen para a humanidade, dado que todas as descritas teñen en común, entre outras utilidades, a de ser beneficiosas para a Saúde.

Manuel Vázquez Fernández

Conselleiro de Medio Ambiente e Desenvolvemento Sostible.



# Introdución

Máis de 3000 anos antes de Cristo os Sumerios gravaban en taboíñas de arxila as propiedades curativas das plantas. Tradicionalmente as plantas véñense consumindo en infusión e foron utilizadas como remedio de enfermidades e doenzas de persoas e animais por todas as civilizacións.

No século I o botánico e médico Dioscórides fixo un compendio dunhas 600 plantas que os seus discípulos ampliaron ata formar a obra *Materia Médica* ou *El Dioscórides*, que serviu de texto a todos os médicos durante máis de 1700 anos. Fíxose unha tradución ao castelán no século XVI.

A partir do século XVIII fóronse substituíndo as plantas por produtos químicos extraídos delas; así, en 1803 obtívose a morfina. A mediados do século XIX o alemán Hoffmann obtivo a aspirina da casca do salgueiro e en 1920 os franceses Pelletier e Caventou obtiveron a quinina.

Actualmente subministranse en farmacias medicamentos de plantas secas e pulverizadas, conxeladas mediante nitróxeno líquido a -190 graos centígrados (**Crioconxeladas**) para evitar a perda de vitaminas, enzimas e substancias volátiles. Estes medicamentos non dan lugar ás alerxias e efectos secundarios que poden orixinar os produtos químicos de síntese como os corticoides e fármacos antiinflamatorios.

Un de cada catro medicamentos dispensados nas farmacias dos Estados Unidos de América contén estratos de plantas ou principios activos delas. A OMS (Organización Mundial da Saúde) a finais dos anos 1970 promoveu unha maior atención á medicina tradicional e en 1991 **a 44ª Asemblea Mundial da Saúde** adoptou a resolución 44-34 na que insta aos seus membros a promover o emprego de “remedios tradicionais inocuos, eficaces e cientificamente válidos”.

Como todos sabemos, as plantas producen a maior parte do osíxeno do Planeta, ademais de regular o hidróxeno, auga e carbono presentes na atmosfera; son claramente un indicador ambiental de primeira magnitude.

Son herbas medicinais e aromáticas as que se utilizan para preparados de uso doméstico, medicamentos, cosméticos, bebidas, alimentos, etc., chegando a acadar actualmente un interese claramente vinculado á conservación de recursos, á medicina holística ou ao cultivo biolóxico, entre outros.

As propiedades curativas das herbas -de todas coñecidas- véñense empregando en diferentes campos como na fitoterapia (herbalismo), a beleza e a alimentación natural.

As plantas medicinais conteñen un ou varios principios activos capaces de previr, aliviar ou mesmo curar enfermidades, como os alcaloides, vitaminas, antibióticos, aceites esenciais, etc.

Das principais aplicacións que teñen as plantas podemos destacar as seguintes: astrinxentes, analxésicas, antiespasmódicas, antiartríticas, anticatarrais, balsámicas, calmantes, carminativas, depurativas, dixestivas, diuréticas, desinfectantes, estimulantes, expectorantes, purificadoras, tónicas e un longo etc.

## **| As plantas medicinais en Galicia**

Segundo me conta meu pai aos seus oitenta e cinco anos, nado na Cañiza (Pontevedra), cando era novo, unha tal Manuela Fernández, afeccionada á fitoterapia tradicional, chegou ata o val de Barcala e as terras do Xallas para afondar no coñecemento das plantas medicinais empregadas polas curandeiras.

Eran moi famosas en toda Galicia a sabía de Vilaserio, parroquia de Bugallido (Negreira), que por certo lle curou dunha enfermidade á muller de Don Tomás, médico da devandita localidade, e a sabía de Baiñas (Vimianzo), coas que Manuela Fernández consultou en moitas ocasións e se especializou nos coñecementos das propiedades curativas de moitas plantas.

Algunhas das que lembra meu pai son as seguintes:

A **ruda** (*Ruta chalepensis* e *Ruta graveolens* L.) é moi tóxica e empregábase como abortiva.

As **follas de noxo** (*Scrophularia balbisii* Hornem - *Scrophularia auriculata* e *Scrophularia aquática* Auct). Medra a carón dos mananciais permanentes ou terreos húmidos. Utilízase contra as hemorroides e para a curación de furúnculos engadíndolle graxa de porco. De aí o nome de **noxo** polo pus que desprenden os furúnculos antes da súa cicatrización.

A **durmideira** (*Papaver somniferum L.*). Xeralmente cultivábase coas cebolas pola fertilidade do solo. É calmante, hipnótica e analxésica. Dela extráese o opio.

A **figueira do demo** (*Datura stramonium L.*). Os seus alcaloides son moi tóxicos e emprégase como antiasmática e analxésica contra queimaduras e dores localizadas.

A **tabaqueira dos lameiros** (*Arnica montana L.*). Chamada así en Galicia porque medra en prados moi húmidos con certa altitude sobre o nivel do mar. Úsase como antiinflamatoria en hematomas e reumatismo mediante uso externo. Por ser tóxica, o seu uso interno pode producir alucinacións.

A **lingua de ovella** (*Plantago lanceolata L.* e *Plantago major*). Trátase da chantaxe e é antidiarreica. Úsase tamén contra as afeccións respiratorias. En uso externo emprégase para a curación de picaduras de insectos e de úlceras. Meu pai aínda utiliza o *Plantago major* en infusión para regular a tensión arterial cando as pastillas que lle recomenda o médico non lle causan o efecto esperado.

O **sanguíño** (*Frangula alnus Miller*). As propiedades da súa casca son laxantes e purgantes. Tamén se chegou a utilizar esta casca cocida con leite para tratar a sarna. As varas desta planta non se podían usar para encirrar o gando vacún porque lles caía o pelo e as peles desvalorizábanse á hora de vendelas cando se sacrificaba algunhas res.

O **loureiro** (*Laurus nobilis*). Facilita a dixestión e alivia as dores reumáticas. Emprégase para escorrentar os troncos cos estalidos que producen as súas ramas verdes ao arder no lume da cociña.

Tamén era tradicional o uso do **caruncho** (*Claviceps purpurea*). É un ascomiceto parasito do centeo moi abundante en Galicia e utilizado para provocar contraccións do útero ás parturientes.

A **camisa de cobra**. Emprégabase tanto para curar o mal de ollo coma para a expulsión de secundinas nas parturientes co caldo da pel de cobra.

## | A farmacia Rubira

Na vila de Negreira existe a **farmacia Rubira**, propiedade do farmacéutico Don José María Fabeiro Mosquera, que data do ano 1885 e é unha das máis antigas de Galicia.

Esta farmacia ten na actualidade máis de cen frascos de cerámica antiga co nome gravado de moitos medicamentos de plantas que se usaban para o tratamento das enfermidades. Figuran, entre outros, a beladona, o xaborandi, a raíz de Colombo, o anís, a macela, o po de valeriana, as follas de sen, a raíz de xanzá e a raíz de Polígona.

Moitos dos botes, ademais de ter as citadas gravacións no exterior, conteñen realmente as plantas desecadas no seu interior malia o tempo transcorrido.

Esta farmacia é hoxe o fiel testemuño da tradicional fitoterapia do Val de Barcala.

Algunhas das preparacións empregadas como purgantes a base de plantas desta farmacia eran as seguintes:

Po de raíz de xalapa: 80 partes

Escamonea de Alepo: 20 partes

Raíz de turbit vexetal: 10 partes

Alcohol 60°: 960 partes

Prepárase en maceración de 8 a 10 días. Para tomar 5,30 gramos diarios.

Follas de sen: 20 gramos

Auga fervendo: 120 gramos

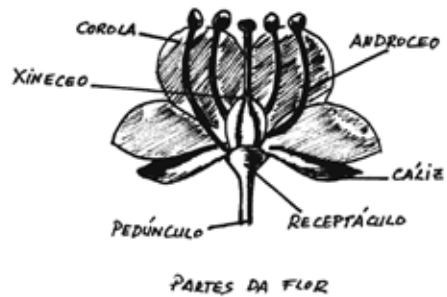
Cócese e engádese maná e sulfato sódico a 15 gramos e po de xalapa 1 gramo. Para tomar dúas doses diarias.

Esta guía de *Plantas Útiles de Galicia* consta de 104 especies con variadas aplicacións medicinais e terapéuticas de uso externo e interno para o tratamento de diferentes doenzas, sempre baixo prescrición médica para non incorrer nunha mala administración do produto e acentuar ou mesmo agravar a enfermidade.





# Partes dunha flor



## 1. Cáliz

Formado por sépalos e pode ser:

- Dialisépalo
- Gamosépalo

## 2. Corola

Formada por pétalos e pode ser:

- Dialipétala
- Gamopétala

## 3. Androceo

Aparato reprodutor masculino, está formado por estames.

Composto por:

**Filamento:** soporte flexible cuxa función é a fixación

**Antera:** consta de dúas tecas, cada unha delas ten:

- Epiderme
- Capa mecánica
- Conectivo
- Dous sacos polínicos con células nais
- Tapete
- Face liberoleñosa

#### 4. Xineceo

Verticilo feminino da flor. Está formado por varias follas carpelares e pode ser:

**Monocarpelar:** formado dun só carpelo.

**Pluricarpelar:** formado por dous ou máis carpelos.

O xineceo está formado polo pistilo, e este á súa vez por:

**Estilo**

**Estigma**

**Ovario**

**A flor está formada por:**

1. Órganos de fixación
2. Envolturas florais
3. Órganos reprodutores

##### 1. Órganos de fixación:

- 1.a) Pedúnculo
- 1.b) Receptáculo

##### 2. Envolturas florais ou órganos protectores :

- 2.a) Aclamídea
- 2.b) Haploclamídea
- 2.c) Diclamídea
- 2.d) Heteroclamídea
- 2.e) Homoclamídea

##### 3. Órganos reprodutores:

A apertura da antera para deixar saír os grans de pole chámase dehiscencia da antera

Os **grans de pole** fórmanse a partir das células nais ou microsporas

**Os estames:** se os estames están libres clasifícanse en:

**Isostémono**, se son todos iguais

**Didínamos**, se forman dous grupos de dous

**Tetradínamos**, se forman un grupo de catro e outro de dous

E se están soldados en:

**Monoadelpho**, se forma un só grupo

**Diadelpho**, se se forman dous grupos

**Poliadelpho**, se se agrupan en tres ou máis

**Sinanterio**, cando os estames están soldados polas anteras

A rexión onde se insiren os óvulos denomínase **placenta**

A disposición das placentas no ovario chámase placentación

**Existen varios tipos de placentación:**

Na parte superior do ovario é **apical**

Na parte inferior denomínase **basal**

Se se atopa nas paredes do ovario **parietal**

Cando se apoia no eixe central, conectado en ambos os dous extremos, é **axial**.

É **central**, se o eixe só está conectado por un extremo ao ovario

**Clasificación das flores polo seu sexo:**

**Bisexual ou hermafrodita**

**Unisexual**

**Monoica**

**Dioicas**





# Especies



# Actinidia chinensis

<b>Nome vulgar:</b>	Kiwi
<b>Nome científico:</b>	<i>Actinidia chinensis</i>
<b>Familia:</b>	Actinaidaceae
<b>Xénero:</b>	Actinidia
<b>Especie:</b>	<i>Actinidia chinensis</i>
<b>Hábitat:</b>	froito exótico proveniente das abas do Himalaya. En Galicia cultívase en espaleira e en forma de parra.
<b>Características:</b>	planta rubideira. De follas alternas, simples, longas, redondas e caducas, na súa parte superior presenta unha intensa cor verde escura e o envés é máis claro, con tonalidades marróns e presenta lanuxes. O tamaño da folla oscila entre 10 a 30 cm. As flores están dispostas en inflorescencias cimosas. O froito é unha baga elíptica e está recuberto dunha pel con lanuxe. De tamaño considerable, similar a un ovo, duns 80 g de peso aproximadamente. De cor marrón coa polpa verde esmeralda, con numerosas pebidas negras dispostas circularmente.
<b>Propiedades medicinais:</b>	laxante, saciante, antioxidante. Contén máis do dobre de vitamina C que unha laranxa. O kiwi achega proteínas, vitamina E, ferro, calcio, fósforo, potasio e moita fibra. Son baixos en calorías e non conteñen colesterol.
<b>Uso interno:</b>	consómese preferentemente como froita fresca.
<b>Uso externo:</b>	sen datos
<b>Toxicidade:</b>	a pel do kiwi, nalgunhas persoas pode provocar alerxias. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Achillea millefolium

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: herba dos carpinteiros, herba do soldado, milfolas, herba da rula. Cast.: milenrama, flores mil, milhojas.
<b>Nome científico:</b>	<i>Achillea millefolium</i>
<b>Familia:</b>	Asteraceae
<b>Xénero:</b>	Achillea
<b>Especie:</b>	<i>Achillea millefolium</i>
<b>Hábitat:</b>	medra en prados non cultivados, á beira de camiños ou regatos, en lugares húmidos. Procedente de Eurasia, pouco abundante en Andalucía e o sur de Portugal.
<b>Características:</b>	as flores moi pequenas xúntanse nos capítulos con cinco lígulas, moi compactadas, que dan a sensación de ser unha única flor. Esta planta mielícola distínguese das súas irmás principalmente nas súas follas que chegan a medir ata 15 cm de longo e centímetro e medio de largo. As follas divídense en segmentos moi pronunciados que chegan ao nervio central da folla, á súa vez estes segmentos volven dividirse. O talo ten pequenos pelos enmarañados, finos e delgados que dan a sensación de veludo, nas follas tamén se aprecian, pero menos espesos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	Pedanio Dioscórides (Médico S. I d.c.) comenta: <i>"Es muy útil aquesta hierba contra las efusiones de sangre, contra las llagas recientes, antiguas y efistoladas"</i>
<b>Uso interno:</b>	emprégase para combater a gastrite e aumentar o apetito.
<b>Uso externo:</b>	cicatrizante. En botica popular úsanse as cabezas florais ou corimbos en infusión para lavar as feridas externamente.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Adenocarpus complicatus

<b>Nome vulgar:</b>	Codeso
<b>Nome científico:</b>	<i>Adenocarpus complicatus</i>
<b>Familia:</b>	Leguminosae
<b>Xénero:</b>	Adenocarpus
<b>Especie:</b>	<i>Adenocarpus complicatus</i> (L.) J. Gay; <i>Adenocarpus anisochilus</i> Boiss.; <i>Adenocarpus lainzii</i> Castrov.
<b>Hábitat:</b>	abunda en terreos silíceos. Forma parte de matogueiras, ou doutros arbustos como do toxo e a silveira. En Galicia é moi abundante. Florece dende abril-maio ata setembro.
<b>Características:</b>	<p>o arbusto pode acadar uns 3 metros de altura, as ramas están estriadas lonxitudinalmente, son longas e flexíbles, e cando son novas son prateadas e están cubertas de pelo.</p> <p>Follas trifoliadas, pecíolo case tan longo como o folíolo, lanceoladas e algo ensanchadas no ápice, acostuman pregarse sobre si mesmas. Polo envés están cubertas de pelos, e pola face son peladas (sen pelos). Non son moi abundantes</p> <p>Flores numerosas en acios terminais, están na axila dunha bráctea caediza, pedicelos (pedúnculos) con dúas bractéolas caedizas. Cáliz bilabiado, o superior máis curto có inferior e dividido en dous lóbulos triangulares, non ten glándulas e está cuberto de pelos curtos e finos. Corola con forma de bolboreta amarela, que pode ser alaranxada. Ten 10 estames soldados.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Uso interno:</b>	sen datos.
<b>Uso externo:</b>	sen datos
<b>Toxicidade:</b>	Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Agave americana L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: pita, Agave amarelo. Cast.: pita, Agave amarillo, cardón, acíbara.
<b>Nome científico:</b>	<i>Agave americana</i>
<b>Familia:</b>	Agavaceae
<b>Xénero:</b>	Agave
<b>Especie:</b>	<i>Agave americana</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos áridos, en xardíns, moi resistente á seca, só florece unha vez na súa vida, ao cabo duns 10 anos. Pode chegar a formar unha inflorescencia duns 9 metros de altura.
<b>Características:</b>	planta perenne. As súas follas grandes, medran dende o chan, lanceoladas e carnosas, de cor branca azulada ou branca agrisada, enroladas a un talo central onde se van formando ata quedar separadas, ten espiñas no seu bordo de case 2 cm, agudas e finas. As follas rematan no ápice nunha agulla fina duns 4 cm de lonxitude e de ata 1 cm de ancho. Florece unha soa vez na súa vida e morre tras esta floración.
<b>Propiedades medicinais:</b>	utilízase para elaborar bebidas alcohólicas. O zume extraído do talo ferméntase para producir unha bebida alcohólica chamada pulque.
<b>Uso interno:</b>	elaboración de bebidas alcohólicas.
<b>Uso externo:</b>	vulneraria e cicatrizante. Aplícase en compresas sobre contusións e feridas da pel.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Allium cepa

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cebola. Cast.: cebolla, ceba, tipula.
<b>Nome científico:</b>	<i>Allium cepa</i>
<b>Familia:</b>	Liliáceas
<b>Xénero:</b>	Allium
<b>Especie:</b>	<i>Allium cepa</i>
<b>Hábitat:</b>	proveniente de Asia, en hortos como cultivo. Floración xullo e agosto.
<b>Características:</b>	planta vivaz, bulbosa, que pode acadar ata catro palmos de altura. O bulbo é grande, redondeado ou deprimido, aparece cuberto dunha película que pode ser branca ou de cor viño tinto. As follas son redondeadas, dun ton verde-azulado, e as flores dispóñense nun ramallete globuloso, en forma de umbela. Os froitos son diminutas cápsulas cheas de sementes finas e negras.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurética, antiinflamatoria, hipoglucemiante, antiséptica e reduce o nivel de colesterol. Hipotensoras, antihelmínticas, febrífugas e antirreumáticas.  Contra a asma, a ascite, a hipertensión, a xaqueca, a reuma, a tuberculose, efecto antibiótico e desinfectante. Úsase tamén en cosmética.
<b>Uso interno:</b>	macerada con mel a cebola alivia activamente as afeccións das vías respiratorias altas.
<b>Uso externo:</b>	machucada serve como alivio contra as picaduras de insectos. Contra abscesos e furúnculos, aplicada en cataplasma.
<b>Toxicidade:</b>	a súa esencia é lacrimóxena. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Allium sativum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: allo, allo branco. Cast.: ajo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Allium sativum</i>
<b>Familia:</b>	Liliaceae
<b>Xénero:</b>	Allium
<b>Especie:</b>	<i>Allium sativum</i>
<b>Hábitat:</b>	solos ben drenados, entre rico e medio.
<b>Características:</b>	planta perenne de 20 a 80 cm de altura, bulbo composto de dentes e talo ergueito rematado nunha inflorescencia en umbela, con numerosos bulbiños entre as flores.
<b>Propiedades medicinais:</b>	hipotensor, fluidificante do sangue, antibiótico, antiséptico, estimulante das defensas, vermífugo, tonificante, depurativo, desintoxicante, preventivo de tumores malignos (especialmente dos cancros dixestivos). Contén un aceite esencial e un composto sulfuroso, a alicina. Utilízase para tratar arrefriados e a tose, é unha boa tónica dixestiva e contra a tensión alta. Reduce considerablemente a taxa de colesterol e outras graxas no sangue. Pode reducir formación de trombos, polo cal é útil en patoloxías cardiovasculares. Serve para tratar dores de moas e oídos.
<b>Uso interno:</b>	bebido, potente desinfectante intestinal en caso de trastornos dixestivos e contra a gripe.
<b>Uso externo:</b>	contra a picadura de insectos (usar con moderación).
<b>Toxicidade:</b>	pode provocar eccemas en caso de uso prolongado. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Anemone nemorosa

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: anémoma, flor do vento, olor de zorro. Cast.: anémoma.
<b>Nome científico:</b>	<i>Anemone nemorosa</i>
<b>Familia:</b>	Ranunculaceae
<b>Xénero:</b>	Anemone
<b>Especie:</b>	<i>Anemone nemorosa</i>
<b>Hábitat:</b>	florece a comezos da primavera, normalmente no sotobosque.
<b>Características:</b>	planta herbácea perenne de entre 4-16 cm de altura, aínda que a planta non desenvolva o seu porte aéreo, no entanto vai estendendo baixo o terreo as súas raíces parecidas a rizomas. Os rizomas esténdense axiña contribuíndo á súa rápida expansión nas condicións favorables do bosque. A flor ten un diámetro de 2 cm, de cinco a sete pétalos parecidos a segmentos, dunha intensa cor branca. Case sempre son brancas, pero poden ser rosadas, lilas ou azuis, e a miúdo teñen unha tinguadura máis escura no envés dos pétalos. Non teñen perfume e teñen pouco néctar.
<b>Propiedades medicinais:</b>	velenosa para os humanos, non obstante pódese usar como unha medicina.
<b>Uso interno:</b>	sen datos. Tóxica.
<b>Uso externo:</b>	utilizar moderadamente en friccións locais contra o reumatismo (non cáustico).
<b>Toxicidade:</b>	a anémoma de bosque é <b>tóxica</b> : 200 mg de anemonina son suficientes para provocar a morte dun animal de 10 kg. Consulte a un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Apium graveolens

<b>Nome vulgar:</b>	Gal. / Cast.: Apio
<b>Nome científico:</b>	<i>Apium graveolens</i>
<b>Familia:</b>	Umbelíferas
<b>Xénero:</b>	Apium
<b>Especie:</b>	<i>Apium graveolens</i>
<b>Hábitat:</b>	aparece en lugares húmidos e pantanosos.
<b>Características:</b>	planta de follas compostas, moi divididas e aromáticas. As flores aparecen en umbelas e son de cor branca-verdosas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	ten propiedades antibacterianas. Elimina o ácido úrico. Antirreumática, eficaz contra a gota e a diabetese. Para tratar o aparato circulatorio, colesterol, a hipertensión e evitar a aparición de enfermidades cardiovasculares.
<b>Uso interno:</b>	gota, arritmias cardíacas, colesterol, expectorante, estomacal.
<b>Uso externo:</b>	Vulnerario, para curar as frieiras; enxaugaduras bucais (adequado para curar chagas na boca); gargarismos, para tratar a afonía.
<b>Toxicidade:</b>	evitar o consumo en cantidades elevadas e non administrar en tratamentos terapéuticos, en persoas con lesións graves de ril ou vexiga. Abortiva. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Arbutus unedo

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: érbedo, albedo, erbedeiro. Cast.: madroño.
<b>Nome científico:</b>	<i>Arbutus unedo</i>
<b>Familia:</b>	Ericaceae
<b>Xénero:</b>	Arbutus
<b>Especie:</b>	<i>Arbutus unedo</i>
<b>Hábitat:</b>	en xardíns, bosques, abas e en terreos rochosos.
<b>Características:</b>	arbusto de 4 ata 15 m de altura, o tronco é curto coa casca agretada, copa redondeada, espesa e escura. Follas alternas, de 4-11 cm de lonxitude, serradas, con dentes avermellados no seu extremo. Face verde escuro e envés máis claro, co nervio central resaltado. Flores en panículas colgantes cos pétalos soldados formando unha soa peza urceolada, de cor branca verdosa, de ata 1 cm de lonxitude. Froitos globosos de 1,5-2 cm de diámetro, superficie granulosa, de cor amarela de novo e vermella intensa na madureza, con polpa comestible e numerosas sementes de pequeno tamaño.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurético. Os froitos aproveítanse para obter bebidas isotónicas. A casca utilízase en medicina natural como diurético.
<b>Uso interno:</b>	úsase para elaborar marmeladas e confeituras.
<b>Uso externo:</b>	sen datos
<b>Toxicidade:</b>	froito comestible (é conveniente non tomar máis dun puñado de érbedos ao día debido ao proceso de fermentación que xa se pode iniciar na mesma árbore e que nos froitos maduros pode acadar certo grao alcohólico) Consulte a un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Asplenium fontanum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: fento das boticas, fento das rochas. Cast.: Culantrillo blanco menor.
<b>Nome científico:</b>	<i>Asplenium fontanum</i>
<b>Familia:</b>	Aspleniaceae
<b>Xénero:</b>	Asplenium
<b>Especie:</b>	<i>Asplenium fontanum</i>
<b>Hábitat:</b>	entre gretas dos muros. En terreos rochosos. Florece entre marzo e novembro.
<b>Características:</b>	fento pequeno, de pecíolo castaño na parte basal. A lámina é de cor verde clara, co contorno lanceolado, de 2 a 3 veces dividida. Estes segmentos en que se divide están lobulados e coa marxe dentada. Na parte do envés obsérvanse os soros dispostos preto do medio nervio.
<b>Propiedades medicinais:</b>	úsase para tratar as afeccións das vías respiratorias e a tose.
<b>Uso interno:</b>	non se emprega moito debido á súa escasa eficacia.
<b>Uso externo:</b>	sen datos.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Beta vulgaris

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: remolacha, beterraba. Cast.: remolacha, acelga blanca, betarava.
<b>Nome científico:</b>	<i>Beta vulgaris</i>
<b>Familia:</b>	Chenopodiaceae
<b>Xénero:</b>	Beta
<b>Especie:</b>	<i>Beta vulgaris</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos cultivados en rotación. Sensible ao frío e á humidade
<b>Características:</b>	planta bianual. O rebento floral acada unha altura de 1,20 m, aproximadamente. As flores son sésiles e hermafroditas. O cáliz é de cor verdosa e está composto por 5 sépalos e 5 pétalos. As sementes son moi pequenas e están encerradas nun pequeno froito. As follas constitúen a parte comestible e son grandes, de forma oval, tirando a acorazonada; ten un pecíolo ancho e longo que se prolonga no limbo, de cor variable, segundo as variedades, entre verde escuro forte e verde claro. A variedade de mesa é de raíces grosas, vermellas e carnosas, que se consomen cocidas; a cor débese a dous pigmentos, a betacianina e a betaxantina, que resultan indixeribles, tinguen o bolo alimenticio e os excrementos desa cor.
<b>Propiedades medicinais:</b>	contéñen importantes cantidades de vitamina C nas raíces, as follas son unha fonte excelente de vitamina A. Tamén contén ácido fólico e un alto contido de fibra soluble e insoluble.
<b>Uso interno:</b>	Como alimento en ensaladas. Dunha variedade de remolacha extráese o azucre despois de varios procesos.
<b>Uso externo:</b>	úsase como colorante (E 162) vermello remolacha.
<b>Toxicidade:</b>	planta comestible. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Betula pendula

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: bidueiro, bídalo, bido. Cast.: abedul.
<b>Nome científico:</b>	<i>Betula pendula</i>
<b>Familia:</b>	Betulaceae
<b>Xénero:</b>	Betula
<b>Especie:</b>	<i>Betula pendula</i>
<b>Hábitat:</b>	nas beiras dos ríos, parques e alamedas.
<b>Características:</b>	árbore de grande porte, con ramas colgantes de cor par-da, casca branca agretada na base do tronco. Follas de pecíolo moi longo, ao principio pegañentas, con disposición alterna nos ramos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurético e desinfectante. As follas son utilizadas para tratar enfermidades do aparato urinario e a reuma.
<b>Uso interno:</b>	preparado de tisanas renais para as vías urinarias, a vexiga e os cálculos renais.
<b>Uso externo:</b>	para baños refrescantes e curar a reuma. Para tratamentos dermatolóxicos.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece al-gunha enfermidade ou doenza.





# Buxus sempervirens

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: buxo. Cast.: boj.
<b>Nome científico:</b>	<i>Buxus sempervirens</i>
<b>Familia:</b>	Buxaceae
<b>Xénero:</b>	Buxus
<b>Especie:</b>	<i>Buxus sempervirens</i>
<b>Hábitat:</b>	en parque, xardíns e zonas sombrías.
<b>Características:</b>	árbore de follas persistentes. De madeira moi compactada, dura e resistente. As ramas son de cor verde con follas ovadas opostas, co bordo liso e a epiderme plana e coriácea. No inicio da primavera forman glomérulos de flores amarelas na axila das follas. O froito é unha cápsula.
<b>Propiedades medicinais:</b>	contén alcaloides, aceites esenciais e taninos. Con efecto febrífugo en caso de hipertermia ou de inflamación das vías biliares e urinarias.
<b>Uso interno:</b>	en infusión contra a inflamación das vías urinarias e biliares, sempre baixo criterio médico.
<b>Uso externo:</b>	preparado de compresas ou baños contra as dores reumáticas, erupcións cutáneas e a gota. A madeira, dada a súa dureza e resistencia, utilízase para o talle de instrumentos musicais.
<b>Toxicidade:</b>	planta tóxica. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Calendula officinalis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: caléndula, herba do podador. Cast.: caléndula, maravilla.
<b>Nome científico:</b>	<i>Calendula officinalis</i>
<b>Familia:</b>	Compositae
<b>Xénero:</b>	Caléndula
<b>Especie:</b>	<i>Calendula officinalis</i>
<b>Hábitat:</b>	planta que medra de forma silvestre en viñedos, prados e campos próximos a cultivos. Tamén é moi frecuente atopala cultivada en xardíns como especie ornamental. Florece de finais da primavera a principios do outono e, durante este período, colléitanse as flores sempre que se amosen completamente abertas e vaia bo tempo. Logo, póñense a secar as flores separadas sobre papeis ou reixas.
<b>Características:</b>	planta pilosa e anual que mide entre 20 e 60 cm. Os seus talos son erectos e ramificados na parte superior. As súas follas son alternas e espatuladas e as flores presentan unha cor amarela ou alaranxada.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antiinflamatoria, antiséptica, astrinxente, cicatrizante, desintoxicante e emenagoga.
<b>Principios activos:</b>	aceite esencial, saponina, carotinoides, glucósidos, mucilaxes e principios amargos.
<b>Uso interno:</b>	pódese tomar en infusión para tratar diversos problemas como gastrite, colite, úlceras, menstruacións dolorosas ou irregulares, infeccións fúnxicas e afeccións cutáneas como a acne ou as alerxias debido ás súas altas propiedades desintoxicantes.
<b>Uso externo:</b>	podémola utilizar en forma de loción, compresas, crema ou aceite (elaborando preparados a partir dos pétalos); entre as súas propiedades destaca a de acelerar e facilitar a curación e cicatrización de cortes, feridas, queimaduras, infeccións fúnxicas, alerxias cutáneas, chagas...
<b>Toxicidade:</b>	non presenta efectos tóxicos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Calystegia sepium L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: correola maior, herba roqueira. Cast.: correhuela mayor, campanilla mayor.
<b>Nome científico:</b>	<i>Calystegia sepium</i>
<b>Familia:</b>	Convolvulaceae
<b>Xénero:</b>	Calystegia
<b>Especie:</b>	<i>Calystegia sepium</i>
<b>Hábitat:</b>	especie abundante entre a maleza das beiras dos ríos e matogueiras húmidas.
<b>Características:</b>	planta herbácea perenne de rizoma carnoso e rasteiro, con talos que chegan a acadar os 3 metros de lonxitude, angulosos e ramificados na súa parte superior. Follas de cor verde escura na cara superior, de forma oval-triangular. Con grandes flores illadas en forma de embude de cor branca, rosa ou azul. O froito é unha cápsula globulosa.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurética e febrífuga. Contén taninos, un glucósido, galapina e mucilaxes. Estas substancias estimulan o funcionamento dos músculos lisos e aumentan a secreción biliar.
<b>Uso interno:</b>	en tisanas, acción catártica e colagoga.
<b>Uso externo:</b>	sen datos.
<b>Toxicidade:</b>	tomada en grandes doses produce efectos purgantes enerxéticos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Calluna vulgaris

<b>Nome vulgar:</b>	Cast...: queiroga común, breixo, uz. Cast.: brezo, urce.
<b>Nome científico:</b>	<i>Calluna vulgaris</i>
<b>Familia:</b>	Ericáceas
<b>Xénero:</b>	Calluna
<b>Especie:</b>	<i>Calluna vulgaris</i>
<b>Hábitat:</b>	nas abas de montañas, abundante no Mediterráneo occidental. Florece a mediados primavera-principios do verán.
<b>Características:</b>	arbusto anano, talos moi ramificados, de cor parda avermellada e de follas diminutas, de ata 2 mm. As flores son rosadas, acopadas, cos tépalos máis longos que os pétalos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	<p>antidiarréica, diurética, útil para combater infeccións urinarias con efecto sedante.</p> <p>Chamado <b>Ur</b> polos antigos celtas, asociábase, xunto ao visgo, á cor púrpura e á curación e o desenvolvemento a nivel espiritual. Utilízase no solsticio de verán para aumentar o amor e a protección.</p>
<b>Uso interno:</b>	diurética, actúa contra a inflamación da vexiga. Tómasse en infusión (50 gr/litro)
<b>Uso externo:</b>	sen datos.
<b>Toxicidade:</b>	recoméndase non utilizar o breixo durante períodos prolongados. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Campanula patula

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: herba dos pitos, campaiñas, paxariños, bonetes. Cast.: farolillos.
<b>Nome científico:</b>	<i>Campanula patula</i>
<b>Familia:</b>	Campanulaceas
<b>Xénero:</b>	Campanula
<b>Especie:</b>	<i>Campanula patula</i>
<b>Hábitat:</b>	en herbais, franxa de faiais e matogueiras, entre 1.200 e 1.800 m. Florece entre xuño-xullo.
<b>Características:</b>	de 25 a 70 cm de altura, pelosa ou pelada, bastante hirsuta, perenne; talos delgados e erectos. As follas son ovais, obovadas, atenuadas en pecíolo curto, dentadas, as superiores máis estreitas e sentadas. As flores son de cor azul violeta, ás veces tamén brancas, de 20 a 30 mm de longo, erectas e acampanadas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	astrinxente e vulneraria.
<b>Uso externo:</b>	sen datos
<b>Toxicidade:</b>	Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Capsella bursa-pastoris (L.) MEDIK.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: panqueixo, herba dos dentes, bolsa de pastor. Cast.: pan y queso, zurrón de pastor.
<b>Nome científico:</b>	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
<b>Familia:</b>	Brassicaceae
<b>Xénero:</b>	<i>Capsella</i>
<b>Especie:</b>	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
<b>Hábitat:</b>	en hortos de todo tipo. Estendida por todo o mundo.
<b>Características:</b>	planta anual ou bianual. Esta herbácea con non máis de 40 cm é inconfundible ao ver os seus froitos, característica definitoria dentro da familia. Os seus froitos en forma acorazada lembran a forma dunha bolsa, de aí o nome vulgar de "bolsa de pastor". De flor miúda, de apenas tres ou catro milímetros, dende finais do inverno e xa case todo o ano de cor branca, con pequenas liñas avermelladas, as follas dispóñense en roseta basal
<b>Propiedades medicinais:</b>	<p>xa en 1542 o doutor Andrea Mattioli da Siena recomenda a <i>Capsella bursa-pastoris</i> "contra las hemorráneas y pérdidas cuantiosas de sangre". En Castela sábese da súa utilización polas mulleres para cortar hemorrxias producidas polo ciclo menstrual.</p> <p>Segundo Dioscórides (s. I), entre outras cousas, o autor grego di: "bebida que rompe os abscesos do interior. Provoca tamén os menstruos e destrúe os fetos".</p>
<b>Uso interno:</b>	de gusto desagradable, tómase en infusión. Actualmente certas casas comerciais de medicina naturista utilízana como tratamento sintomático das menorrxias e metrorrxias.
<b>Uso externo:</b>	utilízase para limpar feridas, erupcións cutáneas e os ecemas debidos á calor excesiva.
<b>Toxicidade:</b>	a grandes doses, é tóxica. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Castanea sativa Miller

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: Castiñeiro, castañeiro, castiro. Cast.: castaño, castaño común.
<b>Nome científico:</b>	<i>Castanea sativa</i>
<b>Familia:</b>	Fagáceae
<b>Xénero:</b>	Castanea
<b>Especie:</b>	<i>Castanea sativa</i>
<b>Hábitat:</b>	en bosques, en solos profundos, secos e non calcarios e clima húmido.
<b>Características:</b>	<p>árbore caducifolia, robusta, de grande porte, entre 20-30 metros de altura; o tronco pode chegar a medir 2 ou 3 metros de diámetro. Follas de entre 15-30 cm de longo e 4-10 de ancho, son oblongo-lanceoladas e dentadas.</p> <p>As flores xorden a finais de xuño e cara ao outono, as femininas convértense en espiñentas landras que conteñen de 3 a 7 nocos apardazadas.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	expectorante. Antidiarreico. A casca e follas empréganse medicinalmente. As follas úsanse para tratar inflamacións da boca e garganta e a codia e as pelus das castañas para curtir peles pola súa abundancia de taninos.
<b>Uso interno:</b>	o froito consómese asado, cocido ou cru. Para tratar a farinxite, vérquense 15 g de follas toradas nunha cunca e férvense. Déixase repousar 15 m. e tómanse 3 cuncas ao día.
<b>Toxicidade:</b>	Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Centaurea aspera

<b>Nome vulgar:</b>	Cast.: travalera.
<b>Nome científico:</b>	<i>Centaurea aspera</i>
<b>Familia:</b>	Asteraceae
<b>Xénero:</b>	Centaurea
<b>Especie:</b>	<i>Centaurea aspera</i>
<b>Hábitat:</b>	prados non cultivados. Abunda no Mediterráneo.
<b>Características:</b>	familia das Compuestas. Planta vivaz e ramificada. Follas divididas en lóbulos acuminados non espinulosos, coas follas superiores sen lobular. Capítulos con flores de cor púrpura flosculosas, as flores periféricas están máis laxas que as internas. Brácteas do involucre cun apéndice rematado en cinco pequenas espiñas, das cales a máis interna é a de maior lonxitude.
<b>Propiedades medicinais:</b>	hipoglucemiante.
<b>Uso interno:</b>	en infusión. Reduce a cantidade de azucre en sangue.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Citrus limon

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: limoeiro. Cast.: limonero.
<b>Nome científico:</b>	<i>Citrus limon</i>
<b>Familia:</b>	Rutaceae
<b>Xénero:</b>	Citrus
<b>Especie:</b>	<i>Citrus limon</i>
<b>Hábitat:</b>	en xardíns, hortas cultivadas. En zonas cálidas.
<b>Características:</b>	árbore pequena, de 2-6 m de altura, con numerosas ramas con espiñas duras e grosas. Follas unifoliadas de cor verde pálida, de oblongas a elíptico-ovadas, de 5-13 cm de lonxitude e 2-6 cm de anchura. Punta curta e obtusa. Marxe serrada-dentada. Pecíolo curto e alado anchamente. Follas novas avermelladas. Flores solitarias ou en acios axilares, avermelladas en estado de botón. Pétalos brancos na parte superior e purpúreos debaixo. Froito oblongo ou oval, mamilado cara aos extremos, de 7-12 cm de lonxitude, amarelo claro ou dourado. Casca máis ou menos grosa e punteada de glándulas. Zume agre e fragrante.
<b>Propiedades medicinais:</b>	contén propiedades antiulcéricas, depurativas. Diurético, anticancerixeno, útil para deter as diarreas.
<b>Uso interno:</b>	elimina a acidez gástrica, axeitado en caso de insuficiencia hepática, calma a sede e quita a febre. Útil en caso de reumatismo, gota, artrite, artrose e colesterol.
<b>Uso externo:</b>	contra a halitose, xenxinville e as caries. Contra os fungos das uñas, grans, espiñas, manchas da pel, estrías do embarazo, é cicatrizante e antioxidante, emprégase contra as picaduras de insectos.
<b>Toxicidade:</b>	o zume do limón resulta perigoso para os dentes porque ataca a placa dental. Contén aceites esenciais fototóxicos-irritantes que producen pústulas nos labios e dermatite naquelas partes do corpo que estiveron expostas ao seu zume. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Citrus sinensis L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: laranxeira. Cast.: naranjo dulce, naranjo de la China.
<b>Nome científico:</b>	<i>Citrus sinensis</i>
<b>Familia:</b>	Rutaceae
<b>Xénero:</b>	Citrus
<b>Especie:</b>	<i>Citrus sinensis</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos fértiles, ben drenados, de tipo limo-areoso; necesita moita rega.
<b>Características:</b>	árbore de 7-12 m de altura, coa copa redondeada. A súa casca é de cor castaña, lisa. Ramas novas angulosas e espiñentas ou sen elas. Follas simples, oblongas, ovadas ou elípticas, de 5-15 cm de lonxitude e 2-10 cm de anchura. Ápice agudo e base redondeada ou obtusa. Marxe denticulada. Face verde lustroso e envés mate. Pecíolo estreitamente alado. Flores solitarias ou en acios, con 4-5 pétalos brancos, glandulosos. Froito globoso ou oval de 6-10 cm de diámetro, coa casca pouco rugosa, de cor laranxa. Polpa sen vesículas oleosas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	afrodisíaca, carminativa, antifebrífuga e estomacal.
<b>Uso interno:</b>	utilízanse as follas en infusión para combater problemas nerviosos; as flores para combater espasmos estomacais e expulsar os gases.
<b>Uso externo:</b>	o aceite esencial utilízase como estimulante sexual, axuda a reducir o estrés e eliminar a tensión.
<b>Toxicidade:</b>	Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Convolvulus arvensis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: correola, capelo. Cast.: Correhuela.
<b>Nome científico:</b>	<i>Convolvulus arvensis</i>
<b>Familia:</b>	Convolvulaceae
<b>Xénero:</b>	<i>Convolvulus</i>
<b>Especie:</b>	<i>Convolvulus arvensis</i>
<b>Hábitat:</b>	Asia e Europa. Esténdese por grandes superficies enredada ás plantas, debilítaas, xa que lles fai a competencia pola luz, a auga e os nutrientes.
<b>Características:</b>	planta perenne, herbácea, rasteira e rubideira que se desenvolve ata unha altura de 0,5 a 2,5 m. As follas distribúense en espiral, son lineares con forma terminal de punta de frecha, duns 2 a 6 centímetros de longo, cun peciolo de 1 a 2,5 centímetros,. As flores teñen forma de trompeta, cun diámetro de 1 a 2,5 centímetros, de cor branca ou rosa pálida, con raias radiais rosadas levemente máis escuras.
<b>Propiedades medicinais:</b>	utilízase a raíz. Purgante e laxante. Axuda a baixar a tensión e estimula a circulación coronaria.
<b>Uso interno:</b>	en decocción da raíz.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Corylus maxima

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: abeieira, abeieira común, abelaira europea. Cast.: avellano, avellano silvestre.
<b>Nome científico:</b>	<i>Corylus maxima</i>
<b>Familia:</b>	Betulaceae
<b>Xénero:</b>	Corylus
<b>Especie:</b>	<i>Corylus maxima</i> .
<b>Hábitat:</b>	en terreos non alcalinos. En grupos ou illada. En ámbitos urbanos, xardíns.
<b>Características:</b>	arbusto caducifolio duns 10 m de altura de casca agridada. Ramas peloso-glandulosas. Follas redondeado-ovadas a anchamente obovadas. Base cordiforme. Marxe dobremente serrada ou ás veces lobulada. Face verde escuro, glabra, con pelos nas nerviacións do envés. Flores en amentos. Os masculinos de 4 a 8 cm de lonxitude, amareentos. Os femininos máis pequenos, ovoides. O froito é a abelá, rodeada por un involucro tubular, dúas veces máis longo có froito, con lóbulos serrados irregulares e glandulosos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	astrinxente, antipirética e antiedematosa. Está especialmente indicada en varices, hemorroides, gripe e feridas.
<b>Uso interno:</b>	utilízanse en tisanas polas súas propiedades diuréticas, útiles para o tratamento de varices e trastornos circulatorios.
<b>Uso externo:</b>	para tratar feridas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Cucumis sativus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cogombro. Cast.: pepino.
<b>Nome científico:</b>	<i>Cucumis sativus</i>
<b>Familia:</b>	Cucurbitaceas
<b>Xénero:</b>	Cucumis
<b>Especie:</b>	<i>Cucumis sativus</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos ben drenados e hortas cultivadas.
<b>Características:</b>	planta herbácea anual. Ten grandes follas verdes formando un dosel sobre os froitos, que nacen de brotes laterais nas axilas destas. De talos grosos e espiñentos, están divididos en nós dos que nace un gabián e unha folla. O seu froito, o cogombro, é unha hortaliza de pel verde máis ou menos escura ou mesmo amarelenta, con forma cilíndrica e alongada duns 30 cm. O interior é unha polpa branca e acuosa con pequenas sementes aplanadas repartidas ao longo do corpo do froito.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurético, utilízase contra a gota e o reumatismo.
<b>Uso interno:</b>	as sementes tómanse en infusión, son diuréticas.
<b>Uso externo:</b>	as toradas do cogombro aplicadas sobre os ollos fan desaparecer as bolsas e as patas de galo. Cortado en toradas e aplicado sobre a pel, contra as queimaduras producidas polo sol.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Cucurbita pepo

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: Cabaciña. Cast.: calabacín, calabazas de verano, zapatillo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Cucurbita pepo</i>
<b>Familia:</b>	Cucurbitaceae
<b>Xénero:</b>	Cucurbita
<b>Especie:</b>	<i>Cucurbita pepo</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos de textura franca, profundos e ben drenados.
<b>Características:</b>	planta herbácea anual cuxo froito se emprega como alimento. Planta rasteira que pode chegar aos 10 m de lonxitude, de talos acanalados e aspecto áspero e sarmentoso, follas pubescentes, lobuladas e acorazonadas. Flores grandes, amarelas, unisexuais. Froitos oblongos de casca lisa e dura, de cor cambiante.
<b>Propiedades medicinais:</b>	é fonte de betacarotenos e vitamina C. Baixa en calorías se se prepara fervida, pero alta se se frite.
<b>Uso interno:</b>	cocida ou como produto fresco en ensaladas, por un baixo achegue calorífico.
<b>Uso externo:</b>	emoliente, elimina as manchas da pel, grans, espiñas e pencas. Favorece a cicatrización das queimaduras.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Chaenomeles speciosa

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: marmeleiro do Xapón. Cast.: membrillero del Japón.
<b>Nome científico:</b>	<i>Chaenomeles speciosa</i>
<b>Familia:</b>	Rosaceae.
<b>Xénero:</b>	Chaenomeles
<b>Especie:</b>	<i>Chaenomeles speciosa</i>
<b>Hábitat:</b>	vive en calquera tipo de solo de xardín, aínda que prefire os medianamente fértiles e ben drenados. Formando sebes ou pegado ás paredes.
<b>Características:</b>	arbusto de folla caduca, de floración temperá, de 1-3 m de altura, con porte erecto e con ramas espiñentas. Follas alternas simples, acuminadas e brillantes na cara superior. Flores solitarias de cor vermella carmesí, en cuxo interior se separan os estames de cor amarela intensa; existen variedades desta especie con flores de cor rosa, branca, vermella escarlata. En outono aparecen os froitos, de cor amarelenta.
<b>Propiedades medicinais:</b>	o marmeleiro sempre se considerou unha froita fonte de saúde e con propiedades medicinais.
<b>Uso interno:</b>	Utilízase para tratar a artrite. Os froitos utilízanse para facer marmeladas e doces.
<b>Uso externo:</b>	é común na medicina chinesa para o tratamento dos edemas das pernas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Chamaemelum nobile

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: macela galega, camomila común ou romana. Cast.: manzanilla.
<b>Nome científico:</b>	<i>Chamaemelum nobile</i>
<b>Familia:</b>	Asteraceae
<b>Xénero:</b>	Chamaemelum
<b>Especie:</b>	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.
<b>Hábitat:</b>	en solos ben drenados e con moito sol; resistente ás xeadas, á seca e á escaseza de nutrientes.
<b>Características:</b>	herba perenne, de talo procumbente de ata 30 cm de longo, suavemente pubescente. Forma matas densas. Presenta follas sésiles, alternas, bi ou tripinnatilobuladas, finamente divididas, cos folíolos lineares. Os floras radiais son uns 20 máis ou menos, coa lígula branca; mentres que os do disco son numerosos, hermafroditas, coa corola amarela, as puntas das anteras ovadas e o extremo do estilo trunco. A cabeza floral non adoita superar 1 cm de diámetro. Os froitos son aquenios cilíndricos, de 1 mm de diámetro, aproximadamente, os radiais algo maiores. A planta é capaz de autopolinizarse.
<b>Propiedades medicinais:</b>	o talo tenro e as sumidades floridas úsanse secos ou frescos en infusión. Considérase dixestiva, carminativa, sedante, tónica, vasodilatadora e antiespasmódica.
<b>Uso interno:</b>	en infusión.
<b>Uso externo:</b>	a infusión das flores úsase para incrementar a cor dourada do pelo, sobre todo en nenos. Tamén o seu aceite se utiliza en aromaterapia.
<b>Toxicidade:</b>	Se se é alérxico pode provocar dermatite e anafilaxe. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Chrysanthemum myconis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: pampillo/pampullo, cravo de defunto, ollo do boi. Cast.: margarita del maíz.
<b>Nome científico:</b>	<i>Chrysanthemum myconis</i>
<b>Familia:</b>	Asteraceae
<b>Xénero:</b>	Chrysanthemum
<b>Especie:</b>	<i>Chrysanthemum myconis</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos baldíos, pradeiras, hortas e beiras de camiños. Prefire solos modificados, ben drenados e soleados. Floración de febreiro a agosto.
<b>Características:</b>	planta perenne, erecta, pouco ramificada, de 30-50 cm de altura (pode acadar ata un metro), con diversas canles formadas a partir de curtos rizomas. En grego, crisantemo significa "flor de ouro". Planta cultivada hai máis de 2500 anos en China. Era o distintivo oficial do exército e unha exclusividade da nobreza. Levado polos budistas a Xapón. Pola súa semellanza co sol nacente acabou sendo o símbolo do país, ao trono do emperador chámasele "Trono de Crisantemo".
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Uso:</b>	ornamental
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Daboecia polifolia

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: queiruga. Cast.: brezo de Vizcaya.
<b>Nome científico:</b>	<i>Daboecia polifolia</i>
<b>Familia:</b>	Ericaceae
<b>Xénero:</b>	Daboecia
<b>Especie:</b>	<i>Daboecia polifolia</i>
<b>Hábitat:</b>	atópase en breixeiros, en bosques claros e terreos rochosos ácidos.
<b>Características:</b>	ten ata 70 cm de altura. As follas son alternas, algo coriáceas, de ata 14 x 7 mm, lanceoladas ou elipsoideas, de face verde escuro e envés esbrancuxado. Acios floxos, con 3-12 flores colgantes de cor púrpura-avermellada, con lóbulos curtos saíntes. Con oito estames.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Toxicidade:</b>	Consulte a un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Daucus carota

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cenoria, cenoura. Cast.: zanahoria, forrajera.
<b>Nome científico:</b>	<i>Daucus carota</i>
<b>Familia:</b>	Apiaceae
<b>Xénero:</b>	Daucus
<b>Especie:</b>	<i>Daucus carota</i>
<b>Hábitat:</b>	en hortas e terreos ben drenados. Como cultivo.
<b>Características:</b>	planta bienal. Cunha raíz vexetal, tipicamente alaranxada, cunha textura leñosa. A parte comestible é un tubérculo. O rebento florecente mide preto de 1 metro de alto, con ramalletes de flores brancas
<b>Propiedades medicinais:</b>	contén nutrientes esenciais para o corpo como o ácido fólico, vitamina K e calcio. Antidiarreica, remineralizante, diurética, alcalinizante do sangue, suavizante da pel, carminativa, emenagoga, calma as dores de estómago e o exceso de acidez.
<b>Uso interno:</b>	como alimento en cru, enteiras, cortadas ou reladas
<b>Uso externo:</b>	para suavizar a pel, a cenoria cocida e machucada aplicase en cataplasma.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Digitalis purpurea

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: estraloque, dedaleira, sanxoán, croque. Cast.: digital, calzones de zorra ou cartucho.
<b>Nome científico:</b>	<i>Digitalis purpurea</i>
<b>Familia:</b>	Plantaginaceae
<b>Xénero:</b>	Digitalis
<b>Especie:</b>	<i>Digitalis purpurea</i>
<b>Hábitat:</b>	adoita vivir en terrapléns, lindes de bosques ou entre penas en zonas montañosas.
<b>Características:</b>	<p>medra en dous anos; no primeiro, tras xerminar, produce unicamente unha roseta de follas basais, ovais, dentadas e de longo pecíolo, mentres que durante o segundo ano desenvolve un talo longo de 0,5 a 3 m cuberto de follas sésiles e rugosas. As follas son dentadas, simples e alternas, co envés finamente texturado, son máis pequenas cara ao cume do talo.</p> <p>As flores formando acios colgantes terminais, son tubulares, de 4 a 5 cm de longo, con pétalos de cor que vai dende o amarelo pálido ata o rosa intenso polo exterior e púrpura no interior da corola. Florecen de finais de maio a setembro no hemisferio norte, dando lugar logo a unha cápsula. A polinización realízana as abellas. As sementes esparéxense polo vento.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	regula as arritmias cardíacas e para enlentecer as pulsacións do ventrículo na fibrilación ventricular.
<b>Uso interno:</b>	en preparados farmacéuticos é a forma máis segura e mellor tolerada de aplicar o estraloque. A infusión realízase cun gramo de po (de follas secas) en 100 ml de auga quente sen chegar a ferver (é importante non superar esta dose, máximo cinco días).
<b>Uso externo:</b>	en compresas, cunha ou dúas follas por litro de auga, aplícase sobre a zona da pel afectada (úlceras e chagas cutáneas). Cicatrizante.
<b>Toxicidade:</b>	a toxicidade é o resultado dunha sobredosificación de estraloque e produce unha visión amarela e a aparición de visión de halos e bradicardia en casos extremos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Echium plantagineum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: soaxe, borraxa brava, borraxón. Cast.:viborera, taragontia, buglosa, hierba de las víboras.
<b>Nome científico:</b>	<i>Echium plantagineum</i>
<b>Familia:</b>	Boraginaceae
<b>Xénero:</b>	Echium
<b>Especie:</b>	<i>Echium plantagineum</i>
<b>Hábitat:</b>	zonas chairas de toda Europa, ao longo de camiños e terras baldías. Floración de febreiro a xullo.
<b>Características:</b>	<p>anual ou bienal. Planta herbácea de ata 7 dm de altura, con talos ramificados. Toda a planta se acha cuberta densamente dun indumento de pelos ríxidos que dan á planta un tacto microáspero.</p> <p>As follas son lanceoladas, salvo as da roseta basal que son oblongas.</p> <p>Forma unha inflorescencia erecta. As flores son de cor azul-violeta intensa cos pétalos soldados en case toda a súa lonxitude. As flores soamente teñen pelos sobre os nervios.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	en cosmética. Para curar furúnculos.
<b>Uso externo:</b>	en cosmética, eficaz emoliente para peles delicadas e arrubias. Cataplasma de flores frescas para curar furúnculos e uñeiros
<b>Toxicidade:</b>	<p>contén un alcaloide bastante tóxico chamado equiina, parecido ao “<i>curare</i>” que usan os indios sudamericanos para envelenar as frechas.</p> <p>Descríbíronse mortes de vacas por pastar e inxerir grandes cantidades. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.</p>



# Erica umbellata

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: queiroga de umbela. Cast.: brezo de umbelas, brezo enano, quirola.
<b>Nome científico:</b>	<i>Erica umbellata</i>
<b>Familia:</b>	Ericaceae
<b>Xénero:</b>	Erica
<b>Especie:</b>	<i>Erica umbellata</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos ácidos e por degradación dos bosques chega a formar breixeiras. Floración de febreiro a xuño
<b>Características:</b>	arbusto sempre verde, de pouco talle, follas pequenas e lineares, reunidas en verticilos de tres, coa marxe enrolada cara a fóra. Flores xuntas en grupos terminais a xeito de umbelas, con 4 sépalos pequenos e 4 pétalos dunha cor rosa intensa, soldados en forma de campá estreitada no bordo e cos estames sobresaíndo. Froito seco tipo cápsula que se abre por 4 valvas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	o mel de Erica está recomendado para combater as enfermidades do corazón, ril, reumatismo, anemia, neurastenia, inapetencia e desmineralización.
<b>Uso interno:</b>	pódese tomar en infusión ou tintura como depurativa do sangue, diurética e para tratar as infeccións urinarias, aclarando a cor dos ouriños e devolvéndolle o seu olor habitual (cistite, inflamacións da vexiga, cálculos reñais); tamén é apta para tratar a reuma e a gota.
<b>Uso externo:</b>	podémola usar en forma de compresas ou baños para tratar os eccemas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza. Pode producir dores gástricas se se exceden as doses.





# Eucaliptus globulus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal./Castelán: eucalipto, eucalipto branco, eucalipto azul.
<b>Nome científico:</b>	<i>Eucaliptus globulus</i>
<b>Familia:</b>	Mirtáceas
<b>Xénero:</b>	Eucaplitis
<b>Especie:</b>	<i>Eucaplitis globulus</i>
<b>Hábitat:</b>	en bosques, moi estendido. Especie moi agresiva co medio porque transforma ecosistemas grazas á súa capacidade de secar a terra.
<b>Características:</b>	árbore perenne duns 60 metros de altura. De talo erecto con casca de cor gris azulada. Follas lanceoladas de ata 30 cm de lonxitude pecioladas. Con nervio central moi marcado de cor verde escura, brillante, de textura dura. Flores reunidas en umbelas de tres, con moitos estames e sen pétalos. O froito é unha cápsula leñosa con catro celas, con numerosas sementes.
<b>Propiedades medicinais:</b>	bronquite, gripe, dor de garganta, asma, farinxite, catarros, febre, sinusite e rinite.
<b>Uso interno:</b>	en gargarismo contra o mal alento (halitose).
<b>Uso externo:</b>	contra as feridas, aftas bucais, herpes, acne, artrite reumatoide e dor muscular.
<b>Toxicidade:</b>	pode provocar diarreas, náuseas e vómitos. En aplicación externa pode provocar dermatite. Non utilizar en lactantes nin en mulleres embarazadas. O aceite esencial sen diluír é venenoso, unha culleriña de aceite puro pode provocar alteracións do ritmo cardíaco, convulsións e paradas cardiorrespiratoria. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Ficus carica L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: figueira. Cast.: higuera.
<b>Nome científico:</b>	<i>Ficus carica</i>
<b>Familia:</b>	Moráceas
<b>Xénero:</b>	Ficus
<b>Especie:</b>	<i>Ficus carica</i>
<b>Hábitat:</b>	en lugares rochosos secos e cálidos.
<b>Características:</b>	árbore perenne de ata 4 metros de altura máis ancha que alta. De talos lisos coa casca de cor gris. Follas alternas palmatolobuladas de tacto áspero pola face e pubescentes polo envés. Flores en forma de pera que máis tarde se converten en froito, que primeiro é de cor verde e máis tarde vólvese amarelo ou de cor negra-violácea ao madurar.
<b>Propiedades medicinais:</b>	laxante, reumatismo, bronquite e arrefriados.
<b>Uso interno:</b>	utilízase para tratar o estrinximento, así como problemas bucais e enfermidades reumáticas.
<b>Uso externo:</b>	para quitar as verrugas. Para quitar engurras e peles colgantes.
<b>Toxicidade:</b>	Media. Exteriormente: o látex pode ser irritante para a pel. O contacto coa planta pode producir fotosensibilidade que aparece formando ampolas. Interiormente pode provocar irritación do aparato dixestivo, diarrea e vómitos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Foeniculum vulgare

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: fiúncho, fiollo. Cast.: hinojo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Foeniculum vulgare</i>
<b>Familia:</b>	Umbelíferas
<b>Xénero:</b>	Foeniculum
<b>Especie:</b>	<i>Foeniculum vulgare</i>
<b>Hábitat:</b>	terreos baldíos, abas secas, especialmente en solo calca- rio.
<b>Características:</b>	planta aromática e de sabor parecido ao do anís, talos ramificados, finamente acanalados con raíz carnosa. As follas de aspecto plumoso estan divididas varias veces. Umbelas de ata 14 cm de ancho, con 4-26 radios, desiguais e non recargadas. Flores de cor amarela, de longos pecíolos. O froito é aquenio oval de poucos mm de tamaño. Floración dende xuño ata setembro.
<b>Propiedades medicinais:</b>	problemas gástricos, en xeral. En infusión de follas ou sementes.
<b>Uso interno:</b>	en xarope feito co zume da planta fresca torada e espre- mida mesturado con mel é bo para a tose. As raíces, as follas e os froitos utilízanse para aliviar a bronquite.
<b>Uso externo:</b>	diurético. A súa infusión é útil para lavados de ollos cando están conxestionados.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece al- gunha enfermidade ou doenza.





# Fragaria vesca

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: amorodo, amoreteira, moroteira. Cast.: fresa silvestre.
<b>Nome científico:</b>	<i>Fragaria vesca</i>
<b>Familia:</b>	Rosáceas
<b>Xénero:</b>	Fragaria
<b>Especie:</b>	<i>Fragaria vesca</i>
<b>Hábitat:</b>	nas beiras de camiños húmidos e xunto ás sebes.
<b>Características:</b>	planta perenne, cunha roseta basal de onde saen as follas e os talos florais. As flores teñen cinco pétalos brancos, cinco sépalos e numerosos estames. Da roseta basal xorden outro tipo de talos rastreiros de onde nacen outras plantas. O froito é un engrosamento do receptáculo floral, sendo os puntiños que hai sobre el os auténticos froitos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurética, antirreumática, antiinflamatoria, astrinxente, mineralizante e anticancerixena.
<b>Uso interno:</b>	o froito está recomendado en réximes dietéticos. As follas consómense como verdura.
<b>Uso externo:</b>	as follas machucadas e aplicadas sobre a pel son un bo remedio contra as engurras.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Fumaria officinalis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: fumaria, herba dona, herba do fogo. Cast.: fumaria, zapaticos.
<b>Nome científico:</b>	<i>Fumaria officinalis</i>
<b>Familia:</b>	Papaveráceas
<b>Xénero:</b>	Fumaria
<b>Especie:</b>	<i>Fumaria officinalis</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos cultivados, solos secos, sobre todo na área mediterránea. Floración de mediados do inverno a mediados da primavera.
<b>Características:</b>	anual. Planta de talos débiles, follas alternas e divididas, moi lobuladas. As flores son rosas e tubulares, teñen 4 pétalos estreitos, os superiores cun esporón, e agrúpanse en acios en forma de espiga.
<b>Propiedades medicinais:</b>	regula a función hepática, diurético e laxante. Emprégase en certas afeccións cardiovasculares e do sistema nervioso.
<b>Uso interno:</b>	tómase en forma de infusión, tintura ou zume e emprégase para resolver problemas cutáneos (acne, urticaria, psoríase ou eczemas) e tratar problemas biliares e regular as funcións hepáticas, contra o estrinximento, dores de cabeza... Tamén se pode inxerir como tónico en períodos de debilidade xeral ou anemias. Debido á súa propiedade depurativa, o seu uso está moi recomendado en problemas renais e da vexiga.
<b>Uso externo:</b>	elabórase unha cataplasma coa planta fresca e machucada ou seca (fervida nun saquiño durante un minuto), e colócase en forma de compresa sobre a parte afectada. Tamén se pode fregar o seu zume. Deste xeito, poderemos tratar certos problemas cutáneos ou as afeccións do coiro cabeludo en adultos e nenos acabados de nacer.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza. Aínda que non é unha planta tóxica, non se debe exceder ou aumentar as doses recomendadas xa que os seus alcaloides poden resultar perigosos. Durante un tratamento prolongado pode diminuír a presión sanguínea. Non usar máis de 20 días seguidos.



# Galactites tormentosa

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cardota, galactites. Cast.: cardota, calcida blanca, cardo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Galactites tormentosa</i>
<b>Familia:</b>	Compostas
<b>Xénero:</b>	Galactites
<b>Especie:</b>	<i>Galactites tormentosa</i>
<b>Hábitat:</b>	anual ou bienal. Beiravías e pastos, zona mediterránea e SO de Europa. Floración de febreiro a xullo.
<b>Características:</b>	planta de talo ríxido e cuberto dun feltro branco. Follas con face lisa e envés afeltrado, divididas en segmentos espiñentos. A inflorescencia está formada por varios capítulos aplanados, con brácteas que se estreitan e forman espiñas, cor rosa forte ou violeta e forma estrelada. A flor non é áspera ao tacto, senón suave e plumosa.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Genarium robertianum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: herba de San Roberto, herba da agulla. Cast.: hierba de San Roberto.
<b>Nome científico:</b>	<i>Genarium robertianum</i>
<b>Familia:</b>	Geraniaceae
<b>Xénero:</b>	Genarium
<b>Especie:</b>	<i>Genarium robertianum</i>
<b>Hábitat:</b>	florece en abril. En lugares sombríos e húmidos. Entre as rochas, nos barrancos e ao pé das penas.
<b>Características:</b>	planta herbácea anual ou bienal, dotada dun talo peludo, ramificado, no cal se insiren follas alternas; as súas flores elévanse en parellas grazas á presenza de longos pedúnculos. Desprende un desagradable olor cando se estrulla calquera parte da planta.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurética forte, astrinxente moderado. Cicatrizante
<b>Uso interno:</b>	emprégase en decocción e infusión, facendo gargarismos para a dor e inflamación de garganta, aftas, úlceras bucais e enxivas mancadas. Tamén é apta para tratar afeccións intestinais, úlceras, diarreas, menstruacións abundantes, hemorroides, cálculos renais e contusións. O zume fresco pódese usar para deter hemorraxias e a tintura para fortalecer as enxivas.
<b>Uso externo:</b>	para a curación de chagas e úlceras, aplícanse directamente as follas frescas, lavadas e machucadas. Véndase con gasas e renóvanse as follas 2 veces ao día.
<b>Toxicidade:</b>	é importante proveerse duns guantes xa que o zume da planta pode producir ampolas. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.  Debido ao seu alto contido en taninos evitar tomar doses altas continuadas porque poden ocasionar trastornos estomacais. Non utilizar a esencia en doses elevadas xa que pode causar trastornos nerviosos e reaccións alérxicas.







# Gladiolus segetum Ker

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: gladiolo, herba estoque, gladiolo de campo, cristas de galo, espadana das searas. Cast.: gladiolo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Gladiolus segetum</i>
<b>Familia:</b>	Iridiáceas
<b>Xénero:</b>	Gladiolus
<b>Especie:</b>	<i>Gladiolus segetum</i>
<b>Hábitat:</b>	nas beiras de camiños e estradas, preto de zonas de cultivo. Floración entre marzo e xuño.
<b>Características:</b>	planta robusta de 4 a 10 dm, perianto sub-bilabiado, flores purpúreas ou rosadas; anteras un pouco maiores cós filetes; follas alongadas en forma de espada e un pouco curvas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Uso:</b>	ornamental
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Globularia vulgaris

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: globularia maior. Cast.: escorciana, sen falso, globularia mayor.
<b>Nome científico:</b>	<i>Globularia vulgaris</i>
<b>Familia:</b>	Globulariaceas.
<b>Xénero:</b>	Globularia
<b>Especie:</b>	<i>Globularia vulgaris</i>
<b>Hábitat:</b>	sobre solos pedregosos secos e soleados. Floración entre marzo e setembro.
<b>Características:</b>	planta herbácea de algo máis de 5 a 30 cm de altura, algo leñosa na base, o que a diferencia das súas conxéneres, totalmente leñosas. Follas obovadas, as da roseta basal atenuadas nun longo pecíolo, mentres que as dos talos, pola contra, son sésiles. Ten capítulos solitarios e esféricos de flores cor azul viva.
<b>Propiedades medicinais:</b>	purgante, facilita o baleirado da vesícula biliar, sudorífica e estimulante.
<b>Uso interno:</b>	en infusión.
<b>Toxicidade:</b>	a doses altas pode provocar diarreas e vómitos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Hedera helix

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: hedra, hedreira. Cast.: hiedra.
<b>Nome científico:</b>	<i>Hedera helix</i>
<b>Familia:</b>	Araliaceas
<b>Xénero:</b>	Hedera
<b>Especie:</b>	<i>Hedera helix</i>
<b>Hábitat:</b>	en lugares pedregosos, paredes e muros.
<b>Características:</b>	planta rubideira que pode acadar ata 50 metros de altura. De talo leñoso e follas palmeadas de cor verde escura. Os froitos son unhas bagas globulosas de cor negra e aromáticas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	cicatrizante e analxésica.
<b>Uso interno:</b>	como antitusixena e emenagoga (desencadeante da menstruación). Non recomendada dada a súa toxicidade.
<b>Uso externo:</b>	en compresas sobre a pel. Como baño relaxante e analxésico (as follas).
<b>Toxicidade:</b>	os froitos son moi tóxicos. As follas poden desencadear reaccións alérxicas. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Hypericum perforatum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: abeloura, hipérico, herba de San Xoán. Cast.: hipérico.
<b>Nome científico:</b>	<i>Hypericum perforatum</i>
<b>Familia:</b>	Hipericaceae
<b>Xénero:</b>	Hypericum
<b>Especie:</b>	<i>Hypericum perforatum</i>
<b>Hábitat:</b>	en beiras de camiños, matogueiras, abas secas, prados, barrancos ou entulleiras. Florece ao final da primavera e podémola atopar ata finais do verán. Adoita estar en plena floración a finais de xuño, en San Xoán (de aí o seu nome). Desta planta recólleitase as partes aéreas (flores e follas) e póñense a secar; tamén se poden utilizar frescas para elaborar o aceite de hipérico.
<b>Características:</b>	planta que mide entre 20 cm e 1 m. Posúe un talo ergueito e moi ramificado na parte superior. As follas son opostas, ovadas ou lineares e moteadas. As flores son dunha cor amarela intensa, teñen 5 pétalos e numerosos estames; se se apertan entre os dedos ou se machucan vólvense dunha cor vermella sangue debido á hipericina.
<b>Propiedades medicinais:</b>	astrinxente, antidepressiva, antiinflamatoria, analxésica, sedante e vulneraria.
<b>Principios activos:</b>	aceites esenciais, resinas, flavonoides, rutina e hipericina.
<b>Uso interno:</b>	en infusión (1 ou 2 culleriñas da planta por cunca, de 3 a 4 veces ao día) para tratar trastornos nerviosos, depresións, insomnio, ansiedade, problemas tensionais ou hormonais (menopausa), enurese...
<b>Uso externo:</b>	aplicase principalmente en forma de aceite para curar feridas, contusións ou aliviar cambras e dores reumáticas; serve tamén para curar calquera tipo de queimaduras.  Tamén a podemos usar en forma de tintura (desinfec-tante).



**Toxicidade:** desaconséllase o seu uso durante o embarazo e, en caso de depresións ou trastornos nerviosos severos, se se están a tomar medicamentos receitados baixo prescrición médica (antidepresivos, ansiolíticos).

O uso prolongado desta planta pode producir fotosensibilidade á luz solar.

Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.

# Ilex aquifolium

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: acivro. Cast.: acebo, agrifolio, cardón, cardonera, aquifolio.
<b>Nome científico:</b>	<i>Ilex aquifolium</i>
<b>Familia:</b>	Aquifoliaceae
<b>Xénero:</b>	Ilex
<b>Especie:</b>	<i>Ilex aquifolium</i>
<b>Hábitat:</b>	en ambientes húmidos e umbríos, críase no interior dos bosques ou nas abas de avesado, cavorcos e desfila-deiros de montaña. Floración de agosto a setembro.
<b>Características:</b>	árbore duns 5 ou 8 metros de altura, con tronco recto, porte piramidal, que se ramifica dende a base. Casca lisa de cor verdosa e a partir do segundo ano tórnase gris escura. As súas follas son persistentes, simples, pecioladas, alternas, con forma ovada cun bordo espiñento nos exemplares novos e nas ramas máis baixas nos adultos, carecendo de espiñas as follas das ramas superiores. Primeiro de cor verde moi brillante pola face e verde amarelento mate polo envés, totalmente peladas e moi rixidas e coriáceas. Flores de cor amarelenta. Os exemplares femininos producen un froito carnoso, dunha cor vermella brillante ou amarela viva.
<b>Propiedades medicinais:</b>	en medicina popular empregouse para o tratamento das afeccións reumáticas, gota, inapetencia, estrinximento, diarrea, febre, gripe e bronquite crónica.
<b>Uso interno:</b>	decocción ou infusión de follas secas para arrefriados, febre e gripe.
<b>Uso externo:</b>	dentro da medicina homeopática emprégase a tintura para febres e cólicos.
<b>Toxicidade:</b>	precaución cos froitos xa que poden provocar a morte. As bagas son purgantes e provocan o vómito, pero pode producir gastroenterite de carácter grave e ás veces mortal. <b>As bagas do acivro son moi tóxicas.</b> Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Iris germanica

<b>Nome vulgar:</b>	Gal./Cast.: lirio
<b>Nome científico:</b>	<i>Iris germanica</i>
<b>Familia:</b>	Iridaceas
<b>Xénero:</b>	Iris
<b>Especie:</b>	<i>Iris germanica</i>
<b>Hábitat:</b>	cultivado en toda Europa.
<b>Características:</b>	planta vivaz de talo erecto de 40 a 80 cm de altura. Flores rechamantes de cor morada. Rizoma rastreiro e groso.
<b>Propiedades medicinais:</b>	o rizoma é purgante, expectorante, antitusíxeno, diurético.
<b>Uso interno:</b>	en decocción de 5 a 20 gramos de po de rizoma seco nun litro de auga fervida durante 10 min. (2 ou 3 cuncas diarias).
<b>Uso externo:</b>	polo seu aroma emprégase en perfumaría e cosmética .
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Jasminum mesnyi

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: xasmín amarelo, xasmín de primavera, xasmín prí-mula. Cast.: jazmín.
<b>Nome científico:</b>	<i>Jasminum mesnyi</i>
<b>Familia:</b>	Oleaceae
<b>Xénero:</b>	Jasminum
<b>Especie:</b>	<i>Jasminum mesnyi</i>
<b>Hábitat:</b>	sobre muros e sebes. Florece dende final do inverno, toda a primavera e ata chegar o verán.
<b>Características:</b>	arbusto de ramas arqueadas, de porte desordenado, con talos leñosos e cor verde. Perennifolio ou caducifolio dependendo do clima. De follas alternas, trifoliadas, elípticas ou alongadas. As flores son de cor amarela semidobres, duns 3 cm e moi abundantes. O froito esférico, de 6-10 mm, negro con paredes carnosas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Uso:</b>	ornamental. Para cubrir muros. Para formar sebes.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Juncus sp

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: xunco. Cast.: junco.
<b>Nome científico:</b>	<i>Juncus sp.</i>
<b>Familia:</b>	Juncaceae
<b>Xénero:</b>	Juncus
<b>Especie:</b>	<i>Juncus sp.</i>
<b>Hábitat:</b>	medra en solos húmidos, en ribeiras de ríos e pantanos. Florece de primavera a verán.
<b>Características:</b>	planta que chega a medir preto de 1,5 metros. As súas follas son verdes, rectilíneas, brandas e bastante longas. As flores son pequenas e dunha cor apardazada. Os froitos teñen forma ovada e son marróns.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Uso:</b>	emprégase en cestería para facer teitumes e sebes naturais.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Lamium maculatum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: chuchamel, ortiga morta. Cast.: ortiga fétida.
<b>Nome científico:</b>	<i>Lamium maculatum</i>
<b>Familia:</b>	Lamiaceae
<b>Xénero:</b>	Lamium
<b>Especie:</b>	<i>Lamium maculatum</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos húmidos e fértiles frecuentados polo gando, entre 800 e 2.000 m. Floración de abril a setembro.
<b>Características:</b>	altura de 10 a 70 cm, perenne. Talos cadrados. Follas dentadas, opostas e máis ou menos acorazonadas na base. Flores púrpura rosadas, duns 3 cm, co tubo recurvado, os lóbulos do labio inferior provistos dun dente e o labio superior enteiro.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antigamente as follas empregáronse como alimento. Tamén se utiliza nalgunhas afeccións respiratorias e para o tratamento das alteracións menstruais dolorosas.
<b>Uso interno:</b>	en infusión.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Laurus nobilis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal: loureiro común, loureiro bendito. Cast.: laurel, laurel común, loreda.
<b>Nome científico:</b>	<i>Laurus nobilis</i>
<b>Familia:</b>	Lauráceas
<b>Xénero:</b>	Laurus
<b>Especie:</b>	<i>Laurus nobilis</i>
<b>Hábitat:</b>	en bosques poboados de carballos e en solos húmidos, aínda que tamén se cultiva como especie ornamental. En verán, recollense as follas; en outono, os froitos (bagas) unha vez maduros. Estas partes conteñen valiosos aceites volátiles que se utilizan para elaborar o aceite de loureiro ou pomadas.
<b>Características:</b>	árbore perenne e sempre verde que pode chegar a medir ata 15 metros de altura e vivir 100 anos. O seu tronco, de cor agrisada, ten a casca lisa. As follas son duras, aromáticas, lanceoladas e dunha cor verde escura brillante. Florece en primavera e as súas flores son dunha cor esbrancuxada. O froito é unha baga, que ao madurar vólvese de cor negra. Os loureiros masculinos non dan froito.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antiinflamatorio, antirreumático, levemente diurético, tónico estomacal, carminativo (facilita a eliminación de gases) ou antiséptico.
<b>Uso interno:</b>	aínda que se pode tomar de cando en vez en infusión, ou como condimento culinario, xa que axuda a favorecer a dixestión e a estimular o apetito ante a inapetencia, o seu uso principal é externo.
<b>Uso externo:</b>	o aceite, extraído das súas follas ou froitos, utilízase para tratar problemas circulatorios, doenzas cutáneas, ciática, fatiga ou reumatismo.  En pomada, para abrandar úlceras e para dar masaxes ante dores musculares, luxacións, contusións ou lumbalxias.  O uso do aceite esencial, obtido dos froitos (manteiga de loureiro) como parasiticida, emprégase sobre todo en veterinaria.



**Toxicidade:** en doses altas provoca náuseas, vómitos e irritación da mucosa gástrica. Pode producir dermatite de contacto. En caso de gastrite e úlcera desaconséllase o seu uso. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.

# Lavandula angustifolia Miller

<b>Nome vulgar:</b>	Gal./Cast.: lavanda
<b>Nome científico:</b>	<i>Lavandula angustifolia</i>
<b>Familia:</b>	Labiadas
<b>Xénero:</b>	Lavandula
<b>Especie:</b>	<i>Lavandula angustifolia</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos secos e soleados.
<b>Características:</b>	subarbusto de base leñosa, de entre 15 e 60 cm de altura, follas de cor verde agrisada. Estreitas e alongadas. Flores de cor azul dispostas en espiga terminal.
<b>Propiedades medicinais:</b>	Sedante do sistema nervioso central. Dixestiva, antirreumática e antiinflamatoria. Cicatrizante e balsámica.
<b>Uso interno:</b>	En infusión de flores e follas, 40 gramos por litro de auga. En extracto fluído, 3 ou 5 gotas tres veces diarias.
<b>Uso externo:</b>	en esencia, para feridas e úlceras; en lavados e compresas sobre o pescozo, costas e xeonllos. Como loción e fricción.
<b>Toxicidade:</b>	en uso interno débese usar con precaución, en doses altas provoca nerviosismo e mesmo convulsións. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Linaria cymbalaria

<b>Nome vulgar:</b>	Gal./Cast.: cimbalaria
<b>Nome científico:</b>	<i>Linaria cymbalaria</i>
<b>Familia:</b>	Escrofulariáceas
<b>Xénero:</b>	Linaria
<b>Especie:</b>	<i>Linaria cymbalaria</i>
<b>Hábitat:</b>	en muros e rochas, en lugares sombríos e húmidos. Floración en primavera e outono.
<b>Características:</b>	planta herbácea anual. De flores pequenas na base e dunha cor lila violácea. O froito é unha cápsula redonda, enchida de pequenísimas sementes de forma ovoide, escuras e de superficie moi desigual.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antiescorbútica, tónica e diurética.
<b>Uso interno:</b>	en infusión, unha cunca despois das comidas.
<b>Toxicidade:</b>	elabora grande cantidade de glucósidos, moi tóxicos se se empregan de forma caseira, sen consentimento do médico. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Linaria triornithophora

<b>Nome vulgar:</b>	Cast.: pajaritos
<b>Nome científico:</b>	<i>Linaria triornithophora</i>
<b>Familia:</b>	Scrophulariaceae
<b>Xénero:</b>	Linaria
<b>Especie:</b>	<i>Linaria triornithophora</i>
<b>Hábitat:</b>	á beira de camiños, entre matogueiras e lugares sombríos, en bosques de solo ácido.
<b>Características:</b>	planta perenne que pode chegar a acadar 1 metro de altura, erecta. As follas dispóñense en verticilos. De flores grandes e vistosas de ata 5 cm de longo, de cor rosa-violácea, agrupadas en inflorescencias de 3 ou 4 flores. Cáliz de 5 sépalos lanceolados e a corola de 5 pétalos soldados formando un tubo de cor amarela na súa garganta cun esporón de 2,5 cm. O froito é un capsula de cor marrón escura.
<b>Propiedades medicinais:</b>	tóxica.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Lithodora prostrata

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: herba das sete sangrías, herba das doas. Cast.: flor de las siete sangrías, sanguinaria.
<b>Nome científico:</b>	<i>Lithodora prostrata</i>
<b>Familia:</b>	Boraginaceae
<b>Xénero:</b>	Lithodora
<b>Especie:</b>	<i>Lithodora prostrata</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos incultos. Florece entre febreiro e xuño.
<b>Características:</b>	arbusto de tamaño pequeno, de talos erectos ascendentes e decumbentes, setoso-híspidos. Con follas alternas, sentadas, linear-lanceoladas. As flores son de cor azul intensa, en inflorescencias cimosas, brácteas superando o cáliz, hermafroditas, actinomorfas, pentámeras. Cáliz dividido case ata a base. Corola infundibuliforme.
<b>Propiedades medicinais:</b>	hipotensora, hipocolesteremiante, hemostática, antiséptica e anticatarral. Indicada en problemas de hipertensión moderada, gripe, catarros, feridas e ulceracións dérmicas.
<b>Uso interno:</b>	en infusión de follas, hipotensora, baixa a tensión arterial e rebaixa o colesterol no sangue.
<b>Uso externo:</b>	en vía tópica, para lavados.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Lonicera peryclimenum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cabrifollo, bigorda, herba salgueira. Cast.: madre-selva.
<b>Nome científico:</b>	<i>Lonicera peryclimenum</i>
<b>Familia:</b>	Caprifoliaceae
<b>Xénero:</b>	Lonicera
<b>Especie:</b>	<i>Lonicera peryclimenum</i>
<b>Hábitat:</b>	en muros e enreixados, en bosques húmidos e sombríos. A carón de cursos de auga. Florece de maio a outubro
<b>Características:</b>	planta rubideira caducifolia. Os talos e as follas poden ser pubescentes-glandulosos. As flores dispóñense en grupos de 7 a 13, moi aromáticas e pedunculadas. Froito carnoso de 1 cm, avermellado e ovoideo.
<b>Propiedades medicinais:</b>	os froitos vermellos e as follas son medicinais e con efectos purgantes e eméticos.
<b>Uso interno:</b>	en infusión de follas, purgante.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Lotus corniculatus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: loto dos prados, cornichán. Cast.: loto de los prados, cuernecillo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Lotus corniculatus</i>
<b>Familia:</b>	Leguminosae
<b>Xénero:</b>	Lotus
<b>Especie:</b>	<i>Lotus corniculatus</i>
<b>Hábitat:</b>	aínda que esta planta prefere os solos húmidos, prados verdes e lugares herbáceos, tamén se pode atopar en zonas non tan idóneas, como beiras de camiños e máis secas; nestes lugares atopámolo cuberta de lanuxe. Recolléitanse as flores dende finais de primavera ata comezos do outono, e sécanse espaxadas sobre papeis nun lugar aireado e sombrío.
<b>Características:</b>	planta leguminosa, perenne, herbácea, con varios talos aéreos ben ramificados. Os talos acadan unha lonxitude entre 50 e 95 cm. As follas están compostas de cinco folíolos. As inflorescencias son umbelas simples, compostas de 4 a 8 flores de cor amarela unidas por pedicelos curtos a pedúnculos axilares longos. As flores novas poden presentar estrías vermello-alaranxadas. O cáliz está composto de 5 sépalos unidos. A corola ten 5 pétalos que varían na forma e función.
<b>Propiedades medicinais:</b>	febrífuga, hipoglicémica e vermífuga. Propiedades sedantes e antiespasmódicas. Tónico cardíaco.
<b>Principios activos:</b>	flavonoides, substancias cianoxéticas, taninos.
<b>Uso interno:</b>	pode usarse en infusión ante trastornos do sono (insomnio), ansiedade, depresións, taquicardias...
<b>Uso externo:</b>	empregase para curar chagas ou feridas polas súas propiedades vulnerarias. Tamén como inflamatorio.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Lychnis dioica

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cabaciña, compañeiro branco, grifo. Cast.: borbonesa, doble campeón, jabonera branca.
<b>Nome científico:</b>	<i>Lychnis dioica</i>
<b>Familia:</b>	Caryophyllaceae
<b>Xénero:</b>	Lychnis
<b>Especie:</b>	<i>Lychnis dioica</i>
<b>Hábitat:</b>	común sobre os noiros, á beira dos camiños, nas ruínas e a miúdo tamén nos campos. Florece dende maio ata setembro.
<b>Características:</b>	planta de 30 a 80 centímetros. As flores son individuais, varón ou femia, pero soamente hai un sexo en cada planta e son polinizadas por insectos. As flores do <i>Lychnis dioica</i> exhalan, pola noite, un perfume delicado.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos. Descoñecidas
<b>Uso:</b>	empregábase a raíz como substituto do xabón para lavar a roupa
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Malva sylvestris

<b>Nome vulgar:</b>	Malva
<b>Nome científico:</b>	<i>Malva sylvestris</i>
<b>Familia:</b>	Malvaceae
<b>Xénero:</b>	
<b>Especie:</b>	<i>Malva sylvestris</i> L.
<b>Hábitat:</b>	en pradeiras, pastos, na beira dos bosques e nos claros.
<b>Características:</b>	planta herbácea, de bianual a perenne, raíz fusiforme, cun talo ascendente e con lanuxe. Follas palmatilobuladas e alternas. Flores de cor rosa con pétalos netamente listados de violeta.
<b>Propiedades medicinais:</b>	emprégase no tratamento das vías respiratorias superiores, do estómago, dos intestinos e como laxante.
<b>Uso interno:</b>	as partes mucilaxinosas facilitan a cicatrización de feridas internas, lesións das mucosas e úlceras de estómago.
<b>Uso externo:</b>	preparación de baños e apósitos contra as úlceras e erupcións cutáneas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Menta rotundifolia

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: mentraste. Cast. mentastro, menta del burro, hierbabuena de burro.
<b>Nome científico:</b>	<i>Menta rotundifolia</i>
<b>Familia:</b>	Labiadas
<b>Xénero:</b>	Menta
<b>Especie:</b>	<i>Menta rotundifolia</i>
<b>Hábitat:</b>	nas beiras de leiras e ríos e arredor das casas.
<b>Características:</b>	<p>planta herbácea, perenne, con pelos longos, moi entrecruzados, pegañentos. De 0,3 a 1,5 m de alto. O talo é simple ou ramificado, erecto ou reclinado no chan coas puntas ascendentes.</p> <p>De follas opostas, sésiles ovado-triangulares a case circulares, de ata 6 cm de longo; ápice obtuso, con dentes na marxe, base acorazonada, superficie rugosa, con pelos longos, suaves e entrecruzados na cara inferior.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	<p>contra a flatulencia, ten actividade antibacterial e febrífugo. Pódese utilizar para repeler insectos e roedores.</p> <p>Planta aromática que proporciona un olor moi agradable.</p>
<b>Uso interno:</b>	estomacal, hepática e carminativa. Preven a aparición de cataratas. Aumenta a suor e baixa a febre. Combate o mal alento (halitose). Afrodisiaca.
<b>Uso externo:</b>	empregase como calmante para dores reumáticas.
<b>Toxicidade:</b>	en grandes cantidades os seus aceites esenciais poden causar abortos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Narcissus bulbocodium

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: narciso. Cast.: narciso de trompetillas, lilipa.
<b>Nome científico:</b>	<i>Narcissus bulbocodium</i>
<b>Familia:</b>	Liliaceae
<b>Xénero:</b>	Narcissus
<b>Especie:</b>	<i>Narcissus bulbocodium</i>
<b>Hábitat:</b>	nace en terreos rochosos, prados e lugares elevados (como outeiros ou montañas), aínda que prefire os solos fértiles, húmidos e ben drenados. Florece en primavera e, aínda que as súas partes usadas sexan as flores e o bulbo, recoméndase non recolleitala.
<b>Características:</b>	herba vivaz, cun pequeno bulbo subterráneo. As follas de forma linear e menos de 2 mm de anchura. O talo sen follas é aproximadamente igual de longo cás follas e está rematado por unha flor solitaria protexida por unha bráctea membranosa. A flor é de cor amarela moi pálida, como o limón. Os tépalos son 6 e teñen forma linear. Os estames, en número de 6, teñen os seus filamentos arqueados e de lonxitude desigual. O ovario é ínfero e ao madurar entre abril e xuño dá lugar a unha cápsula verdosa en forma de pera, con sección transversal case redondeada.
<b>Propiedades medicinais:</b>	emética (vómitiva), antitusive e antiespasmódica.
<b>Principios activos:</b>	alcaloides (narcisina), gliucósidos, saponinas e aceites esenciais.
<b>Uso interno:</b>	a inxestión desta parte pode provocar vómitos. A infusión de flores combate a tose e a asma.
<b>Uso externo:</b>	pode provocar somnolencia se se ulen as flores. Tamén pode calmar a tose (polo seu efecto antiespasmódico).
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.  Esta planta contén un alcaloide (a narcisina) que se atopa en doses baixas nas flores, pero en cantidades moi elevadas no bulbo. A toxicidade desta substancia pode paralizar o sistema nervioso. Recoméndase non recolleitar por ser unha planta tóxica.



# Nerium oleander

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: loendro, adelfa. Cast.: adelfa.
<b>Nome científico:</b>	<i>Nerium oleander</i>
<b>Familia:</b>	Apolynaceae
<b>Xénero:</b>	Nerium
<b>Especie:</b>	<i>Nerium oleander</i>
<b>Hábitat:</b>	A carón de ríos, barrancos, frecuentemente cultivada como ornamental.
<b>Características:</b>	arbusto de ata 5 metros de alto, ramificado dende a base, con látex branco. Follas lanceoladas de 10 a 20 cm, opostas en vertilíceos de 3 flores hermafroditas, pentameras, en ramalletes terminais. Corola de 5 cm de diámetro, infundiliforme, con pétalos rosados ou esbrancuxados. Cáliz con lóbulos lineares lanceolados. Froito con cápsula alongada.
<b>Propiedades medicinais:</b>	velenoso. En medicina empregouse como insecticida. Contén aceites esenciais, xolinerina e oleandrina, un glucóxido cardiotónico, diurético, vermífugo e purgante. Dada a súa alta toxicidade débese administrar sempre baixo control médico.
<b>Toxicidade:</b>	moi tóxico, produce vómitos, dilatación da pupila, diarrea e arritmias cardíacas e respiratorias. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Oenanthe crocata

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: pé de boi. Cast.: nabo del diablo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Oenanthe crocata</i>
<b>Familia:</b>	
<b>Xénero:</b>	Oenanthe
<b>Especie:</b>	<i>Oenanthe crocata</i>
<b>Hábitat:</b>	podemos atopar esta planta en solos húmidos, prados e lugares preto dos ríos. Florece en verán e aconséllase absterse de recolleitala polas súas altas concentracións tóxicas.
<b>Características:</b>	planta perenne que chega a medir ata 1 m de altura. As súas raíces conteñen un líquido amarelo. O seu talo é robusto e as follas presentan unha forma triangular. As flores son de cor branca ou rosada e medran no ápice da planta en umbelas. Cada unha delas consta de 15 a 30 radios. O seu froito é cilíndrico e redondeado.
<b>Propiedades medicinais:</b>	narcótico. En homeopatía, para epilepsia
<b>Toxicidade:</b>	produce un hidrocarburo tóxico, a oenantotoxina. Planta moi velenosa debido ao seu alto contido en oenantotoxina, substancia que provoca accidentes mortais nos nenos e graves intoxicacións no gando. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Olea europea

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: oliveira. Cast.: olivo, aceituno.
<b>Nome científico:</b>	<i>Olea europea</i>
<b>Familia:</b>	Oleáceas
<b>Xénero:</b>	Olea
<b>Especie:</b>	<i>Olea europea</i>
<b>Hábitat:</b>	críase silvestre, de forma illada ou formando oliveiras nas terras baixas. Floración en maio.
<b>Características:</b>	árbore de tronco grosso, irregular e retorto a medida que se vai facendo máis grosso. As follas son elípticas, enteiras, estreitas e puntiagudas, verdes e lustrosas pola face e esbrancuxadas polo envés. As flores de cor branca e pequeno tamaño dispóñense en ramos axilares. O cáliz é minúsculo e a corola é dunha soa peza.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurética, hipocolesterolemiantes, laxante, con propiedades antihipertensivas, moi útil en farmacia para preparar numerosos medicamentos.
<b>Uso interno:</b>	bebido é un bo laxante.
<b>Uso externo:</b>	emoliente en aplicación tópica.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Origanum vulgare

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: ourego. Cast.: orégano.
<b>Nome científico:</b>	<i>Origanum vulgare</i>
<b>Familia:</b>	Labiadas
<b>Xénero:</b>	Origanum
<b>Especie:</b>	<i>Origanum vulgare</i>
<b>Hábitat:</b>	como cultivo en hortas. Floración xuño.
<b>Características:</b>	planta pilosa, con follas opostas, ovadas, de cor verde clara e talos ergueitos e ramificados, a miúdo avermellados e leñosos. Flores rosas, ou brancas, apertadas, formando panículas, con longas brácteas de cor púrpura e numerosos estames saíntes. Despide un olor fragrante moi característico.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antiespasmódico. Estomacal e dixestivo. Alivia os síntomas do arrefriado e a asma.
<b>Uso interno:</b>	en infusión, emprégase para aliviar as regras dolorosas e a tose. Condimento ideal para pratos elaborados con salsa de tomate, como a pasta e as pizzas. Combina ben con tomate, ovos e queixo.
<b>Uso externo:</b>	en forma de linimento, aplícase de forma externa en casos de ciática, artrite, reumatismo e outras afeccións das articulacións.
<b>Toxicidade:</b>	é unha planta sen contraindicacións e sen efectos secundarios.  Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Osmunda regalis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: dentabrún. Cast.: helecho real, helecho florido, helecho acuático.
<b>Nome científico:</b>	<i>Osmunda regalis</i>
<b>Familia:</b>	Osmundaceae.
<b>Xénero:</b>	Osmunda
<b>Especie:</b>	<i>Osmunda regalis</i>
<b>Hábitat:</b>	medra en zonas húmidas, bosques frescos, solos silíceos, e é bastante frecuente atopalo nas ribeiras dos ríos.  Recolléitase en outono. Segundo a medicina popular, as súas partes máis utilizadas son os rizomas; os cales unha vez extraídos do solo, lávanse para quitarlles a terra e póñense a secar axiña.
<b>Características:</b>	planta herbácea, rizomatosa. Rizoma erecto. Follas de ata 250 cm de altura dispostas en densos penachos. Pínnulas oblongas, curtamente pecioladas de base truncada. Follas fértiles cos esporanxios agrupados na súa parte terminal sobre unha serie de pinnas reducidas á raque. Parte fértil de cor castaña.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurético, remineralizante e astrinxente.
<b>Principios activos:</b>	taninos, aceite esencial, principios amargos e substancias antihelmínticas, ademais de abundantes sales mine- rais.
<b>Uso interno:</b>	en forma de infusión, emprégase contra o raquitismo utilizando o po do rizoma.
<b>Uso externo:</b>	aplicase o po a feridas, chagas e hernias.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.  Non se lle coñecen grandes propiedades medicinais. Desaconséllase o uso desta planta con fins terapéuticos. Usar baixo control médico para evitar a intoxicación por doses altas, que pode provocar vómitos e diarreas.



# Pentaglottis sempervirens

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: lingua de boi, herba do figado. Cast.: miel de avispa, buglosa, lenguaza, algamuza, chupamieles, raíz de fuego.
<b>Nome científico:</b>	<i>Pentaglottis sempervirens</i>
<b>Familia:</b>	Boraginaceae
<b>Xénero:</b>	Pentaglottis
<b>Especie:</b>	<i>Pentaglottis sempervirens</i>
<b>Hábitat:</b>	<p>aínda que prefire os solos húmidos, podemos ver esta planta en varios lugares: beiras de camiños, entulleiras, viñedos, bosques frondosos. Florece a mediados de primavera e podémola atopar ata finais do verán.</p> <p>Desta planta recolléitanse as follas e flores ao principio da floración, e logo sécanse. A partir das súas raíces pódese obter unha tinguidura vermella. Considérase como unha planta “rara” ou en perigo de extinción.</p>
<b>Características:</b>	planta perenne cuberta de pelos esbrancuxados, mide entre 30 e 90 cm. Aparece primeiro en forma de roseta con follas lanceoladas. Máis tarde, xermola da base un talo erecto e robusto do que saen varias ramificacións. Presenta abundantes follas pilosas de cor verde. As flores son azuis e agrúpanse en ramalletes unilaterais que se enroscan no seu extremo. O froito é aovado e dun ton agrisado.
<b>Propiedades medicinais:</b>	expectorante, tónica, diurética e sudorífica.
<b>Principios activos:</b>	mucilaxes taninos, sales de potasio, alcaloides.
<b>Uso interno:</b>	emprégase para tratar problemas catarrais, bronquite, tose. As flores en infusión utilízanse con fins sudoríficos. As súas follas son aptas para ensaladas (debido ao seu alto contido en vitamina C).
<b>Uso externo:</b>	facilita a cicatrización das feridas.
<b>Toxicidade:</b>	<p>consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.</p> <p>Desaconséllase o seu uso de forma prolongada.</p>



# Petroselinum sativum Hoffm

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: perexil. Cast.: perejil.
<b>Nome científico:</b>	<i>Petroselinum sativum</i>
<b>Familia:</b>	Umbelíferas
<b>Xénero:</b>	Petroselinum
<b>Especie:</b>	<i>Petroselinum sativum</i>
<b>Hábitat:</b>	cultivado en case todo o mundo.
<b>Características:</b>	planta herbácea bianual de 15 a 80 cm de altura, de talo estriado e flores de cor amarela ou verdosa.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurético, emenagogo, vasodilatador e tonificante. Os froitos úsanse para as dismenorreas.
<b>Uso interno:</b>	en infusión de follas, raíces ou froitos. Como zume da planta fresca.
<b>Uso externo:</b>	as follas frescas machadas aplícanse na zona afectada en cataplasma (picaduras de insectos)
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Pinus sylvestris

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: piñeiro silvestre, piñeiro rubio. Cast.: pino albar.
<b>Nome científico:</b>	<i>Pinus sylvestris</i>
<b>Familia:</b>	Pinaceae
<b>Xénero:</b>	Pinus
<b>Especie:</b>	<i>Pinus sylvestris</i>
<b>Hábitat:</b>	en bosques. En solos ben drenados, húmidos e profundos
<b>Características:</b>	este piñeiro pode chegar a uns 30 metros de altura por uns 5 metros de circunferencia. A copa é de forma cónica, primeiro; para máis tarde, de adulto, pasar a ser irregular, ancha e deprimida. Follas simples, agrupadas de dúas en dúas, aciculares, ríxidas, punzantes e curtas, de 4 a 8 cm de lonxitude, de sección semicircular, redondeadas no dorso e ao final dentadas. As flores teñen forma oblonga, de cor castaña, apófise poco saínte, desprovisto de umbo espiñento, pequenas, de 5 a 8 cm de longo, reunidas de 2 a 3, caedizas, xa que apenas maduran. Os piñóns, que son as sementes, son diminutos, dotados dunha á.
<b>Propiedades medicinais:</b>	contén trementina, aceite esencial, catecol, flavonoides, vitamina C, bencenos, derivados fenólicos e glicidos. Ten propiedades diuréticas, balsámicas, antisépticas e expectorantes. A trementina é expectorante, balsámica e anti-séptica.
<b>Uso interno:</b>	a esencia de piñeiro emprégase en preparacións pectorais e bronquiais. Pódense tomar inhalacións de aceite de follas de piñeiro, diluíndo 20 gotas nunha cunca de auga fervendo.
<b>Uso externo:</b>	para tratar dores traumáticas e reumáticas. O aceite de piñeiro utilízase na auga do baño para relaxar e revitalizar.
<b>Toxicidade:</b>	a trementina é tóxica se se excede a dose, por vía interna. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Pirus malus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: maceira, macira. Cast.: Manzano.
<b>Nome científico:</b>	<i>Pirus malus</i>
<b>Familia:</b>	Rosáceas
<b>Xénero:</b>	Pirus
<b>Especie:</b>	<i>Pirus malus</i>
<b>Hábitat:</b>	prefire climas fríos, moi estendido por todo o mundo.
<b>Características:</b>	árbore de talle medio, de flores brancas e froitos carnosos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antidiarreica, laxante, depurativa e diurética. Hipolipemiante, tonificante, febrífuga e tonificante.
<b>Uso interno:</b>	mazás crúas ou fervidas. En zume. En decocción da casca como tonificante, febrígufo e astrinxente. En decocción das follas e flores como diurético.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Plantago lanceolada

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: chantaxe, chantaxe lanceolada, lingua de ovella, co-reola, orella de cabra. Cast.: Llantén menor, plantago, llantén lanceolado, llantén de 5 nervios.
<b>Nome científico:</b>	<i>Plantago lanceolata</i>
<b>Familia:</b>	Plantagináceas
<b>Xénero:</b>	Plantago
<b>Especie:</b>	<i>Plantago lanceolata</i>
<b>Hábitat:</b>	podémola atopar en prados, beiras de camiños, solos húmidos e terreos cultivados.  O período de colleita idóneo é no verán e antes da floración. Principalmente colléitanse as follas tenras aínda que toda a planta posúe propiedades medicinais (raíz, sementes).
<b>Características:</b>	planta perenne de entre 20 e 50 cm de altura. As follas dispóñense nunha roseta basal, son paralelinervias e presentan unha forma linear-lanceolada e duns 20 cm de longo. De flores pequenas, de cor marrón claro, que forman espigas cilíndricas sobre longos pedúnculos acanalados máis altos cás follas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antibiótico, astrinxente, antiinflamatoria, cicatrizante, depurativa e balsámica.
<b>Principios activos:</b>	mucilaxes, glucósidos (aucubina), ácido silícico, vitamina C, pectina, taninos, minerais e azucres.
<b>Uso interno:</b>	trastornos renais, en infusión ou decocción como depurativo. Especialmente indicada en afeccións respiratorias e pulmonares xa que favorece a expectoración e alivia as mucosas inflamadas; tamén ten propiedades anti-tusixenas (zume fresco da planta). Dores estomacais (calmante dixestivo), diarreas, hemorroides...
<b>Uso externo:</b>	en pomada, para as hemorroides ou cortes.  Prepárase en infusións para enxaugaduras bucais, problemas oculares, acne.  Aplicanse cataplasmas con follas frescas machucadas ou maceradas sobre feridas ou chagas (picaduras, úlceras). Excelente planta con propiedades vulnerarias (favorece a curación e cicatrización de feridas).





**Toxicidade:** | planta apta para uso medicinal e non presenta efectos secundarios relevantes.



# Portulaca oleracea

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: verdoaga, beldroa. Cast.: verdolaga, colchón de niño.
<b>Nome científico:</b>	<i>Portulaca oleracea</i>
<b>Familia:</b>	
<b>Xénero:</b>	Portulaca
<b>Especie:</b>	<i>Portulaca oleracea</i>
<b>Hábitat:</b>	terreos removidos, terreos incultos e solos húmidos. Floración maio-setembro.
<b>Características:</b>	planta anual, de 15 a 40 cm, carnosa e glabra, prostrada. É unha herba moi ramallosa, coas ramas estendidas polo chan formando extensas redes. Follas sésiles, obovadas. Flores sentadas, con 2 sépalos connados na base e de 4 a 6 pétalos amarelos. Froito en pixidio. A miúdo os talos adquiren coloracións avermelladas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	laxante, diurética e antihelmítica.
<b>Uso interno:</b>	en infusión.
<b>Uso externo:</b>	preparada unha infusión moi concentrada aplícase de forma tópica sobre feridas, furúnculos, abscesos, etc.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Potentilla fruticosa

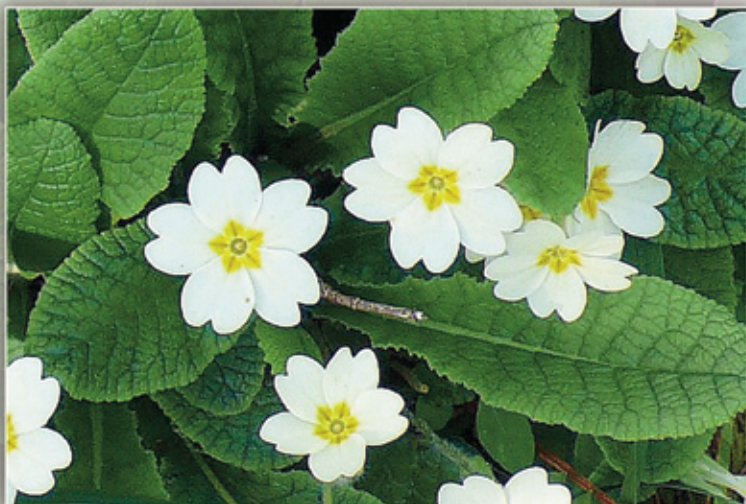
<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cinco en rama. Cast.: Cincoenrama, potentilla arbustiva.
<b>Nome científico:</b>	<i>Potentilla fruticosa</i>
<b>Familia:</b>	Rosaceae
<b>Xénero:</b>	Potentilla
<b>Especie:</b>	<i>Potentilla fruticosa</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos lixeiros, ben drenados. Floración en verán.
<b>Características:</b>	<p>arbusto de folla caduca. Planta esbrancuxada, aveludada, de tipo arbustivo, de 40-100 cm de altura. Follas compostas de 5 a 7 folíolos elípticos, enteiros, sedosos pola cara inferior.</p> <p>Flores pentámeras de cor amarela, numerosas e reunidas en panícula terminal.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	o talo subterráneo, as follas e a raíz fervidos e filtrados axudan a cortar as diarreas e a gastroenterite.
<b>Uso interno:</b>	en infusión de follas e raíces.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Primula acaulis (V. Married Hib.)

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: primavera, cáncaro. Cast.: primula, orejas de oso.
<b>Nome científico:</b>	<i>Primula acaulis</i>
<b>Familia:</b>	Primulaceae
<b>Xénero:</b>	Primula
<b>Especie:</b>	<i>Primula acaulis</i>
<b>Hábitat:</b>	lugares sombreados, preto de cursos de auga.
<b>Características:</b>	<p>planta perenne provista xeralmente de follas radicais oblongo-obovadas, dentadas, engurradas, máis claras pola cara inferior.</p> <p>Flores compostas por cinco pétalos e sostidas sobre un pedúnculo e en penachos, son amarelas-brancas, rosa, violeta ou vermellas.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	expectorante, antiinflamatoria, febrífuga. Para tratar espasmos, parálise, cambras e dores reumáticas. As raíces son antiespamódicas, astrinxentes, sedantes e vermífugas.
<b>Uso interno:</b>	dores de cabeza de causa nerviosa.
<b>Uso externo:</b>	para tratar feridas da pel, faise un ungüento coa planta.
<b>Toxicidade:</b>	non debe ser usada por mulleres embarazadas nin persoas sensibles ás aspirinas. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Prunus avium L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cerdeira, cereixeira. Cast.: cerezo, cerezo silvestre.
<b>Nome científico:</b>	<i>Prunus avium</i>
<b>Familia:</b>	Rosaceas
<b>Xénero:</b>	Prunus
<b>Especie:</b>	<i>Prunus avium</i>
<b>Hábitat:</b>	prefire solos ben drenados, lixeiramente calcarios, exposicións con boa iluminación e aireación, abas suaves de montaña e secaños.
<b>Características:</b>	<p>árbore caducifolia duns 20 m de altura, con casca lisa, anelada, de cor marrón avermellada, que se desprende en anchas bandas transversais. Follas simples, ovado-oblongas, acuminadas, de 6-13 cm de lonxitude e 3-5 cm de altura, fasciculadas no extremo.</p> <p>Marxe irregularmente serrada. Face glabra e envés pubescente.</p> <p>Pecíolo de 4-5 cm de lonxitude, con 2-3 glándulas avermelladas preto do limbo. Flores de cor branca de 2-3 cm de diámetro.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	laxante e tonificante. Empregouse como coadjuvante no tratamento das infeccións urinarias, hiperuricemia, gota, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, gripe, arrefriados e cardiopatías
<b>Uso interno:</b>	contra o estrinximento crónico debido a preguiza ou atonía intestinal. Para tratar a gota e o ácido úrico.
<b>Uso externo:</b>	os froitos, en varices, hemorroides, fraxilidade capilar e retinopatías.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Prunus domestica

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: ameixeira, ciroleira, ciroleira silvestre. Cast.: ciruelo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Prunus domestica</i>
<b>Familia:</b>	Rosaceae
<b>Xénero:</b>	Prunus
<b>Especie:</b>	<i>Prunus domestica</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos fértiles ben drenados e con moito sol.
<b>Características:</b>	árbore de pequeno tamaño, ramallosa, de follas ovais, serradas nos bordos, rugosas, con pecíolo curto, caducas. As flores son de cor branca ou avermelladas, solitarias ou en acios simples. Froitos en drupa, de polpa carnosa e doce, redondeados ou ovóides, de diferentes tamaños e cores: verdes, amarelas, negras, vermellas e violetas, segundo a variedade. As variedades silvestres teñen as ramas espiñentas.
<b>Propiedades medicinais:</b>	laxante e vitaminizante. Sen dúbida, o efecto máis marcado das ameixas é o laxante de acción moi rápida.
<b>Uso interno:</b>	As cirolas (ameixas) cómense frescas ou secas. Fanse conservas, marmeladas e un licor chamado <i>slivoviz</i> .
<b>Toxicidade:</b>	consulte a un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Prunus laurocerasus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: loureiro real, loureiro romano, falso loureiro. Cast.: laurel cerezo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Prunus laurocerasus</i>
<b>Familia:</b>	Rosaceae
<b>Xénero:</b>	Prunus
<b>Especie:</b>	<i>Prunus laurocerasus</i> .
<b>Hábitat:</b>	en solos ricos en materia orgánica e ben drenados.
<b>Características:</b>	arbusto sempre verde de ata 10 m de altura, de casca agrisada con lenticelas. Follas coriáceas, oblongas, de 7 a 15 cm de lonxitude e menos dun terzo de anchura. Marxe enteira, dentada, acuminada cunha punta curta. As follas son verde escuras, lixeiramente amarelentas na face e verde máis pálidas no envés. Flores aromáticas de cor branca, duns 8 mm de diámetro, reunidas en acios axilares ou terminais erectos que miden 6-12 cm de lonxitude. Froitos ovoideos, arredor de 10 mm de diámetro, de cor púrpura moura, contendo unha semente.
<b>Propiedades medicinais:</b>	planta tóxica polo seu contido en heterósidos cianóxenos.
<b>Toxicidade:</b>	tóxica. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Quercus petrea

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: carballo albar, carballo albariño. Cast.: Roble, roble albar, roble de fruto sentado.
<b>Nome científico:</b>	<i>Quercus petrea</i>
<b>Familia:</b>	Fagaceae
<b>Xénero:</b>	Quercus
<b>Especie:</b>	<i>Quercus petrea</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos arxilosos e calcarios, húmidos e sombríos aínda que pode vivir nalgúns casos en solos máis secos.
<b>Características:</b>	árbore de 30 a 35 metros de altura, de fuste moi recto e longo, casca parda, agretada nos pés vellos. Copa bastante regular, ampla, con ramas rectas, pouco flexuosas. Follas simples, alternas e caduca, de 12 a 17 centímetros de longo e de 5 a 10 de anchura, entre 4 e 8 pares de lóbulos e conectadas por un pecíolo de 1 ou 2 cm. Face de cor verde intensa, brillante, envés máis pálido. Flores coetáneas coas follas un pouco pedunculadas e producen unha landra sentada ou subsentada de cor parda, máis clara na punta.
<b>Propiedades medicinais:</b>	astrinxente. As follas, casca e bugallas teñen abundantes taninos, polo que se usa para diarreas, farinxite, hemorroides e para tratar varices.
<b>Uso interno:</b>	pola súa acción antiinflamatoria, antiséptica e antipirética resulta apropiado en casos de farinxite, estomatite, amigdalite e vaginite.
<b>Uso externo:</b>	para tratar feridas e queimaduras.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Quercus robur L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: carballo común, carballo, albariño, rebolo. Cast.: roble.
<b>Nome científico:</b>	<i>Quercus robur</i>
<b>Familia:</b>	Fagaceae
<b>Xénero:</b>	Quercus
<b>Especie:</b>	<i>Quercus robur</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos arxilosos e calcarios, húmidos e sombríos aínda que pode vivir nalgúns casos en solos máis secos.
<b>Características:</b>	árbore de gran porte, maxestoso, de madeira bastante dura de ata máis de 40 m de altura, con copa grande, redondeada. Tronco dereito, grosso en exemplares illados e con sucos. Ramas grosas e tortuosas. Casca grisácea con tonalidades brancas, gris escura ou parda en vellos exemplares.
<b>Propiedades medicinais:</b>	astrinxente. Antidiarreico. Actúa tamén como hemostático en casos de hemorraxias nasais, gástricas, uterinas funcionais e mesmo en dismenorreas.
<b>Uso interno:</b>	acción antiinflamatoria, antiséptica e antipirética, polo que resulta apropiado en casos de farinxite, estomatite, amigdalite e vaginite.
<b>Uso externo:</b>	para tratar feridas, hemorroides, eccemas e queimaduras.
<b>Toxicidade:</b>	polo seu alto contido en ácido tánico pode provocar gastrite ocasionando vómitos en persoas moi sensibles, polo que é máis recomendable a súa administración despois das comidas. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Ranunculus peltatus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: herba da prata, ouca. Cast.: milenrama acuática, hierba lagunera, sardonía.
<b>Nome científico:</b>	<i>Ranunculus peltatus</i>
<b>Familia:</b>	Ranunculaceae
<b>Xénero:</b>	Ranunculus
<b>Especie:</b>	<i>Ranunculus peltatus</i>
<b>Hábitat:</b>	marxes de cursos de auga de pouco caudal ou charcas. Tamén se pode desenvolver sobre terra sempre que o substrato sexa húmido.
<b>Características:</b>	herba anual ou perenne, acuática ou terrestre. Talos con follas alternas, estípulas membranosas adheridas parcialmente ao pecíolo. Follas flotantes de reniformes a orbículas, palmatilobadas, lóbulos enteiros ou crenados. As follas reniformes flotan sobre a auga, mentres as peniciladas adoitan estar mergulladas. Flores solitarias. 5 sépalos, patentes, caducos. Pétalos brancos con uña amarela, foxa nectarífera lunular ou piriforme.
<b>Propiedades medicinais:</b>	son especies ricas en compostos tóxicos, respectadas polo gando e raramente utilizadas polo home con fins medicinais.
<b>Toxicidade:</b>	planta tóxica. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Raphanus raphanistrum

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: saramago, labestro. Cast.: rabizón ou rábano silvestre
<b>Nome científico:</b>	<i>Raphanus raphanistrum</i>
<b>Familia:</b>	brasicáceas
<b>Xénero:</b>	Raphanus
<b>Especie:</b>	<i>Raphanus raphanistrum</i>
<b>Hábitat:</b>	nas beiras de camiños e en terreos abandonados de escasa fertilidade, como nos cultivos.
<b>Características:</b>	planta herbácea anual. As follas medran en forma de roseta na base dun talo erecto pubescente, mentres que as demais medran ao longo del. Flores tetrámeras de cor rosada e o seu froito é unha silicua, raíz engrosada.
<b>Propiedades medicinais:</b>	colagoga, colerética, antibiótica e pectoral. Mellora o funcionamento da vesícula biliar.
<b>Uso interno:</b>	cru, en ensaladas.
<b>Uso externo:</b>	en zume fresco do tubérculo adoçado con mel.
<b>Toxicidade:</b>	Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Rosmarinus officinalis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: romeu, rosmaniño, alecrín. Cast.: romero.
<b>Nome científico:</b>	<i>Rosmarinus officinalis</i>
<b>Familia:</b>	Lamiaceae
<b>Xénero:</b>	Rosmarinus
<b>Especie:</b>	<i>Rosmarinus officinalis</i>
<b>Hábitat:</b>	en lugares secos e rochosos. Frecuentemente cultivado.
<b>Características:</b>	arbusto perenne e aromático, denso e moi ramificado. De follas numerosas, estreitas de cor verde escura, pola face, brancas, no envés, coriáceas. Flores hermafroditas sentadas en grupos axilares. Cáliz campanulado. A corola é de cor lila, bilabiada co tubo máis longo có cáliz.
<b>Propiedades medicinais:</b>	en perfumaría (aceite de romeu). Para locións capilares. Dixestivo, antirreumático, estimulante e diurético.
<b>Uso interno:</b>	como condimento en pratos fortes polas súas propiedades dixestivas.
<b>Uso externo:</b>	co aceite esencial prepárase alcohol de romeu que é usado para dar masaxes.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Rubus fruticosus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: silveira, silva, amora. Cast.: zarza, zarzón, zarzamora.
<b>Nome científico:</b>	<i>Rubus fruticosus</i>
<b>Familia:</b>	Rosaceae
<b>Xénero:</b>	Rubus
<b>Especie:</b>	<i>Rubus fruticosus</i>
<b>Hábitat:</b>	beiras de camiños e lindeiros. Floración en maio.
<b>Características:</b>	as flores saen unicamente nas ramas novas do ano. Os pétalos son rosados e localízanse en número de cinco; a súa forma é redondeada. No seu interior atópase grande número de estames. A colleita das amoras realízase nos meses de verán cando están completamente maduras.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antidiarreica, diurética e hemostática. Contra a diabeite e a diarrea.
<b>Uso interno:</b>	emprégase en enxaugaduras e gargarismos en afeccións farínxeas.
<b>Uso externo:</b>	o zume aplícase sobre as feridas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





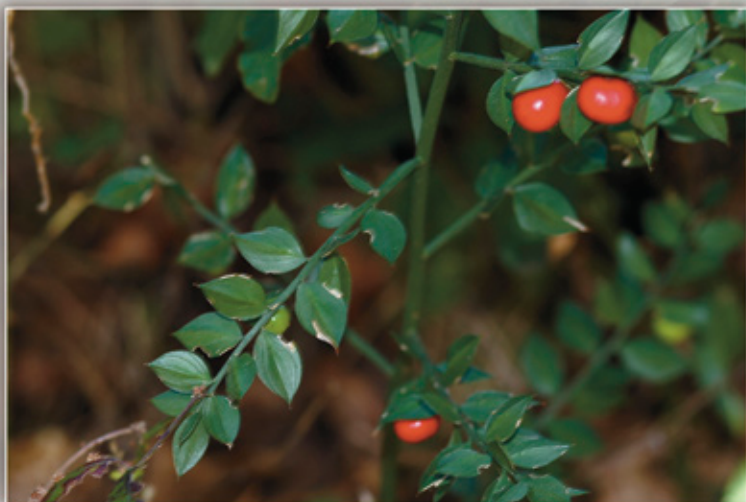
# Rumex pulcher

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: labaza, lampaza. Cast.: acedera, arengada.
<b>Nome científico:</b>	<i>Rumex pulcher</i>
<b>Familia:</b>	Poligonaceas
<b>Xénero:</b>	Rumex
<b>Especie:</b>	<i>Rumex pulcher</i>
<b>Hábitat:</b>	medra nas beiras de camiños, prados e pastos nitrófilos.
<b>Características:</b>	planta herbácea. Froito como unha noz. Talo dereito con follas alternas e envaiñadoras e flores pequenas, verdosas e dispostas en verticilos. Follas basais que se dispoñen en forma de roseta, estas follas desaparecen no momento da floración e frutificación.
<b>Propiedades medicinais:</b>	rica en vitamina C e depurativa. Aperitiva, refrescante, tonificante e antiescorbútica.
<b>Uso interno:</b>	en infusión, dez gramos de follas por litro de auga en zume fresco, un vaso diario.
<b>Uso externo:</b>	en cataplasma e como loción sobre a pel afectada.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Ruscus aculeatus L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: mesquita, xibarba, rascacú, esvarda, gallerán. Cast.: rusco, brusco.
<b>Nome científico:</b>	<i>Ruscus aculeatus</i>
<b>Familia:</b>	Liliáceas
<b>Xénero:</b>	Ruscus
<b>Especie:</b>	<i>Ruscus aculeatus</i>
<b>Hábitat:</b>	en bosques e terreos calcarios.
<b>Características:</b>	subarbusto sempre verde, de talo ergueito, de medio metro a un metro de altura. O froito é unha baga de cor vermella.
<b>Propiedades medicinais:</b>	é o remedio vexetal con maior acción venotónica. Contra as afeccións venosas, gota, artritismo e litiase renal.
<b>Uso interno:</b>	en decocción, 60 g de raíz ou rizoma por litro de agua.
<b>Uso externo:</b>	como loción e en compresas para combater a celulite.
<b>Toxicidade:</b>	Consulte a un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Ruta graveolens L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal./Cast.: Ruda
<b>Nome científico:</b>	<i>Ruta graveolens</i>
<b>Familia:</b>	Rutaceae
<b>Xénero:</b>	Ruta
<b>Especie:</b>	<i>Ruta graveolens</i>
<b>Hábitat:</b>	preto dos muros en terreos incultos e secos.
<b>Características:</b>	planta leñosa no talo. Acada alturas de entre dous a catro palmos e ten as follas dunha cor verde clara. As flores forman ramalletes e teñen entre cinco e catro pétalos, sendo dunha cor amarela viva. O froito é unha especie de cápsula con cinco lóbulos. A planta enteira ten un aroma característico.
<b>Propiedades medicinais:</b>	contra as afeccións xinecolóxicas, antiespasmódica, anti-séptica, antirreumática. Planta con grande contido de vitamina C. Antiescorbútica.
<b>Uso interno:</b>	en infusión como emenagoga, é dicir, para provocar a menstruación ou para detela.
<b>Uso externo:</b>	en compresas aplicadas sobre a pel.
<b>Toxicidade:</b>	tóxica en doses altas e abortiva. Contraindicada durante o embarazo. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Salix atrocinerea

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: salgueiro negro, salgueira. Cast...: sauce.
<b>Nome científico:</b>	<i>Salix atrocinerea</i>
<b>Familia:</b>	Salicaceas.
<b>Xénero:</b>	Salix
<b>Especie:</b>	<i>Salix atrocinerea</i>
<b>Hábitat:</b>	á beira dos ríos. Floración entre febreiro e maio
<b>Características:</b>	<p>árbore de tronco dereito e robusto. A casca parda-agrisada. A copa é case redondeada e pouco densa. Follas alongadas, están finamente dentadas. Polo envés os nervios son máis prominentes e vermellos. Flores unisexuais, verdosas ou amarelas, coa envolta floral reducida a unha estrutura nectarífera e provistas dunha escama pilosa de ápice escuro.</p> <p>As flores agrúpanse en amentos laterais e non levan pendúnculo e se o levan é con brácteas.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	Desinfectante, febrífugo, excitación nerviosa e antirreumático. A casca é moi rica en tanino e contén salicilina, base dun gran medicamento, a "aspirina".
<b>Uso interno:</b>	en decocción, 30 g de casca e follas por litro de auga; en po, triturando a casca; en infusión de flores secas.
<b>Uso externo:</b>	decocción de compresas para lavados da pel e irrigacións vaxinais.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Salvia officinalis

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: salvia, xarxa, sarxa. Cast.: salvia, salima.
<b>Nome científico:</b>	<i>Salvia officinalis</i>
<b>Familia:</b>	Labiatae
<b>Xénero:</b>	Salvia
<b>Especie:</b>	<i>Salvia officinalis</i>
<b>Hábitat:</b>	<p>aínda que é unha planta orixinaria de zonas mediterráneas (onde medra de forma silvestre), xeralmente atopámona cultivada en xardíns e hortas.</p> <p>Desta planta, utilízanse e colléitanse as follas xusto antes do período de floración (aproximadamente cara a finais de primavera). Aínda que principalmente se utilizan as follas secas, tamén convén usar as frescas para tratar algúns problemas.</p>
<b>Características:</b>	planta aromática que mide entre 20 e 80 cm. As súas follas pilosas son elípticas ou ovadas e pecioladas; teñen unha cor verde agrisada e nacen de forma oposta. As flores son dunha cor azul violácea e medran na parte superior da planta en forma de acios pouco espesos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	astrinxente, antiséptica, tonificante e reduce a sudoración.
<b>Principios activos:</b>	aceite esencial con tuiona, cíñelo, linalol, alcanfor, salveno, taninos, flavonoides, substancias amargas e estroxénicas.
<b>Uso interno:</b>	<p>é ideal para tratar problemas bucais (enxivas, inflamacións, aftas, úlceras...) por medio de gargarismos ou mastigando as follas frescas. Tamén se pode tomar como infusión para aliviar as dores menstruais, os sufocos da menopausa ou para reducir de forma notable a sudoración.</p> <p>Por ser unha planta aromática, pódense utilizar as súas follas para condimentar distintos pratos como sopas, guisos, ensaladas ou peixes.</p>
<b>Uso externo:</b>	en forma de compresas ou como loción facilita e axiliza a curación de feridas, picaduras, inflamacións...
<b>Toxicidade:</b>	<p>esta planta non posúe efectos secundarios relevantes.</p> <p>Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.</p>



# Sambucus nigra

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: sabugueiro, bieiteiro. Cast.: saúco, cañilero.
<b>Nome científico:</b>	<i>Sambucus nigra</i>
<b>Familia:</b>	Caprifoliaceae
<b>Xénero:</b>	Sambucus
<b>Especie:</b>	<i>Sambucus nigra</i>
<b>Hábitat:</b>	en lugares frescos e húmidos. Floración de febreiro a maio.
<b>Características:</b>	<p>arbusto caducifolio de 3-5 m de altura coa copa densa e a casca agrisada e rugosa, máis adiante cortizosa. Follas opostas, imparipinnadas, con 5-7 folíolos oval-lanceolados, acuminados, de 10-15 cm de lonxitude.</p> <p>Flores de cor branca, olorosas. Corola con 5 pétalos e 5 estames. Froito de cor avermellada ao principio e máis tarde negro brillante.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	combate as afeccións respiratorias e alivia a fatiga dos ollos.
<b>Uso interno:</b>	en infusión, tintura, xarope, zume das bagas, viño de sabugueiro, pastillas e gotas.
<b>Uso externo:</b>	para as alteracións oculares, aplícase con axuda de compresas en infusión sobre os ollos pechados.
<b>Toxicidade:</b>	Consumir as bagas en exceso pode provocar vómitos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Sambucus racemosa

<b>Nome vulgar:</b>	Sabugueiro vermello
<b>Nome científico:</b>	<i>Sambucus racemosa</i>
<b>Familia:</b>	Caprifoliaceae
<b>Xénero:</b>	Sambucus
<b>Especie:</b>	<i>Sambucus racemosa</i>
<b>Hábitat:</b>	en lugares frescos e húmidos.
<b>Características:</b>	arbusto caducifolio de 4 m de altura, casca agrisada e medula castaño-avermellada. Follas compostas de 3-7 folíolos ovado-lanceolados ou elípticos, acuminados, de marxe serrada, glabros ou con pubescencia espaxada ao principio. Flores branco-amarelentas dispostas en densas panículas ovoides de 2 a 6 cm de diámetro. O froito maduro son bagas de cor vermella brillante formando acios en forma de panícula. As sementes son de cor amarela ou castaña.
<b>Toxicidade:</b>	planta velenosa. Os envelenamentos maniféstanse con vómitos e diarrea. Consumir as bagas en exceso pode provocar vómitos. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Sarothamnus scoparius

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: xesta negra, vasoira.Cast.: ginesta, retama de escobas.
<b>Nome científico:</b>	<i>Sarothamnus scoparius</i>
<b>Familia:</b>	Leguminosas
<b>Xénero:</b>	Sarothamnus
<b>Especie:</b>	<i>Sarothamnus scoparius</i>
<b>Hábitat:</b>	en zonas de montaña pouco elevadas. Floración de abril a xuño.
<b>Características:</b>	<p>arbusto alto, leñoso e desfollado nas súas partes baixas. As flores saen dunha nó e son de cor amarela dourada; o froito é un legume moi aplanado, moi peludo nos seus bordos. Tanto as ramas coma as follas son moi amargas.</p> <p>Esta xesta críase en terreos pouco calcarios de todo o país, sobre todo no norte da Península e en zonas montañosas pouco elevadas.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	antiedematosa, diurética e hipertensiva. En afeccións agudas do aparato respiratorio como pleuresía, neumonía e bronconeumonía.
<b>Uso interno:</b>	en infusión (as flores).
<b>Toxicidade:</b>	altamente tóxica, existen outras variedades de xestas, moi similares a esta e algunhas realmente tóxicas, como a <i>Spartium junceum</i> , moi común na Península Ibérica e de alto contido en citisina, unha substancia moi tóxica. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Sedum album

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: uvas do lagarto. Cast.: vermicularia, uva de gato.
<b>Nome científico:</b>	<i>Sedum album</i>
<b>Familia:</b>	Crassulaceae
<b>Xénero:</b>	Sedum
<b>Especie:</b>	<i>Sedum album</i>
<b>Hábitat:</b>	sobre muros e rochas. Floración en xuño.
<b>Características:</b>	planta duns trinta centímetros. Ten dous tipos de talos, uns que se denominan estériles e os órganos reprodutores que posúen flores que son os fértiles.
<b>Propiedades medicinais:</b>	refrescante, astrinxente e cicatrizante.
<b>Uso interno:</b>	en zume, por esmagamento da planta.
<b>Uso externo:</b>	machucando a planta obtense unha pasta que se aplica sobre feridas polo seu efecto vulnerario. Aplícase tamén sobre úlceras e feridas abertas, que as limpa e cura á vez, rexenera a pel, logra unha pronta cicatrización e impide a aparición doutras infeccións oportunistas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Senecio jacobea

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: herba de Santiago, herba do sapo. Cast.: hierba de San Jaime, hierba jacobí.
<b>Nome científico:</b>	<i>Senecio jacobea</i>
<b>Familia:</b>	Asteraceas
<b>Xénero:</b>	Senecio
<b>Especie:</b>	<i>Senecio jacobea</i>
<b>Hábitat:</b>	en prados, herbais, regatos, zonas húmidas e cunetas da estrada. Floración entre xuño e setembro
<b>Características:</b>	herba bienal ou perenne. De 30 a 70 cm de altura, pelada, perenne. Flores de cor amarela, en capítulos de 15-25 mm, con lígulas amarelas, en inflorescencias corimbosas. Talos ramificados superiormente, con follas alternas, pinnatisectas ou bipinnatífidas, con 4 ou 5 pares de segmentos laterais e un terminal maior; as basais pecioladas, as superiores semiamplexicaules.
<b>Propiedades medicinais:</b>	emenagoga, sedante uterino, vulneraria para a cicatrización de feridas, hemostática.
<b>Uso interno:</b>	en infusión. Deixar repousar uns 15 minutos e filtrar. Tomar unhas tres cuncas ao día.
<b>Uso externo:</b>	emprégase para a cicatrización de feridas.
<b>Toxicidade:</b>	contén unha acción tóxica para o fígado. Tóxica para os animais. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Sonchus oleraceus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: cardo molar. Cast.: cerraja, lechuguilla silvestre.
<b>Nome científico:</b>	<i>Sonchus oleraceus</i>
<b>Familia:</b>	Compuestas
<b>Xénero:</b>	Sonchus
<b>Especie:</b>	<i>Sonchus oleraceus</i>
<b>Hábitat:</b>	en terreos removidos, bordos de camiños e hortas. Floración de marzo a novembro.
<b>Características:</b>	planta anual ou bienal, de 10-90 cm, que exsuda látex nas feridas. Follas caulinares amplexicaules dentadas ou pinnatisectas, con pequenas espiñas nas marxes; aurículas agudas. Os capítulos con todas as flores liguladas, amarelas e cos estigmas verdosos. As brácteas do involucre son glabras e en ocasións presentan glándulas de cor clara. Aquenios comprimidos, con 3 costelas en cada cara e lanuxe formada por pelos brancos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	<p>laxantes, diuréticas, depurativas e dixestivas.</p> <p>Para tratar a gripe, arrefriados, cistite, gota, hipertensión arterial, edemas e disquinesias hepatobiliares. Algunhas follas de leitaruga son comestibles, especialmente as máis tenras.</p>
<b>Uso interno:</b>	o zume desta planta é un bo remedio contra as dores de estómago.
<b>Uso externo:</b>	en uso tópico: dermatite, feridas e otite.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Sparganium erectum

<b>Nome vulgar:</b>	Cast.: Platanaria
<b>Nome científico:</b>	<i>Sparganium erectum</i>
<b>Familia:</b>	Sparganiaceae
<b>Xénero:</b>	Sparganium
<b>Especie:</b>	<i>Sparganium erectum</i>
<b>Hábitat:</b>	en canles e zonas húmidas. Floración abril.
<b>Características:</b>	esta planta é indicadora de augas pouco contaminadas. Planta acuática que vive enraizada no sedimento, pero ten as follas e flores fóra da auga. Robusta, de follas anchas, de centímetro e medio, aproximadamente. A planta enteira acada o medio metro de altura.
<b>Propiedades medicinais:</b>	sen datos.
<b>Uso interno:</b>	sen datos.
<b>Uso externo:</b>	sen datos.
<b>Toxicidade:</b>	Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Taraxacum officinale

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: mexacán, dente de león. Cast.: diente de león.
<b>Nome científico:</b>	<i>Taraxacum officinale</i>
<b>Familia:</b>	Asteráceas
<b>Xénero:</b>	Taraxacum
<b>Especie:</b>	<i>Taraxacum officinale</i>
<b>Hábitat:</b>	en camiños, pasteiros, prados e xardíns
<b>Características:</b>	planta vivaz, anual e perenne, con raíz primaria e roseta basal. Duns 40 centímetros. Ten follas alternas, sen pecíolo diferenciado, pinnatipartidas, con lóbulos en forma triangular de marxes dentadas e agudas, de ramas ocas e flores hermafroditas. Corola en lígulas, rematada en cinco pequenos dentes.
<b>Propiedades medicinais:</b>	diurético, astrinxente, antidiarreico, para dor estomacal e para favorecer a menstruación.
<b>Uso interno:</b>	bo estimulante da función hepática e biliar. Propiedades depurativas. Diurético. As follas comestibles utilízanse para ensalada
<b>Uso externo:</b>	aplicada en forma de emplasto axuda a cicatrizar as feridas, calmante e relaxante para problemas circulatorios.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Trifolium repens

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: trevo branco. Cast.: trébol blanco.
<b>Nome científico:</b>	<i>Trifolium repens</i>
<b>Familia:</b>	Leguminosas
<b>Xénero:</b>	Trifolium
<b>Especie:</b>	<i>Trifolium repens</i>
<b>Hábitat:</b>	planta de flores brancas que medra de forma silvestre en comunidades pratenses, beiras de camiños e entulleiras. Floración primavera-verán.
<b>Características:</b>	anual. Planta de talos tombados, radicantes. Longos pecíolos foliares. Follas en grupos de 3, ovadas. Flores brancas, con lixeiro aroma a mel, formando inflorescencias globulares, con longos pecíolos. Froito encerrado na flor seca.
<b>Propiedades medicinais:</b>	antirreumático. Pectoral, dixestivo. Contra as afeccións respiratorias, bronquite, tose e rouquén. Afeccións dixestivas, diarrea, gastrite e inapetencia.
<b>Uso interno:</b>	en decocción, durante 10 minutos 30 g de follas e flores por litro de auga.
<b>Uso externo:</b>	en compresas e baños coa mesma decocción pero máis concentrada.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Ulex europaeus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: toxo arnal, toxo macho. Cast.: tojo, tojo bravo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Ulex europaeus</i>
<b>Familia:</b>	Leguminosas
<b>Xénero:</b>	Ulex
<b>Especie:</b>	<i>Ulex europaeus</i>
<b>Hábitat:</b>	zonas asilvestradas e beiras de camiños. Primavera e finais de outono.
<b>Características:</b>	planta invasora. Arbustos de xesta espiñenta de ata 4 m formando parches densos. Flores de cor amarela. Os talos producen abundantes brotes vexetativos, principalmente cando son cortados ou queimados. A xesta espiñenta necesita luz para un correcto desenvolvemento. A raíz primaria é moi profunda e grosa. Os froitos son legumes de cor marrón, indumentados, de ata 2 cm de longo. Cada froito pode ter ata 5 sementes de 2 mm de longo, de cor verde clara a café escuro.
<b>Propiedades medicinais:</b>	cardiotónico, antimigrañoso e diurético.
<b>Uso interno:</b>	as flores do toxo utilízanse para combater mal do fígado. Tómanse en infusións.
<b>Toxicidade:</b>	tóxica. Se nos picamos nun ollo prodúcese unha infección perigosísima. Fonte: Servizo de oftalmoloxía da Residencia de Ourense. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Umbilicus pendulinus

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: concelo, couselo, conchelos, orella de frade. Cast.: ombligo de Venus.
<b>Nome científico:</b>	<i>Umbilicus pendulinus</i>
<b>Familia:</b>	Crasuláceas
<b>Xénero:</b>	Umbilicus
<b>Especie:</b>	<i>Umbilicus pendulinus</i>
<b>Hábitat:</b>	nas fendas das penas e entre os muros, en lugares sombreados. Floración entre maio e xuño.
<b>Características:</b>	planta herbácea, que pode acadar ata 90 cm de altura. Ten unha base engrosada da que nacen follas de longos rabos, moi carnosas e substanciosas. O talo como as follas son peladas. Da metade do talo cara a arriba fórmase un ramallete de flores sostidas por pedúnculos curtos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	cicatrizante, antiséptico, diurético e emoliente
<b>Uso interno:</b>	en infusión
<b>Uso externo:</b>	para sandar chagas e feridas.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Urtica dioica

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: Ortiga maior, ortiga verde. Cast.: Ortiga
<b>Nome científico:</b>	<i>Urtica dioica</i>
<b>Familia:</b>	Urticaceae
<b>Xénero:</b>	Urtica
<b>Especie:</b>	<i>Urtica dioica</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos húmidos, beiras de camiños e hortos. Florece do mes de xullo en adiante
<b>Características:</b>	<p>planta arbustiva perenne, dioica, de aspecto rudo e que pode acadar ata 1,5 m de altura. Posúe uns pelos urticantes que teñen a forma de pequenísimas ampolas cheas dun líquido irritante que ao contacto coa pel producen unha lesión e verquen o seu contido de ácido fórmico, provocando ronchas, pruído e prurito. Estes pelos son moi duros e fráxiles na punta. A raíz é moi rica en taninos, que lle confiren unha acción astrinxente. Talo de cor avermellada ou amarelenta, ergueito, cuadrangular, ramificado e baleirado nos entrenós. Está dotado en todos os nós de parellas de follas e está recuberto de pelos urticantes.</p> <p>As follas son de figura ovada, rugosas, serradas, puntiagudas e de ata 15 cm. Son cor verde escura e con pétalos de cor amarela suave.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	analxésica, antialérxica, antianémica, antigotosa, antihistamínica, antiinflamatoria, antirreumática, astrinxente, colagoga, depurativa, diurética, galactoxena, hemostática e hipoglucemiante.
<b>Uso interno:</b>	en infusión
<b>Uso externo:</b>	en propiedades bactericidas e efectos favorables nos tratamentos das afeccións da pel.
<b>Toxicidade:</b>	como remedio diurético debe ser evitado por persoas con problemas de hipertensión arterial, cardiopatías ou insuficiencia renal. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.







# Vicia faba

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: faba loba, fabada, faballón. Cast.: haba, habonci-llo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Vicia faba</i>
<b>Familia:</b>	Fabaceae
<b>Xénero:</b>	Vicia
<b>Especie:</b>	<i>Vicia faba</i>
<b>Hábitat:</b>	en solos ben drenados e arxilosos.
<b>Características:</b>	<p>planta anual. A faba ten porte recto e ergueito, con talos fortes e angulosos de ata 1,6 metros de altura. Mostra follas alternas de cor verde, paripinnadas e compostas, con folíolos anchos de forma ovada.</p> <p>As flores preséntanse en acios de 2 a 8, acadando os 4 cm, con pétalos brancos manchados de violeta, púrpura ou negro. Son hermafroditas. Os froitos posúen unha vaíña alongada de lonxitude variable e consistencia carnosa, dentro da que se sitúan as sementes postas en fila. A vaíña, de cor verde en estado inmaturo, escurece e vólvese pubescente ao secar.</p>
<b>Propiedades medicinais:</b>	os meristemas de <i>Vicia faba</i> son utilizados en análise de toxicoloxía para o estudo de axentes tóxicos e xenotóxicos.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Vinca minor L.

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: pervinca, sempreñoiva. Cast.: vinca, pervinca.
<b>Nome científico:</b>	<i>Vinca minor</i>
<b>Familia:</b>	Apocináceas
<b>Xénero:</b>	Vinca
<b>Especie:</b>	<i>Vinca minor</i>
<b>Hábitat:</b>	en lugares húmidos, sobre solos ricos. Florece en primavera.
<b>Características:</b>	planta perenne. Subarbusto perennifolio, de talos prostrados e enraizantes e ramas aéreas que acadan ata os 20 cm de altura e con flores. Follas opostas, pecioladas, con limbo de ata 5 cm de lonxitude, ovado e de marxe enteira e glabra. Flores solitarias nas axilas das follas, cun longo pedúnculo. Cáliz con 5 sépalos lineares, curtos, fusionados na base. Corola de 2-3 cm de diámetro, fusionada en tubo na base e aberta en 5 lóbulos patentes, de ápice truncado, azuis.
<b>Propiedades medicinais:</b>	vulneraria, sedante, analxésica, nervina, dixestiva, antiséptica, carminativa e hipotensora.
<b>Uso interno:</b>	en decocción, para preparados farmacéuticos, cápsulas ou xaropes.
<b>Uso externo:</b>	en compresas sobre a pel ou sobre as mamas para deter a lactación. En caso de hemorraxias ou hematomas as compresas aplícanse frías. Sobre as mamas inflamadas aplícanse quentes.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.



# Vitis vinifera

<b>Nome vulgar:</b>	Gal.: videira, vide. Cast.: vid.
<b>Nome científico:</b>	<i>Vitis vinifera</i>
<b>Familia:</b>	Vitáceas
<b>Xénero:</b>	Vitis
<b>Especie:</b>	<i>Vitis vinifera</i>
<b>Hábitat:</b>	por regra xeral, forma extensos viñedos nos vales e abas de case todo o país, en Galicia é común vela tamén en parras altas. Floración en abril.
<b>Características:</b>	presentada na súa forma orixinal (sen a acción da man do home), a planta forma unha grosa cepa cun tronco moi recio do cal saen os baceiros e os pámpanos; estes pámpanos, sostidos por un longo rabo, son follas grandes, acorazonadas na base e divididas en cinco gallos máis ou menos profundos.
<b>Propiedades medicinais:</b>	<p>afeccións circulatorias, gastroenterite, contra as hemorrxias, as irritacións da pel, tonificante, desconxestiva, depurativa, antianémica, antiinflamatoria e cicatrizante.</p> <p>Contén cantidades moi variables de glicosa e outros azucres. A vide utilízase principalmente para a fabricación de viño.</p>
<b>Uso interno:</b>	como zume, o aceite das sementes para rebaixar o nivel de graxas en sangue
<b>Uso externo:</b>	contra as manchas da pel e a inflamación dos ollos.
<b>Toxicidade:</b>	consumida en exceso pode poñer en perigo a saúde da persoa. Consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





# Zea mays

<b>Nome vulgar:</b>	Gal: maízzo, millo. Cast.: maiz, mijo.
<b>Nome científico:</b>	<i>Zea mays</i>
<b>Familia:</b>	Gramíneas
<b>Xénero:</b>	<i>Zea</i>
<b>Especie:</b>	<i>Zea mays</i>
<b>Hábitat:</b>	orixinario de América central, cultívase en todo o mundo, é moi raro atopalo como planta silvestre.
<b>Características:</b>	planta anual, con flores masculinas e femininas separadas. As femininas agrupadas nunha espiga rematan converténdose nunha mazoroca. Das flores femininas xorde os estilos duns 20 cm de longo, estes, todos xuntos, forman a chamada barba ou cabeleira do millo.
<b>Propiedades medicinais:</b>	o gran do millo é emoliente e protector da mucosa intestinal e freador do metabolismo. Moi recomendado para os hipertiroideos, os enfermos anémicos e desnutridos. O aceite extraído do xerme do millo reduce o colesterol. Para tratar as afeccións circulatorias, artrite e gota; é diurético e depurativo.
<b>Uso interno:</b>	como uso alimentario. En infusión de estilos. Como aceite que se obtén do gran do millo. Útil en dietas de engorde, como reconstituínte. Ideal para os nenos que sofren mala absorción intestinal ou diarreas crónicas.
<b>Uso externo:</b>	en caso de cólico renal aplícanse cataplasmas quentes sobre os riles, así como sobre a vexiga urinaria en caso de cistite.
<b>Toxicidade:</b>	consulte un profesional antes de inxerir calquera planta, especialmente, durante o embarazo ou se padece algunha enfermidade ou doenza.





## Principais maneiras de utilizar as plantas medicinais

### INFUSIÓN

É o xeito máis común de preparar unha ou varias plantas medicinais cando se van utilizar as súas partes aéreas (flores e follas).

Prepárase engadindo auga fervendo sobre a planta; a proporción adoita ser 1 ou 2 culleriñas da planta seca por cada cunca (utilizando o dobre da cantidade se a planta está fresca). Tápase e déixase repousar entre 5 e 10 minutos para que a auga extraia os compoñentes medicinais da planta. Despois, cóase e tómase sen adoazar. Se o seu sabor resulta moi desagradable pode adozarse con mel.

Tómanse de 3 a 4 uncas por día e deben prepararse diariamente.

### DECOCCIÓN

Adóitanse realizar decoccións para extraer das partes máis duras das plantas (raíces, casca, bagas, ramas...) os seus principios medicinais xa que non se desprenden con facilidade.

Ponse a parte da planta que imos utilizar (cortada en anacos pequenos) nun cazo e, seguindo a mesma proporción de culleriña por cunca, engádeselle auga fría. Ponse ao lume e déixase ferver a lume lento entre 10 e 30 minutos. Finalmente, cóase e tómanse de 3 a 4 uncas diarias.



---

## **BAFOS**

Os bafos son unha das maneiras máis axeitadas para tratar as afeccións das vías respiratorias.

Ponse auga a ferver e no momento de ebulición engádeselle a planta (a proporción adoita ser 2 culleradas por cada medio litro de auga). Despois de 2 ou 3 minutos, retírase do lume, cóbrense os ombros e a cabeza cunha toalla e inhálanse os vapores que se desprenden durante uns 15 minutos. Aconséllase realizar este tratamento pola noite e preferiblemente antes de deitarse.

## **TINTURAS**

As tinturas utilízanse para que os principios activos dunha planta actúen o máis rápido posible sobre o organismo. Realízanse macerando a planta en alcohol e pódense conservar ata 1 ou 2 anos.

Normalmente o alcohol utilizado é vodka, ron ou augardente (35 °-40°) e a proporción adoita ser de 100 g da planta seca (o dobre se está fresca) por ½ litro de alcohol.

Ponse nun frasco de vidro transparente a planta cortada en anacos moi pequenos, engádeselle o alcohol, péchase ben e axítase todo para que se mesture perfectamente. Logo, gárdase nun lugar escuro e seco durante 2 ou 3 semanas, axitándoo cada día. Finalmente, cóase e almacénase en botellas de vidro opacas.

A dose estándar é de 5 ml, diluídos nun vaso de auga, 2 ou 3 veces ao día.

## **VIÑOS MEDICINAIS (TÓNICOS)**

Os viños tonificantes son o mellor xeito de inxerir as plantas para aumentar a vitalidade, xa que funcionan como un bo reconstituínte e favorecen a dixestión.

Somérxense 100 g de plantas con efecto tonificante nun litro de viño, axítase o frasco, tápase e déixase repousar durante 5 semanas. Finalmente, cóase e embotéllase. A dose é de 2 vasiños ao día media hora antes das comidas principais. Estes viños medicinais non se deben gardar durante máis de 4 meses.

## **COMPRESAS**

Utilízanse para aliviar diversas doenzas do organismo a través da pel.

Prepáranse a partir dunha infusión, decocción ou dunha tintura diluída en auga. Somérxese un pano de algodón no líquido quente, escórrese e aplícase sobre a zona afectada. Vólvese repetir a operación cando a compresa se arrefría. Este proceso débese realizar durante 1 hora.

## | CATAPLASMAS

Utilízanse para calmar dores, fracturas, esgazaduras... e para extraer o pus de feridas e grans. Son un remedio ideal para tratar feridas difíciles de cicatrizar e contusións varias.

Férvese a planta, escórrese a auga sobrante e aplícase sobre a zona afectada, que foi previamente cuberta de aceite (para que non se pegue a cataplasma). É importante que a planta estea quente cando a utilizemos. Logo cóbrese cunha gasa ou venda e déixase actuar durante 1 hora, ao cabo da cal se aplicaría outra nova cataplasma.

## | ACEITES MEDICINAIS OBTIDOS POR INFUSIÓN

A infusión dunha planta en aceite é un dos métodos máis axeitados para extraer os compoñentes activos solubles en graxa. Pódese realizar de dúas maneiras: por infusión dunha planta en aceite quente ou frío.

O primeiro método prepárase ao baño maría, tapado e a lume lento durante 2 ou 3 horas. Logo déixase arrefriar, cóase e embotéllase.

O segundo é o máis adecuado cando utilizamos a planta fresca (partes aéreas). Ponse nun frasco de vidro 250 g da planta seca (ou o dobre se está fresca), engádese o aceite (750 ml aproximadamente), tápase e móvese para que se mesture todo perfectamente. Despois, ponse o frasco nun lugar soleado durante 6 ou 7 semanas e axítase diariamente. Finalmente, cóase e embotéllase en envases de vidro opaco.

Pódense almacenar durante un ano. O aceite ideal para estes preparados é o de oliva.



## Receitas

A medida estándar que imos utilizar para as infusións e decoccións será unha ou dúas culleriñas da planta por cunca (o dobre da cantidade se a planta está fresca) e tomarase 3 ou 4 cuncas diarias. Deste xeito, manexamos cantidades seguras e evitamos posibles efectos prexudiciais ou nocivos sobre o noso organismo.

Utilizar o dobre da dose indicada, ou aumentala, non provocará que a planta sexa máis efectiva; polo tanto non se deben aumentar as doses.

Aconséllase ter especial precaución na utilización de plantas medicinais con bebés, nenos, embarazadas e anciáns, xa que as doses adoitan ser inferiores e o uso dalgunhas plantas está desaconsellado.

Recoméndase que calquera dúbida sexa consultada cun profesional e, a ser posible, usar as plantas baixo a supervisión deste.

### | PROBLEMAS RESPIRATORIOS

#### **Infusión de flores de sabugueiro e tomiño**

Prepárase unha infusión con estas dúas plantas. As doses serán unha culleriña de cada planta seca por cunca e tómanse 4 cuncas diarias.

Ambas as dúas plantas constitúen un remedio eficaz para as afeccións das vías respiratorias, xa que o tomiño é un importante antiséptico e o sabugueiro axuda a eliminar a mucosidade e a reducir a inflamación e a febre.

---

### **Decocción de raíz de equinácea**

Este remedio prepárase cocendo a raíz seca e torada desta planta durante polo menos 15 minutos. A dose é unha culleriña por cunca e tómanse 4 ou 5 infusións diarias. Esta planta é moi apreciada e pódese utilizar para todo tipo de infeccións ou trastornos por ser un grande estimulante do sistema inmunolóxico. O seu uso está especialmente recomendado para combater gripes, arrefriados, bronquite...

Outros remedios moi indicados para estes trastornos consistirían en inxerir abundantes doses de: allo, por ser un excelente antibiótico natural; limón, polo seu grande efecto antibacteriano e antiséptico, e de regalicia, polo seu alto poder expectorante e calmante.

## **| PROBLEMAS DERMATOLÓXICOS**

### **Decocción de raíz de bardana**

O uso desta planta é ideal cando se presentan problemas cutáneos polo seu grande poder desintoxicante e depurativo e porque axuda a eliminar as toxinas do noso corpo. O seu uso está altamente recomendado para tratar a acne, furúnculos, eccemas, infeccións... Tamén se pode utilizar en forma de cataplasma sobre a zona afectada. Débense tomar 4 cuncas diarias.

Pódese combinar o seu uso con outras plantas como o lapacho ou o dente de león para obter un maior efecto positivo.

### **Infusión de caléndula**

Esta planta tamén está moi recomendada para problemas cutáneos polo seu efecto calmante, antiinflamatorio e cicatrizante. Ademais deste uso interno, pódese aplicar de forma externa en forma de compresas sobre a área afectada.

A dose é dunha culleriña por cunca e tómanse de 3 a 5 cuncas diarias.

Outras plantas indicadas para tratar problemas dermatolóxicos serían o áloe vera (ideal para case todos os trastornos dermatolóxicos), a equinácea, a fumaria ou o dente de león (acne, eccemas...) e o hipérico (queimaduras).



## | PROBLEMAS DIXESTIVOS

### **Infusión de menta**

Este remedio é ideal para os problemas de gases, as inflamacións e a dor de estómago. A menta estimula a secreción biliar e relaxa os músculos estomacais e intestinais. Tamén se pode utilizar durante episodios febrís xa que aumenta a sudoración.

### **Infusión de bagas de xenebreiro**

Esta planta é carminativa (gases), diurética e activa e favorece a dixestión. Tamén se utiliza cando se padecen problemas reumáticos. Prepárase collendo unha culleriña de bagas por cunca, machúcanse un pouco, métense na auga fervendo, tápase a cunca e déixase repousar durante 20 minutos.

Non se debe inxerir en caso de padecer enfermidades ou problemas renais.

### **Infusión de fiúncho**

O seu uso é ideal para tratar problemas dixestivos; estimula a dixestión, calma os cólicos e os gases. O seu uso tamén se recomenda se se padecen problemas respiratorios (bronquite, tose...).

Outras plantas indicadas para problemas dixestivos serían a caléndula (gastrite, cólicos...) ou herba dos carpinteiros ou milfollas (favorece a dixestión).

## | PROBLEMAS CIRCULATORIOS

### **Decocción de castiñeiro de indias**

Esta planta, malia ser unha das máis utilizadas, debe inxerirse de forma moderada ou en pequenas doses e baixo a supervisión dun profesional por ser potencialmente tóxica. Entre as súas propiedades medicinais destacan o de activar a circulación e o de axudar a fortalecer os capilares das veas para evitar que rompan; o seu uso está indicado en problemas de varices e hemorroides. Tamén posúe efectos diuréticos. A dose é unha culleriña por cunca 3 veces ao día.

Tamén se pode agregar a decocción da casca ou sementes á auga do baño para obter un efecto calmante sobre as articulacións ou aliviar as varices. A proporción é de 30 g por litro de auga.

---

### **Decocción de cola de caballo**

É unha das plantas máis indicadas para tratar problemas de retención de líquidos pola súa acción diurética, pero actúa sen que o organismo perda cantidades relevantes de minerais a través dos ouriños. Tamén se utiliza para tratar problemas urinarios; e, empregada externamente, facilita a curación de feridas.

Outras plantas útiles serían o escambrón, moi utilizado cando se padecen afeccións cardíacas (inxerir soamente baixo a supervisión dun profesional); tamén regula a presión sanguínea e aumenta a circulación do sangue.

O allo (mellora a circulación, dilata os capilares, evita que o sangue se espese e baixa os niveis de colesterol); o xinkgo (afeccións cardíacas, presión sanguínea...).

## **| PROBLEMAS NERVIOSOS**

### **Infusión de hipérico**

A herba de San Xoán ou hipérico é unha das plantas máis importantes para tratar problemas de ansiedade ou depresión. Grazas ao seu efecto sedante tamén axuda a conciliar o sono e alivia a dor nas articulacións producida polas tensións. Tomar de 3 a 4 cuncas diarias.

Non se debe utilizar esta planta se se están a tomar antidepresivos ou ansiolíticos baixo prescrición médica.

### **Infusión de tila e pasiflora**

A combinación destas dúas plantas está especialmente indicada para tratar casos puntuais ou non relevantes de insomnio e trastornos do sono, xa que exercen un efecto relaxante e sedante sobre o sistema nervioso. Tamén se poden combinar con valeriana (reduce a tensión nerviosa, relaxa os músculos e é beneficiosa para tratar problemas de estrés e ansiedade).

Outras plantas que se poderían utilizar para este tipo de problemas serían o romeu (depresión, debilidade, estrés...), a avea (en folerpas), a macela ou a lavanda.

---

### Recomendacións para o uso seguro de plantas medicinais

---

- 1º.- Ante calquera síntoma estraño é necesario someterse a un diagnóstico médico.
  - 2º.- Se o estilo de vida é pouco saudable, o tratamento con plantas resulta de pouca utilidade.
  - 3º.- Usar unicamente plantas ben identificadas (en moitos países europeos prohibese a venda ambulante de plantas medicinais).
  - 4º.- Evitar a autoprescripción “á lixeira”. As receitas con plantas deben estar prescritas polo médico.
  - 5º.- Non se deben usar plantas durante un período de tempo prolongado sen consello facultativo.
  - 6º.- Ao igual que calquera medicamento hai que extremar a prudencia coas mulleres embarazadas e cos nenos. Existen algunhas plantas abortivas e moitísimas tóxicas.
-



# Diccionario botánico

**Á.** | Dilatación laminar foliácea ou membranosa que se estende na superficie ou o contorno das sementes ou froitos, ou ao longo do talo, pecíolo e raque.

**Albuminada.** | Semente que posúe endosperma.

**Abaxial.** | Parte dun órgano máis afastada do eixe da planta.

**Abscisión.** | Separación dun órgano vexetal.

**Acaule.** | Que non presenta talo.

**Acérvulo.** | Masa pulviniforme de hifas formando un estrato chato, subepidérmico ou subcuticular nunha planta hóspede.

**Acícula.** | Folla filiforme delgada e con extremo agudo.

**Acompañante, célula.** | Célula adxacente aos elementos cribosos do floema nas Anxiospermas.

**Acio.** | Inflorescencia indefinida co eixe alongado que leva flores pediceladas.

**Aciomosa.** | Tipo de inflorescencia indefinida.

**Acrocárpico.** | Mofos pouco ramificados.

**Acrogamia.** | Cando o tubo polínico penetra no óvulo pola micrópila.

**Acrótona.** | Tipo de ramificación

**Actinomorfa.** | Flor con simetría radiada.

**Actinostela.** | Tipo de protostela cuxo xilema en corte transversal ten aparencia de estrela.

**Adaxial.** | Parte dun órgano máis próxima ao eixe da planta.

- Adelfa.** | Que non ten estames.
- Adnación.** | Fusión dun órgano con outro.
- Aerobio.** | Organismo que só pode vivir nun medio con osíxeno.
- Afila.** | Planta sen follas.
- Agregado.** | Froito composto polos carpelos separados dunha flor.
- Aguillón.** | Talo modificado, curto, ríxido e puntiagudo.
- Agulla.** | Acícula.
- Albuminífera.** | Célula rica en proteínas característica do floema das Ximnospermas.
- Aleurona.** | Gránulos proteicos presentes nas sementes de numerosas plantas.
- Alga.** | Organismo eucariota fotosintético que carece de órganos sexuais ou estes son unicelulares.
- Alterna.** | Tipo de disposición das follas ou das xemas.
- Alxina.** | Glícido presente na parede celular das Lamimnariales.
- Amento.** | Flores aperiartadas frecuentemente pequenas e unisexuadas.
- Amidón.** | Polisacárido complexo formado por amilosa e amilopectina.
- Amplexicaule.** | Que presenta brácteas ou follas que abrazan o talo.
- Anaerobio.** | Organismo cuxos procesos biolóxicos non requiren osíxeno.
- Análogo.** | Nunha planta, órgano con distinta orixe pero que o aspecto ou función poden ser iguais.
- Anamorfo.** | Estado imperfecto dun fungo o cal só se reproduce en forma asexual.
- Anastomose.** | Comunicación entre dous nervios veciños.
- Androceo.** | Verticilo floral masculino, constituído polos estames.
- Androspora.** | Célula masculina, propia dalgunhas Clorofíceas.
- Androxinóforo.** | Prolongación do receptáculo que leva o androceo e xineceo á vez.
- Anel.** | Estrutura en forma de anel que se atopa no pé do basidioma de certas especies de Agaricales, é un resto do veo interno.
- Anemocoria.** | Dispersión das sementes dun vexetal mediante as correntes de aire.
- Anemofilia.** | Anemogamia. Polinización dos vexetais por medio do vento.
- Anemogama.** | Flor cuxa polinización se realiza por anemofilia.
- Anfigastrio.** | Folla ventral.
- Anfimixe.** | Na fecundación das Anxiospermas fusión do núcleo espermático co núcleo da oósfera.
- Anfitecio.** | Capa ou capas celulares externas.



- Anfítona.** | En vexetais superiores, tipo de ramificación debido ao desenvolvemento das xemas axilares na cara lateral dunha rama.
- Anfivasal.** | Face vascular concéntrica na que o xilema rodea ao floema.
- Anisofilia.** | Dimorfismo foliar que se manifesta nas follas dunha mesma planta.
- Anisogamia.** | Modalidade de fecundación na cal os gametos masculinos son máis pequenos que os femininos.
- Anisopétala.** | Flor con pétalos desiguais.
- Antera.** | Parte fértil do estame. Contén os sacos polínicos onde se producen os grans de pole.
- Anteridio.** | Estrutura sexual masculina que produce os anterozoides.
- Anterozoide.** | Gameto masculino.
- Antese.** | Momento en que se produce a apertura da xema floral.
- Antocianinas.** | Pigmentos hidrosolubles de tonalidades vermellas e azuis presentes nos vacúolos das células dos pétalos das flores.
- Antofilo.** | Cada unha das follas florais.
- Antofita.** | Planta con flores.
- Anual.** | Planta que solo vive durante unha tempada de crecemento.
- Anxiosperma.** | Vexetal superior que presenta os óvulos encerrados dentro dun ovario que madura axiña para dar un froito.
- Aperiantada.** | Flor desprovista de perianto.
- Apetala.** | Flor desprovista de pétalos.
- Aplanético.** | Non móbil.
- Aplanogamia.** | Tipo de fecundación na cal os gametos de ambos os dous sexos son inmóbiles.
- Apocarpio.** | Froito proveniente dun xineceo apocárpico.
- Apófise.** | Rexión basal da cápsula das carrizas, ás veces engrosada.
- Apogamia.** | Proceso polo cal se desenvolve unha planta a partir dos gametos sen existir fecundación.
- Apotecio.** | Ascoma aberto, en forma de prato, que na súa superficie leva un himenio onde se producirán os ascos.
- Aqueno.** | Froito seco, indehiscete, monospermo.
- Árbore.** | Calquera planta de grande altura, cun eixe principal con madeira abundante, incluíndo moitas coníferas e plantas con flor.
- Arbusto.** | Planta leñosa perenne cuxa estatura é relativamente baixa.
- Ascidia.** | Folla modificada en forma de urna, que serve para atrapar insectos en plantas carnívoras.

- Asco.** | Estrutura con forma de saco que contén un número determinado de ascosporas.
- Ascogonio.** | Gametanxio feminino de Ascomycotina.
- Ascospora.** | Espora de orixe endóxeno que resulta da cariogamia e meiose sucesivas, sempre está contida dentro dun asco.
- Aurículas.** | Par de proxeccións alongadas situadas na base da lámina das gramíneas.
- Autocompatible.** | Termo referido a un talo capaz de reproducirse por si mesmo.
- Autogamia.** | Polinización dunha flor por medio do seu propio pole.
- Autoincompatible.** | Termo referido a un talo que non se pode reproducir sexualmente por si mesmo.
- Autopolinización.** | Mecanismo no cal unha planta se fecunda a si mesma.
- Autotrofo.** | Organismo capaz de sintetizar os seus metabolitos esenciais a partir de substancias inorgánicas.
- Axénico.** | Cultivo que presenta unicamente un organismo.
- Axial.** | Relativo ao eixe do órgano.
- Axila.** | Ángulo formado polo talo e a folla na súa inserción.
- Baga.** | Froito carnoso indehiscnte, xeralmente con moitas sementes.
- Barocoria.** | Tipo de diseminación no cal as diásporas maduras se desprenden e caen ao chan polo seu propio peso.
- Basidio.** | Estrutura que leva externamente un número determinado de basidiosporas, tipicamente catro.
- Basidioma.** | Corpo frutífero dos Basidiomycotina que leva basidios dispostos de diversa forma, en xeral sobre un himenio.
- Basidiospora.** | Son esporas unicelulares, uninucleadas e haploides. Presentan forma, tamaño e cor variables.
- Basifixa.** | Antera cuxo filamento estaminal se insire pola base.
- Basofila.** | Planta que se desenvolve exclusivamente ou preferentemente nun medio básico.
- Bienal.** | Planta que require dúas tempadas de crecemento para completar o seu ciclo de vida, florecendo e morrendo na segunda tempada.
- Bipinnada.** | Follas dúas veces composta.
- Blastospora.** | Espora formada por xemación.
- Bráctea.** | Calquera estrutura con forma de folla reducida.
- Braquiblasto.** | Talo con entrenós curtos e crecemento limitado característico das Ximnospermas.
- Brotación.** | Xemación.

- Bulbiños.** Bulbo pequeno que se forma na axila das follas ou na base dun bulbo. Anxiospermas.
- Bulbo.** Órgano de almacenamento das Anxiospermas.
- Bulliforme.** Célula epidérmica presente na maior parte das follas da Monocotiledóneas. Serve para o enrolamento das follas.
- Caliptra.** Cofia da raíz.
- Caliptróximo.** Meristemo a partir do cal se orixina a cofia ou caliptra da raíz.
- Cáliz.** Verticilo floral exterior formado polos sépalos.
- Calo.** Acúmulo celular nun cultivo de tecido en desenvolvemento.
- Cámara polínica.** Escavación presente na nucela dos óvulos de certas Ximnospermas.
- Cámara subestomática.** Cavidade situada por debaixo do estoma, limitada polas células parenquimáticas para permitir o intercambio de gases.
- Camefita.** Planta que presenta a xema de renovo entre cero e trinta centímetros do chan.
- Capa separatriz.** Capa de abscisión. Capa de células especializadas na base das follas ou outro órgano, responsable da abscisión.
- Capa suberosa.** Capa de células que forma a codia cicatricial da zona de abscisión.
- Capilicio.** Conxunto de estruturas estériles filamentosas, libres ou anastomosadas, presentes entre as esporas nos corpos frutíferos de moitos Mixomicetos e Gasteromicetos.
- Capítulo.** Inflorescencia característica das compostas, cuxas flores séisles se insiren sobre un receptáculo común rodeado por un involucre de brácteas.
- Cápsula.** Vaíña coloidal en algas e bacterias.
- Carena.** Nas flores das leguminosas pailionóideas os dous pétalos soldados que forman parte da corola.
- Carotenos.** Pigmentos alaranxados, constituídos por corenta carbonos dispostos en forma de cadea non saturada, que carecen de osíxeno e de anel pirrólico.
- Carozo.** Endocarpo lignificado que protexe unha ou máis sementes presente nas drupas.
- Carpelo.** Cada unha das estruturas que levan os óvulos e forman o xineceo.
- Carúncula.** Repregamento do tegumento que aparece nalgúns sementes.
- Casca.** Tecido primario que se atopa entre os tecidos vasculares e a epiderme en talos e raíces.

- Catáfila.** | Folla modificada xeralmente incolora que presentan os bulbos e os rizomas.
- Caulinar.** | Pertencente ao talo.
- Célula nai.** | Célula que posúe un núcleo diploide e que por meiose dará catro núcleos haploides.
- Celulosa.** | Polisacárido formado por moléculas de glicosa en configuración beta, dispostas en cadeas longas, rectas e altamente insolubles, compoñente principal das paredes celulares.
- Cenobio.** | Talo primitivo, formado por grupos de células a miúdo unidas entre si por unha mucilaxe.
- Cera.** | Substancia lipídica xeralmente asociada á cutina presente nas paredes exteriores das células epidérmicas.
- Cespitoso.** | Planta de rizomas curtos que medran dando matas densas e cuxas innovacións se desenvolven próximas aos talos do ano anterior.
- Ciclo de vida.** | Conxunto de fenómenos transcorridos entre un momento dado dunha xeración dun organismo e o mesmo da xeración seguinte.
- Cigospóra.** | Ver cigoto.
- Cigoto.** | Célula diploide resultante da fecundación dos gametos feminino e masculino ou compatibles.
- Cigoto.** | Célula diploide resultante da unión de dous gametos haploides.
- Cilindro vascular.** | Cilindro central. Termo aplicado ao conxunto de tecidos vasculares e ao tecido fundamental asociado en talos e raíces.
- Cima.** | Inflorescencia definida de ramificación simpodial onde as flores externas son máis novas cás internas.
- Cinina.** | Hormona vexetal que estimula a división celular.
- Circumnutación.** | Movemento helicoidal que segue un talo ao medrar.
- Circuncisa.** | Tipo de dehiscencia na que o órgano se abre por unha liña transversal que o rodea.
- Cistidio.** | Estrutura estéril, relativamente grande e con forma globosa, que se acha no himenio de moitos Basidiomicotina.
- Cistocarpo.** | Conxunto formado polo carposporanxio e células estériles de cuberta asociadas nas Rodophita.
- Cistólito.** | Concreción intracelular de carbonato de calcio en forma de maza, sostida por un pedúnculo de calosa.
- Citocinina.** | Regulador do crecemento dos vexetais.
- Cladodio.** | Talo modificado, aplanado, que ten a aparencia dunha folla.

- Cladofilo.** | Folla de natureza caulinar ou rameal.
- Clamidospora.** | Parte dunha hifa que se rodea dunha parede grosa e se separa do micelio parenteral.
- Cleistogama.** | Flor na cal a polinización se realiza cando aínda está pechada.
- Clorénquima.** | Parénquima clorofiliano, células parenquimáticas con cloroplastos encargadas de realizar a fotosíntese.
- Clorofila.** | Pigmento fotosintético de cor verde, formada por catro núcleos pirrólicos unidos a un átomo de magnesio central, esterificados polo fitol.
- Cofia.** | Estrutura en forma de cono que protexe o ápice da raíz.
- Colateral.** | Tipo de face vascular que ten floema soamente no lado externo do xilema.
- Coleoptile.** | Coleptilo. Órgano tubular que envolve o ápice caulinar e as primeiras follas no embrión das gramíneas.
- Coleoriza.** | Órgano tubular que envolve a raíz primaria do embrión das gramíneas.
- Colonía.** | Grupo de individuos da mesma especie que viven en estado de asociación.
- Conceptáculo.** | Cavidade especial de forma semiesférica, afundida no talo e cunha abertura ao exterior, que contén as estruturas reprodutoras en Phaeophyta. *Fucus* sp.
- Concescente.** | Órgano que medra adherido a outro.
- Conectivo.** | Porción vascularizada e estéril do estame que se acha entre as tecas das anteras.
- Conidio.** | Espora asexual, formada xeralmente no extremo dunha hifa.
- Conidióforo.** | Hifa especializada no extremo da cal se producen os conidios.
- Conidioma.** | Corpo frutífero asexual que contén conidios.
- Contorta.** | Tipo de prefoliación onde cada elemento do perianto cobre o seguinte e é cuberto polo anterior.
- Convoluta.** | Tipo de prefoliación onde a folla se arrastra lonxitudinalmente en espiral.
- Coprófilo.** | Que medra sobre esterco.
- Cordado.** | Ten forma de corazón.
- Corimbo.** | Acios cuxos pedicelos basais son máis longos cós apicais, dispoñéndose as flores aproximadamente nun plano.
- Cormo.** | Talo subterráneo curto e grosso, de posición vertical que acumula reservas. Ex. *Gladiolus*.
- Cormofita.** | Planta con talo.
- Corola.** | Segundo verticilo do perianto, constituído polos pétalos.

- Corolino.** | Perianto ou perigonio que pola súa cor vistosa parece unha corola.
- Corpus.** | Parte central do meristema apical do fillo, onde os planos de división teñen ordenación aleatoria.
- Corte radial.** | Plano de corte que se estende lonxitudinalmente ao longo dun órgano cilíndrico, en forma paralela a un radio parenquimático.
- Cotiledón.** | Folla seminal embrionaria producida polo embrión dunha planta con semente.
- Crecedemento determinado.** | Crecedemento que nun momento dado se deterá debido ao cesamento da actividade meristemática.
- Crecedemento indeterminado.** | Crecedemento que pode continuar indefinidamente, como os meristemas apicais e laterais.
- Crecedemento primario.** | Crecedemento vexetal resultante da división das células dos meristemas apicais.
- Crecedemento secundario.** | Tecidos do vexetal producidos polos meristemas laterais ou secundarios.
- Cripto.** | Oculto, escondido, pouco visible.
- Criptógama.** | Planta que non produce sementes.
- Cromatóforo.** | Cromoplasto de grande tamaño que ocupa a maior parte da célula.
- Corpos mucíferos.** | Corpúsculos submembranares situados por debaixo da membrana celular, contendo mucilaxe, esta é expulsada en resposta a unha excitación externa.
- Cutícula.** | Estrutura de natureza frecuentemente glicoproteica que recobre as células en contacto co medio externo nalgunhas algas, é permeable e nunca está cutinizada como a das plantas superiores.
- Cutina.** | Lípido incrustante presente por fóra das paredes externas tanxenciais e radiais das células epidérmicas nas plantas superiores.
- Decidua.** | Planta que perde as súas follas
- Dehiscencia.** | Apertura dunha antera, froito ou outra estrutura que permite a saída das estruturas reprodutoras que contén.
- Dermatóxeno.** | Conxunto de células iniciais dos ápices que orixinan a epiderme segundo a teoría dos históxicos.
- Diadelfo.** | Estames dunha flor cando estes están soldados entre si polos seus filamentos formando grupos.
- Dialipétala.** | Flor ou corola cuxos pétalos están libres entre si.



- Diáspora.** | Estrutura de diseminación dos vexetais. Pode ser unha semente ou unha espóra ou outras.
- Dicogama.** | Planta na cal non maduran simultaneamente o xineceo e androceo da flor.
- Dicotómico.** | División ou bifurcación dun eixe en dúas ramas máis ou menos iguais.
- Diclina.** | Planta con flores unisexuadas, podendo un individuo presentar flores masculinas, femininas ou ambas as dúas.
- Didinamia.** | Clase do sistema de Lineo que corresponde ás flores hermafroditas con androceo con catro estames, dous deles máis longos cós outros.
- Dinospora.** | Espora biflaxelada, característica dos Dinoflaxelados.
- Dinoxantina.** | Pigmento carotenoide do tipo das xantofilas.
- Diplobióntico.** | Ciclo de vida onde a maior parte está constituída por un talo diploide.
- Disco.** | Excrecencia xeralmente glandular que se forma no receptáculo da flor, polo xeral ten forma discoidal ou anular.
- Dística.** | Disposición das follas en dúas ringleiras, nun só plano e a ambos os dous lados dun eixe.
- Doliporo.** | Engrosamento do tabique na parte central dunha hifa formando un conduto con forma de barril cos extremos abertos. Característico de Basidiomicotina.
- Dorsifixa.** | Antera cuxo filamento estaminal se insire no seu dorso.
- Durame.** | Parte interna e máis escura do pau, xeralmente non funcional.
- Ecidiospora.** | Espora binucleada, producida nun ecidio.
- Ectofloemática.** | Tipo de ronsel no cal a medula está rodeada por xilema, floema e periciclo.
- Ectofloico.** | Co floema por fóra do xilema.
- Edáfico.** | Relativo ao solo.
- Efémera.** | Planta que xermina e desenvolve todo o seu ciclo vital nun curto período.
- Embriofitas.** | Grupo de plantas que inclúe todos os organismos fotosintéticos que comezan o desenvolvemento da súa xeración esporofítica dentro dun arquegonio.
- Embrión.** | Rudimento do esporofito, primordio da planta, contido dentro dunha semente e orixinado a partir do cigoto.
- Endocarpo.** | Parte interna do pericarpo. Corresponde á parte máis interna da parede do ovario.
- Endofito.** | Un organismo que vive dentro doutro organismo vexetal.

- Endosperma.** | Tecido nutricio contido nas sementes situado fóra do embrión.
- Endospora.** | Espora que se forma no interior dun esporocisto e que se libera ao romper a parede deste.
- Endospórico.** | Gametofito que se desenvolve dentro da parede da espora.
- Endotecio.** | Capa subepidérmica da antera cuxas células teñen paredes engrosadas, relaciónase coa dehiscencia da antera.
- Endóxeno.** | Que se orixina en tecidos internos do órgano.
- Entomófila.** | Planta cuxa polinización se fai por medio dos insectos.
- Entomofilia.** | Modo de polinización no cal os insectos levan os grans de pole.
- Entrenó.** | Parte do talo situada entre dous nós sucesivos.
- Epicarpo.** | Capa exterior do pericarpo.
- Epicótilo.** | Porción do talo situada entre a inserción dos cotiledóns e a extremidade caular.
- Epiderme.** | Tecido adulto de orixe primaria que recobre a superficie da planta.
- Epífita.** | Planta que medra sobre outro vexetal usándoo soamente como soporte pero que non o parasita.
- Epihidrógama.** | Tipo de polinización que se leva a cabo sobre a superficie da auga.
- Episperma.** | Cuberta da semente.
- Epítona.** | Tipo de ramificación debido ao desenvolvemento das xemas axilares na cara superior das ramas.
- Epixeio.** | Órgano vexetal que se desenvolve sobre o solo.
- Ergásticas.** | Substancias relativamente inertes producidas pola actividade celular, son inclusións, cristais, etc.
- Escamadura.** | Desprendemento das células epidérmicas nos vexetais debido á xelificación da laminiña media.
- Escapo.** | Talo aéreo que provén do rizoma ou bulbo, desprovisto de follas e que leva flores no ápice.
- Esciófila.** | Planta que vive á sombra.
- Esclerosado.** | Lignificado, endurecido.
- Esclerotesta.** | Capa media do óvulo de certas Ximnospermas.
- Escorpiode.** | Inflorescencia cimosa cuxo pseudoeixe se arrastra en espiral como a cola dun escorpión.
- Escudete.** | Cotiledón de forma elíptica que se atopa en contacto co endosperma no embrión das gramíneas.

- Espádice.** | Espiga que presenta un eixe carnosos rodeado por unha espata. Monocotiledóneas.
- Espata.** | Bráctea ampla que envolve a inflorescencia dalgunhas plantas. Monocotiledóneas.
- Espatiflora.** | Plantas cuxas flores reducidas se reúnen en espigas de eixe carnosos rodeadas por unha bráctea.
- Espermatofita.** | Planta que produce sementes.
- Espiga.** | Inflorescencia alongada, parecida ao acio, pero con flores séisiles. É un tipo de inflorescencia frecuente nas gramíneas.
- Espiguiña.** | Inflorescencia elemental das gramíneas.
- Espiña.** | Folla modificada, curta, ríxida e puntiaguda que nace do tecido leñoso.
- Espora.** | Nas plantas, unha estrutura reprodutora que se pode desenvolver nun individuo adulto multicelular sen fusión con outra célula.
- Esporanxio.** | Estrutura formadora de esporas, de orixe sexual ou asexual.
- Esporanxiospora.** | Espora producida e contida dentro dun esporanxio.
- Esporocarpio.** | Grupo de esporanxios nas carrizas acuáticas.
- Esporocisto.** | Estrutura formadora de esporas cuxa parede é a mesma cá da célula.
- Esporoquio.** | Estroma pequeno en forma de almofada, cuberto por conidióforos.
- Esporofilo.** | Folla que leva esporanxios.
- Esporopolenina.** | Politerpeno resistente aos axentes químicos e impermeable que se atopa na parede das esporas e a exina do gran de pole.
- Esporóxico.** | Tecido que dá orixe ás esporas.
- Estame.** | Parte da flor que leva os sacos polínicos no seu extremo. Composto xeralmente por filamento e antera.
- Estaminodio.** | Estame non funcional a miúdo moi modificado, sen anteras diferenciadas ou con anteras que non producen pole ou este non é viable.
- Estandarte.** | Pétalo máis grande e ergueito que se opón á quilla na corola das leguminosas papilionoideas.
- Estigma.** | Parte superior do pistilo, de diversas formas, que serve para recibir os grans de pole, en xeral pegañento.
- Estilo.** | Parte do pistilo que une o ovario ao estigma.
- Estípite.** | Parte do tronco desprovisto de ramas nunha árbore.

- Estípulas.** | Apéndices dobres xeralmente foliáceos, situados a ambos os dous lados da base da folla nalgúns plantas.
- Estolón.** | Talo delgado, longo, prostrado ou subterráneo que forma xemas nos nós e no ápice.
- Estoma.** | Abertura na epiderme de talos ou follas dunha planta que permite o intercambio de gases co exterior.
- Estomio.** | Rexión pola cal se produce a rotura e saída de esporas no esporanxio das carrizas.
- Etalio.** | Tipo de frutificación relativamente grande, ás veces maciza, con forma de almofada que corresponde a unha agrupación de esporanxios sen pé.
- Etiolación.** | Conxunto de características que presentan as plantas que medraron na escuridade ou con moi pouca luz.
- Exalbuminada.** | Semente que non presenta endosperma na madureza.
- Exarco.** | Termo referido a xilema e floema.
- Exina.** | Membrana interna do gran de pole grosa e a miúdo ornamentada, formada por esporopolenina.
- Exocoria.** | Zoocoria externa cando as diásporas son levadas na superficie externa dun animal.
- Exoderme.** | Capa máis externa da casca dalgúns raíces, en posición hipodérmica.
- Exoscópico.** | Embrión que se forma a partir da célula máis próxima ao colo do arquegonio, a dita célula provén da división transversal do cigoto.
- Exospórico.** | Gametofito que se desenvolve por fóra da parede da espora que lle deu orixe.
- Exógeno.** | Que se orixina a partir de tecidos superficiais.
- Explodiflora.** | Planta na cal os estames das súas flores despiden o pole de forma violenta
- Fanero.** | Visible, manifesto, visible a simple vista.
- Fanerofita.** | Planta que presenta a xema do rebento a máis de 30 cm do chan.
- Fanerógama.** | Vexetal que presenta os órganos reprodutores en forma visible, sendo facilmente recoñecibles.
- Fasciculadas.** | Raíces dispostas nun fato ou feixe.
- Feromonas.** | Substancias volátiles emitidas polos gametos femininos para atraer os gametos masculinos, en determinadas Phaeophytas e Chlorophytas.

- Fiálide.** | Estrutura con forma de botella, situada no extremo dun conidioforo, sobre a cal se producen esporas.
- Fibra.** | Célula esclerenquimática alongada e estreita con extremos afiados e parede xeralmente lignificada.
- Fíbula.** | Estrutura con forma de fibela ou ponte, característica do micelio secundario de moitos Basidiomicotina.
- Ficobilinas.** | Pigmentos algais de cor vermella ou azul, unidos a unha proteína, que se atopan nas Cianobacterias e Rodophyias.
- Filamento.** | Parte que sostén a antera nas Anxiospermas.
- Fillo.** | Crecemento do talo dunha planta leñosa durante unha estación.
- Filotaxia.** | Modo de disposición das follas ao longo do talo.
- Floema.** | Tecido condutor que permite o transporte do zume elaborado e das substancias orgánicas.
- Flor.** | Conxunto de estruturas reprodutoras das plantas con flor, formada por androceo e xineceo e un ou dous verticilos periánticos que poden estar reducidos ou ausentes.
- Foliolo.** | Cada unha das partes foliáceas dunha folla composta.
- Folioso.** | Lique cuxo talo está formado por lóbulos aplanados, os cales son heterómeros e dorsiventrais.
- Folla.** | Órgano xeralmente plano e fotosintético, que presentan lateralmente os talos, insertos a nivel dos nós.
- Foraminada.** | Nunha antera cando existen orificios por onde sae o pole.
- Forma imperfecta.** | Estado imperfecto ou conidial.
- Forma perfecta.** | Estado perfecto.
- Fotoaperiódica.** | Planta cuxa floración é independente da cantidade de luz recibida.
- Fotoperiodicidade.** | Resposta fisiolóxica das plantas á duración relativa dos períodos de día e noite que se suceden en forma rítmica.
- Fotorespiración.** | Proceso respiratorio das plantas
- Fototropismo.** | Movemento por crecemento diferencial da planta producido por acción da luz.
- Froito.** | Nas plantas con flor, estrutura que encerra as sementes.
- Fronde.** | Fronde. Folla dos fentos.
- Funículo.** | Cordón ou filamento que une o óvulo á placenta.
- Gabián.** | Folla ou talo modificados que se enrolan a un soporte para soste-lo ou fixar a planta a este.
- Gamet anxio.** | Estrutura uni ou multicelular produtora de gametos.

- Gametofito.** | Xeración dun organismo que produce gametos, o seu complemento cromosómico é haploide.
- Gamocarpelar.** | Sincárpico. Ovario constituído por dous ou máis carpelos unidos entre si.
- Gamopétala.** | Corola de pétalos soldados entre si polo menos na base.
- Gamosépalo.** | Cáliz de sépalos soldados entre si polo menos na base.
- Gleba.** | Parte interna, fértil, do basidioma dos Gasteromicetos.
- Glóbulo.** | Termo co que se denomina o anteridio das Charofitas.
- Gota de infección.** | Gota de orballo sobre unha folla ou talo dun hóspede. Nela xerminará un espóra dun fungo parasito permitindo a infección.
- Gutación.** | Exsudación de auga en forma líquida polas follas, a través dos hidatodos.
- Hábito.** | Patrón xeral de desenvolvemento dunha planta.
- Halófilo.** | Vexetal que vive nun medio salino.
- Haplostela.** | Tipo simple de protostela con xilema central e floema arredor.
- Haplostémono.** | Androceo formado por un só verticilo de estames.
- Hapoclamídea.** | Flor de perianto simple.
- Haptonema.** | Estrutura filamentosa presente nas Haptofíceas, vinculada á fixación.
- Heliofila.** | Planta que require sol directo para o seu desenvolvemento.
- Hematocromo.** | Pigmento carotenoide de *Chlamidomonas nivalis* que pola súa abundancia dá cor vermella á neve.
- Hemeroperiódica.** | Planta cuxas flores se desenvolven soamente cunha iluminación superior a 12 horas diarias.
- Hemicriptofita.** | Planta que presenta a xema do rebento a nivel do chan.
- Hemisifonado.** | Talo filamentoso multinucleado que presenta tabiques a intervalos irregulares.
- Herba.** | Planta que carece dun talo leñoso persistente sobre o nivel do solo.
- Hercógama.** | Planta cuxas flores teñen dispositivos especiais que impiden a autogamia.
- Heteroclamídea.** | Flor cuxo perianto está formado por cáliz e corola.
- Heterofilia.** | Cando as follas dunha mesma planta presentan formas diferentes.
- Heterógamo.** | Capítulo con dous ou máis tipos de flores.
- Heteroico.** | Fungo parasito que precisa dispoñer de dous hóspedes diferentes para completar o seu ciclo de vida.
- Heterómera.** | Flor con distinto número de pezas en cada verticilo.



- Heterosporado.** Que produce dúas formas ou tamaños de esporas.
- Heterosporanxiado.** Que produce dous tipos de esporanxios especificamente mico-esporanxios e macroesporanxios.
- Hidatodo.** Estrutura presente xeralmente na beira das follas e que segrega auga en estado líquido polo fenómeno chamado gutación.
- Hidrocoria.** Mecanismo de diseminación dos vexetais que se realiza mediante a auga.
- Hidrofita.** Planta que ten a xema de rebento debaixo da auga.
- Hidrogama.** Planta cuxa polinización se realiza mediante a auga.
- Hifa.** Unidade vexetativa estrutural nos fungos.
- Higrofita.** Planta que vive nun medio húmido.
- Himenio.** Estrato fértil de ascos ou basidios acompañados de paráfise que se sitúa de varios modos dentro ou sobre os corpos frutíferos dos fungos.
- Hipantio.** Prolongación tubulosa do receptáculo por enriba do ovario que soporta o perianto e o androceo no ápice.
- Hipoxeo.** Órgano que permanece por debaixo da superficie do solo.
- Hipoxina.** Flor na cal o perianto e o androceo se insiren por debaixo do ovario.
- Hipsofilas.** Follas superiores modificadas ou reducidas para dar brácteas.
- Híspido.** Que ten pelos ríxidos.
- Homólogo.** Órgano de igual orixe, pero cuxo aspecto ou función poden ser distintos.
- Homómera.** Flor co mesmo número de pezas florais en cada verticilo.
- Homosporado.** Isosporado. Que produce esporas dun só tipo ou tamaño.
- Homosporia.** Produción de esporas monomórficas nunha planta, as cales xerminan para dar gametofitos hermafroditas.
- Homotálico.** Autofértil. A fecundación realízase por unión de dous gametos provenientes do mesmo talo.
- Homoxilado.** Pau simple e homoxéneo formado esencialmente por traqueidas e parénquima, característico das Ximnospermas.
- Humus.** Substancia de composición complexa orixinada pola degradación dos restos que se atopan nos horizontes superiores do solo.
- Indehiscente.** Termo referido en xeral aos froitos que non se abren ao madurar.
- Indusio.** Estrutura de orixe epidérmica foliar que se dilata e recobre o receptáculo e os esporanxios nos fentos.

- Induvia.** Cada unha das partes florais persistentes, que ás veces acompañan o froito.
- Inequifacial.** De caras desiguais como a maioría dos estames que só teñen un plano de simetría.
- Inflorescencia.** Conxunto de flores cuxos pedúnculos parten do mesmo eixe.
- Infrutescencia.** Conxunto de froitos desenvolvidos sobre un receptáculo común.
- Infundibuliforme.** En forma de embude.
- Inmotiflora.** Planta con flores inmóbiles.
- Interfascicular.** *Cambium* situado entre as faces vasculares, produce xeralmente parénquima cara a ambos os dous lados.
- Intina.** Membrana interna do gran de pole, formada por celulosa.
- Introrsa.** Antera que se abre cara ao eixe floral.
- Involuto.** Órgano que se arrastra cara a dentro. Termo en xeral referido á prefoliación.
- Isidio.** Protuberancia pequena do talo dun lique que incorpora algas e tecido medular, cuberta por unha casca.
- Isocontada.** Célula con todos os seus flaxelos iguais e coa mesma estrutura.
- Isogamia.** Tipo de reprodución sexuada na que interveñen gametos morfoloxicamente iguais, polo xeral móbiles.
- Isogamo.** Capítulo que presenta un só tipo de flores.
- Isomorfo.** Órgano que ten a mesma estrutura que outro.
- Isostémona.** Flor que ten o mesmo número de estames que elementos dos outros verticilos.
- Labelo.** Pétalo inferior moi modificado nas Orchidiaceae.
- Labiado.** Cáliz ou corola cuxas pezas están soldadas en grupos, un superior e outro inferior, de tal modo que semellan dous labios.
- Lagoa foliar.** Espazo recheo de parénquima que queda no ronsel ao desprenderse as faces vasculares propios da folla.
- Lámina.** Calquera parte ancha e aplanada dunha planta.
- Lanceolado.** Angostamente elíptico, afinándose cara aos extremos.
- Látex.** Zume leitoso que presentan algunhas plantas, branco ou de diversas cores.
- Laticífero.** Célula ou tubo composto por células fusionadas que contén látex.
- Legume.** Froito seco, unicarpelar, dehiscente polo nervio dorsal e a sutura ventral.
- Lemma.** Glúmula inferior das inflorescencias das gramíneas.

- Lígula.** Tipo de corola cigomorfa gamopétala que presentan as compostas.
- Límbo.** Lámina. Parte ancha e estendida da folla.
- Lique.** Combinación dunha alga e un fungo, na cal os dous compoñentes están de tal modo entretecidos que forman o que se pode considerar un individuo único.
- Macroesporanxio.** Megasporanxio. Esporanxio no cal se forman as macrosporas.
- Macrospora.** Megaspora.
- Macrosporocarpio.** Estrutura presente nos fentos que contén os megasporocarpos.
- Macrosporofilo.** Esporofilo que leva os macroesporanxios.
- Madeira.** Tecido secundario das plantas con semente. Composto principalmente por xilema.
- Marxinal.** Tipo de placentación na cal os óvulos se sitúan sobre a beira da folla carpelar en ovarios uni ou dialicarpelares.
- Mastigonema.** Estructuras laterais que poden presentar certos flaxelos, constituídas por fibras de 0,5 a 2 mm de lonxitude.
- Medula.** Masa de tecido fundamental que ocupa o centro do talo por dentro dos tecidos vasculares, xeralmente parenquimática, ás veces pode ser oca.
- Megafanerofita.** Termo aplicado ás árbores de máis de trinta metros de altura.
- Megagametofito.** Gametofito feminino orixinado a partir dunha megaspora.
- Megaspora.** Macrospora. Espora orixinada por meiose a partir dun megasporocito e que desenvolverá un gametofito feminino nas plantas heterosporadas.
- Megasporanxio.** Macrosporanxio. Esporanxio onde se producen as megasporas.
- Megasporocito.** Célula nai das megasporas, ás cales dará orixe despois dunha división meiótica.
- Mericarpio.** Cada un dos segmentos en que se dividen naturalmente certos froitos secos como o esquizocarpio.
- Mesarco.** Posición do xilema na face vascular cando o protoxilema está no centro e a diferenciación faise a partir de tal centro en todo sentido.
- Mesocarpio.** Mesocarpio. Capa media do pericarpio.
- Mesofanerofita.** Termo aplicado a árbores de 8 a 30 metros de altura.
- Mesófilo.** Parénquima clorofiliano das follas, pode ser en estacada, esponxoso ou indiferenciado.

- Microcíclico.** De ciclo curto. Aplicado ás especies de *Royas* que non producen outras esporas binucleadas que as teleutosporas.
- Microfanerofita.** Termo aplicado ás árbores de menos de 8 metros de alto.
- Microgametofito.** Gametofito masculino que se desenvolve a partir dunha microspora.
- Micrópilo.** Abertura que deixan os tegumentos no extremo do óvulo pola cal se producirá a fecundación.
- Microspora.** Espora producida por meiose nun microsporanxio, producirá un gametofito masculino.
- Microsporanxio.** Esporanxio que produce microsporas.
- Microsporocarpio.** Nos fentos, estrutura que contén os microsporanxios.
- Microsporocito.** Célula nai das microsporas, por división meiótica producirá catro delas.
- Microsporofila.** Folla que leva un ou máis microsporanxios.
- Mitospora.** Espora producida como resultado dunha división mitótica.
- Mitosporanxio.** Esporanxio no cal as esporas se producen por divisións nucleares mitóticas e non meióticas.
- Monandria.** Clase do sistema de Lineo que comprende flores hermafroditas cun só estame.
- Monocariótico.** Que contén un só tipo de núcleos, orixinados no núcleo dunha espóra.
- Monocárpica.** Anual. Planta que florece e frutifica unha soa vez, morrendo despois.
- Monoclina.** Hermafrodita. Flor que ten os dous sexos sobre un mesmo receptáculo.
- Monopodial.** Tipo de crecemento onde é sempre a xema terminal a que produce ano tras ano os fillos.
- Monospermo.** Froito que presenta unha soa semente.
- Monotalámico.** Agregado. Froito formado polos carpelos separados dunha flor.
- Mucilaxe.** Substancia orgánica que ten a propiedade de incharse ao empaparse con auga.
- Nanosporas.** Endosporas de pequenas dimensións orixinadas por divisións vexetativas dunha célula nai.
- Nastia.** Movemento de curvatura cuxa dirección está determinada pola constitución anatómica do órgano.
- Nectario.** Estrutura secretora epidérmica, produtora da substancia azucrada chamada néctar, xeralmente situada nas flores.

- Nictiperiódica.** | Planta que florece soamente cunha iluminación inferior a doce horas.
- Nó.** | Rexión do talo entre dous entrenós, é o punto de inserción das follas.
- Nomófila.** | Cada un das follas normais dun planta.
- Noz.** | Froito seco indehiscente orixinado a partir dun ou máis carpelos cun pericarpo duro e pétreo.
- Nucela.** | Tecido esporofítico presente no óvulo das Fanerógamas dentro do cal se diferencia a célula nai das macrosporas.
- Núcula.** | Noz pequena.
- Oclusivas.** | Par de células de forma variable que pechan o poro do estoma debido a cambios na súa forma.
- Oligómero.** | Flor con verticilos que teñen menor número de pezas cós demais.
- Olo.** | Xema caular que produce un fillo.
- Oocisto.** | Gametocisto feminino.
- Oogamia.** | Tipo de fecundación entre un gameto masculino móbil e pequeno e un gameto feminino grande e inmóbil.
- Oósfera.** | Gameto feminino, grande, espido e inmóbil.
- Oospora.** | Cigoto rodeado por unha parede grosa, orixinado pola fecundación dunha oósfera.
- Opérculo.** | Estrutura que pecha o extremo da cápsula das carrizas e se libera por ruptura do anel.
- Oposta.** | Disposición das follas ou xemas que se dan por pares en cada nó.
- Órgano.** | Conxunto de tecidos que realizan unha función particular ou conxunto de funcións no corpo dunha planta.
- Ostíolo.** | Poro. Abertura dos máis diversos órganos.
- Ovario.** | Nas plantas con flor, parte basal do xineceo que encerra os óvulos.
- Óvulo.** | A estrutura que dará a semente.
- Palinoloxía.** | Ciencia dedicada ao estudo do pole e outras esporas.
- Palmada.** | Folla cuxos nervios nacen da base da folla e diverxen como os dedos dunha man aberta.
- Papus.** | Cáliz reducido a pelos ou escamas característico das compostas.
- Paracolorola.** | Coroa. Conxunto de apéndices ligulares dos pétalos ou tépalos

- Paráfise.** | Estruturas estériles que acompañan as fértiles, preséntanse no himenio de Asco e Basidiomicotina.
- Paralelinervio.** | Follas e outros órganos foliáceos que teñen os nervios principais aproximadamente paralelos. Gramíneas e monocotiledóneas.
- Parede celular.** | Capa resistente que rodea unha célula e a súa membrana celular. Esta parede está composta principalmente por celulosa (nas plantas).
- Parietal.** | Tipo de placentación onde os óvulos se insiren sobre as paredes do ovario.
- Paripinnada.** | Folla composta que ten un número par de folíolos.
- Partenocarpia.** | Formación dun froito sen previa fecundación. Estes froitos carecen de sementes.
- Partenoxénese.** | Desenvolvemento dunha oósfera para dar un cigoto sen que aconteza fecundación.
- Pé.** | Estrutura máis ou menos cilíndrica que sostén o píleo no basidioma dos Agaricales.
- Pecíolo.** | Parte da folla que une a lámina ao talo.
- Pecíolulo.** | Pecíolo de cada folíolo dunha folla composta.
- Pectinado.** | Tipo de flaxelo que leva mastigonemas soamente dun lado.
- Pedúnculo.** | Final dunha flor, eixe dunha inflorescencia.
- Peltada.** | Folla cuxo pecíolo se insire no centro da lámina ou nalgún punto distinto da marxe.
- Penduliflora.** | Planta que ten as flores que colgan.
- Pentacíclica.** | Flor que ten cinco verticilos florais, dous deles son estames.
- Perenne.** | Referido a aquelas plantas que non perden as follas en outono.
- Perforacións.** | Rexións delgadas da parede celular das células condutoras do xilema.
- Perianto.** | Verticilo floral que rodea o androceo e xineceo, consta xeralmente de cáliz e corola.
- Pericarpio.** | Pericarpio. Parte do froito que rodea a semente.
- Periciclo.** | Estrato celular externo ao cilindro central, situado entre as fascias vasculares e a endoderme na raíz e talo.
- Periclinal.** | Paralelo á superficie do órgano.
- Peridio.** | Cuberta externa ou parede dunha frutificación.
- Peridiolo.** | Cámara glegal dos Gasteromicetos. Contén as basidiosporas e actúa como unha unidade de propagación.



- Perigonio.** | Perianto formado por pezas non diferenciadas en cáliz e corola.
- Periplasto.** | Diferenciación da parte externa do citoplasma e da membrana citoplasmática constituíndo unha película elástica ou ríxida.
- Periquetal.** | Termo referido ás follas máis ou menos modificadas que rodean o arquegonio das carrizas.
- Perisperma.** | Tecido de reserva diploide presente nalgúns sementes que se orixina a partir da nucela.
- Peritecio.** | Ascoma de orixe sexual, con forma de botella.
- Pétalo.** | Cada un dos apéndices dunha flor que forman a corola.
- Picnidio.** | Corpo frutífero asexual, con forma de botella cun poro apical.
- Picniospora.** | Espora pequena uninucleada e haploide producida nun picnio, que funciona como gameto masculino.
- Píleo.** | Parte superior ou sombreiro de certo tipo de basidioma.
- Piña.** | Falso froito do piñeiro e outras Ximnospermas.
- Pinatisecta.** | Folla composta cuxos folíolos teñen incisións que chegan ata o nervio.
- Pinnada.** | Tipo de nerviación dos órganos foliares onde os nervios secundarios se dispoñen a ambos os dous lados do raque como as barbas dunha pluma.
- Pirenosomas.** | Gránulos que constitúen a parte central dos pirenoides, de natureza protéica.
- Pistilo.** | Conxunto central de órganos nunha flor, está composto dun ou máis carpelos.
- Pivotante.** | Raíz principal que se afunde verticalmente no solo, cun desenvolvemento moi importante con respecto ás raíces secundarias.
- Placenta.** | Rexión do ovario onde se orixinan os óvulos e á cal quedan unidos por medio do funículo.
- Placentación.** | Disposición dos óvulos sobre a placenta.
- Planación.** | Achatamento das ramas nun vexetal.
- Planogameto.** | Gameto flaxelado.
- Planogamia.** | Fecundación entre dous gametos móbiles.
- Pleuridios.** | Filamentos curtos, de crecemento limitado, que se dispoñen en verticilos con respecto a un eixe principal nos talos de tipo cladomático.
- Plurilocular.** | Estrutura multicelular, onde cada unha das células compoñentes produce unha estrutura reprodutora.
- Pole.** | Microsporas das plantas con semente.

- Poliadelfo.** | Androceo cuxos estames están soldados en varios grupos.
- Poliandra.** | Flor que presenta moitos estames.
- Policéntrico.** | Talo que ten un número de centros de crecemento e desenvolvemento e máis dun órgano reprodutivo.
- Polígama.** | Planta que ten flores hermafroditas e flores unisexuadas sobre o mesmo individuo ou sobre individuos diferentes.
- Polímera.** | Flor cuxos verticilos están compostos de numerosas pezas.
- Polinia.** | Masa de grans de pole fusionados que será transferida a un estigma como unha unidade. Orquidáceas.
- Polinización.** | Proceso de transferencia do pole dende o lugar onde se produce ata o lugar onde se atopa a oósfera. Pódese producir con axuda do vento, auga, insectos, paxaros ou outros medios.
- Politalámico.** | Froito múltiple.
- Prefanerógama.** | Ximnosperma primitiva con reprodución sexual de características arcaicas.
- Prefloración.** | Disposición das pezas florais no botón floral.
- Prefoliación.** | Disposición das follas nas xemas foliares antes de expandirse.
- Promeristema.** | Nos ápices vexetais conxunto formado polas células iniciais e as súas derivadas inmediatas.
- Propágulo.** | Estrutura que serve para a reprodución vexetativa dun organismo.
- Protoderme.** | Meristema primario que dá orixe á epiderme.
- Protofloema.** | Primeiros elementos do floema en diferenciarse mentres que o órgano aínda está elongándose.
- Protonema.** | Estrutura filamentosa produto da xerminación dunha espora nalgunhas carrizas e hepáticas que dará orixe ao gametofito folioso.
- Quilla.** | Carena. Órgano formado pola fusión de dous pétalos, propio da corola das leguminosas papilionoideas.
- Quitina fúnxica.** | Substancia da cor do xofre, complexa, similar á atopada no tegumento dos insectos.
- Radícula.** | Extremo basal do eixe embrionario, raíz orixinada na semente e que dará a raíz primaria.
- Ráfides.** | Cristais de oxalato de calcio en forma de agulla, presentes xeralmente no parénquima.
- Raíz.** | Órgano das plantas, xeralmente subterráneo, que carece de follas e cumpre funcións de absorción, fixación e reserva.
- Raque.** | Nas follas compostas é a continuación do pecíolo a partir dos folíolos basais.

- Receptáculo.** | Ensanchamento apical do eixe que soporta as flores dun capítulo.
- Reticulado.** | Interconectado, en forma de rede.
- Rizóforo.** | Estrutura presente en certas Licopsida que penetra no solo e pode orixinar raíces.
- Rizoma.** | Talo subterráneo grosso e horizontal que serve como órgano de almacenamento.
- Rizomorfa.** | Cordón grosso, formado por hifas somáticas anastomosadas e con ordenación paralela.
- Roseta.** | Conxunto de follas dispostas moi xuntas nalgúnhas plantas, debido a que presenta entrenós moi curtos, xeralmente a nivel do solo.
- Saco embrionario.** | Gametofito feminino das Anxiospermas.
- Saco polínico.** | Parte da antera onde se forman os grans de pole.
- Semente.** | Estrutura que se produce a partir dun óvulo, logo da fecundación.
- Sépalo.** | Estrutura máis externa dunha flor, xeralmente verde.
- Septado.** | Tabicado. Que presenta septos ou tabiques transversais, que dividen a estrutura en unidades celulares.
- Sésil.** | Que carece de pé ou estrutura de soporte. Nunha folla que carece de pecíolo.
- Seudoelaterio.** | Células estériles que se sitúan entre as esporas dos Antocerotales.
- Silícula.** | Froito seco dehiscente das crucíferas cuxas valvas son tan anchas como largas.
- Simbionte.** | Cada un dos organismos integrantes dunha simbiose.
- Simbiose.** | Asociación íntima de dous organismos diferentes, os que obtéñen beneficios mutuos desta.
- Sinanxio.** | Grupo de esporanxios que se fusionaron no desenvolvemento.
- Sinapse.** | Conxunto formado por dous discos refrinxentes planoconvexos que obturan o plano existente entre paredes contiguas nalgúnhas Rodophita.
- Sinema.** | Estrutura alongada, produtora de conidios, formada por un conxunto de conidióforos paralelos reunidos.
- Suculenta.** | Planta con follas ou talos carnosos que almacenan auga.

- Tabulada.** Raíz aérea modificada en forma de táboa na base dos troncos, cumprindo funcións de soporte.
- Tálamo.** Receptáculo.
- Talo.** Corpo vexetal relativamente simple, non diferenciado en raíz, talo e follas.
- Talo.** Parte xeralmente aérea do eixe dunha planta dividida en nós e entrenós. Leva follas e órganos reprodutores.
- Talofita.** Planta que presenta un talo, é dicir, que non presenta diferenciación na raíz, talo e follas.
- Taloide.** Taloso. Plantas que non presentan raíces, talo ou follas ou os seus análogos.
- Tapete.** Capa interna da antera e dos esporanxios cuxa función é nutrir os grans de pole e esporas en desenvolvemento.
- Teca.** Cada unha das dúas unidades que forman unha antera.
- Tegumento.** Capa ou capas que envolven un órgano e o protexen.
- Tépalo.** Cada unha das pezas que forman o perigonio.
- Terofita.** Planta anual que non presenta xema de rebento.
- Testa.** Cuberta externa da semente.
- Tetradínamo.** Androceo formado por catro estames longos e dous curtos.
- Tílido.** Estrutura que frecuentemente obstrúe a cavidade dos elementos condutores do xilema.
- Tricoma.** Estrutura epidérmica variable en tamaño, forma e función.
- Tubérculo.** Porción moi engrosada de certos talos subterráneos
- Tubo criboso.** Elemento condutor do floema, formado por células vivas alongadas, dispostas unha a continuación da outra, cuxos dous extremos presentan placas cribosas.
- Tubo de fecundación.** Hifa delgada, orixinada no gametanxio masculino e que penetra a parede do gametanxio feminino.
- Tubo de xerminación.** Primeira hifa que emite unha espóra dun fungo ao xerminar.
- Tubo estaminal.** Tubo formado pola soldadura dos filamentos estaminais.
- Tubo polínico.** Estrutura tubular resultante da xerminación dun gran de pole.
- Túnica.** Folla modificada, con substancias de reserva, presente en certos bulbos.
- Umbela.** Inflorescencia definida, cuxas flores están sostidas por pedúnculos da mesma lonxitude, nacemento todas dun mesmo punto do eixe.
- Unípara.** Cima na cal un dos dous eixes aborta.
- Unlla.** Porción estreita nalgúñas formas de pétalos pola cal se insire no receptáculo.

- Utrículo.** | Froito seco dehiscente, xeralmente monospermo, con pericarpo membranoso
- Vaiña.** | Base da folla máis ou menos ensanchada que abraza o talo.
- Valva.** | Cada unha das pezas en que o froito se separa naturalmente na madureza.
- Valvar.** | Tipo de dehiscencia nos froitos que se realiza polas valvas.
- Venación.** | Disposición das nervaduras nunha folla.
- Vernalización.** | Proceso fisiolóxico que permite aos vexetais adquirir baixo o efecto do frío a aptitude para florecer.
- Verticilo.** | Conxunto de órganos florais dispostos en círculo.
- Vexetativa.** | Unha das células que constitúe o gametofito masculino ou gran de pole nas Fanerógamas.
- Vexetativo.** | Crecemento nunha planta por división de células sen que haxa reprodución sexual.
- Voluble.** | Talo ou outro órgano que ten a propiedade de enroscarse ao redor dun soporte.
- Xema.** | Brote ou fragmento dun organismo que funciona na reprodución asexual.
- Xemación.** | Forma de reprodución asexuada nos fermentos
- Xeocarpo.** | Froito que madura baixo terra.
- Xeofita.** | Planta que presenta a xema do rebento baixo terra.
- Xerofítico.** | Vexetal adaptado para resistir períodos de seca ou vivir en medios áridos.
- Xiberelinas.** | Grupo de hormonas do crecemento que provocan a elongación dos talos.
- Xilema.** | Tecido das plantas vasculares que serve para a condución de auga e substancias disoltas a través do corpo do vexetal.
- Ximno.** | Espido, ao descuberto, sen protección.
- Ximnosperma.** | Xeralmente, unha planta con semente que non produce flores.
- Xineceo.** | Órgano feminino da flor formado polo ovario, estilo e estigma.
- Xinóforo.** | Prolongación do eixe floral que soporta o xineceo.
- Zanco.** | Tipo de raíz aérea que emerxe do tronco ou das ramas e cumpre funcións de soporte.
- Zoidogamia.** | Tipo de fecundación na cal os gametos masculinos alcanzan o gameto feminino desprazándose nun medio acuático.
- Zooclorelas.** | Algas verdes en simbiose constante con animais.

---

**Zoocoria.** | Tipo de dispersión das diásporas dos vexetais mediante animais que as transportan sobre ou dentro do seu corpo.

**Zoospora.** | Espora móbil, flaxelada, producida asexualmente dentro dun esporanxio.



# Terminoloxía

## TERMINOLOGÍA

- Absorbentes: | que absorbe os tumores, materiais purulentos e demais líquidos malignos danos para o organismo.
- Adaptóxena: | potenciador do sistema orgánico
- Analéptico: | reconstitúe o organismo e rexenera as forzas, estimula as funcións vitais.
- Anódino: | analxésico.
- Antiáxico: | anestésico.
- Antiasmático: | calma a asma.
- Antibiótico: | impide o desenvolvemento ou multiplicación de certos microbios ou destrúeos.
- Anticanceroso: | axuda a combater o cancro.
- Anticimóticas: | destrúe os organismos parasitos.
- Anticoagulantes: | evita a formación de coágulos no sangue.
- Anticonceptivas: | evita a concepción.
- Antídoto: | contraveleno, neutraliza a acción dos venenos.
- Antielastasa: | protexe os tecidos elásticos e conxuntivo da acción das enzimas proteolíticas.
- Antiequínótico: | mellora os negróns e as mazaduras.
- Antiespasmódico: | calma os espasmos musculares.
- Antifloxístico: | antiinflamatorio.
- Antifúnxico: | axuda a combater os fungos ou fermentos e parasitos.
- Antihelmítica: | combate parasitos intestinais.
- Antihidrópica: | contra a hidropísia.

- Antihistamínico: que se opón á acción nociva da substancia histamina, para combater as alerxias.
- Antilítica: dissolve os cálculos.
- Antimicótica: actúa fronte aos fungos e fermentos.
- Antimitótico: inhibe a reprodución celular.
- Antimutaxénico: protexe e mantén a estabilidade do ADN celular ante lesións tumorais.
- Antineurálxico: calma as neuralxias.
- Antioxidante: axuda a protexer da oxidación e do deterioro o organismo.
- Antiperiodica: contra as febres periódicas.
- Antipirética: para baixar a temperatura corporal ou a febre.
- Antiprurixinosa: combate ou evitar a comechón.
- Antiséptica: evita a putrefacción e a infección.
- Antisifilítica: contra a sífile.
- Antisudoral: aplícase contra o mal olor da transpiración do corpo.
- Antitérmico: antipirético.
- Antitusíxeno: calma ou suprime a tose.
- Antivirus, antivírica, antiviral: Que se opón ao desenvolvemento dos virus.
- Aperitiva: que aumenta o apetito.
- Aromática amarga: une as propiedades das amargas ás das aromáticas
- Aromática: estimula a mucosa gástrica pola súa fragancia ou olor a especias.
- Bactericida: destrúe as bacterias.
- Bacteriostática: evita a proliferación bacteriana.
- Balsámica: mucolítica, antiséptico e antiespasmódico das vías respiratorias.
- Béquica: contra a tose.
- Calefaciente: produce sensación de calor en uso externo.
- Calicida: abranda os calos.
- Calmante: anula a dor sen inhibir a sensibilidade.
- Cardioactiva: Actúa sobre o corazón.
- Cardiotónica: aumenta a forza cardíaca.
- Carminativa: produce peristalse e expulsa os gases.
- Catártica: purgativa.
- Cáustica: destrúe tecidos vivos.
- Cefálica: contra a dor de cabeza.
- Cicatrizante: que cicatriza feridas.
- Clorurólítica: diurética, elimina os sales inorgánicos.
- Coadxuvante: reforza a acción doutra terapia.

- 
- Colagoga: reduce a secreción biliar.
  - Constrinxente: astrinxente.
  - Convulsante: causa convulsións.
  - Cordial: cardioactiva.
  - Correctiva: corrixe ou fai máis agradable a acción doutros medicamentos.
  - Corrinxente: correctiva.
  - Demulcente: protexe con mucilaxes as membranas de mucosas irritadas.
  - Depilatoria: remove pelos.
  - Depresante: sedante.
  - Depresiva cardíaca: diminúe a actividade do corazón.
  - Depreso-motora: diminúe a actividade motora.
  - Depurante: favorece a excreción dos emutorios.
  - Depurativa: depurante.
  - Desconxestionante: diminúe os procesos conxestivos impedindo que se acumule o sangue nunha parte do corpo.
  - Desinfectante: destrúe as materias orgánicas de putrefacción.
  - Desodorizante: destrúe ou encobre os malos olores.
  - Deterxente ou deterxiva: limpa feridas, úlceras, etc.
  - Diluínte: dilúe excrecións e secrecións.
  - Diurética: aumenta a secreción dos ouriños.
  - Dixestante: dixestiva.
  - Dixestiva: axuda á disolución do alimento.
  - Drástica: purgativa que produce forte irritación.
  - Ecbolias: provoca aborto.
  - Ecoprotica ou ectoprotica: laxativa.
  - Emenagoga: regulariza a menstruación.
  - Emética: vomitiva.
  - Emoliente: diminúe a irritación dos tecidos.
  - Epistática: vexigatoria.
  - Errina: aumenta a secreción nasal.
  - Escarótica: cáustica.
  - Espamolítica: que calma as contraccións dos intestinos.
  - Estimulante cardíaca: excita temporalmente a actividade cardíaca.
  - Estimulante: excita temporalmente a actividade nerviosa ou muscular, excitan a actividade física, química e biolóxica do corpo.
  - Estomacal: estimulante do estómago.
  - Estupefaciente: afecta o centro nervioso e produce hábito.
  - Evacuante: purgativa e favorece a evacuación en xeral.
  - Excitante: estimulante.

- Expectorante: incrementa secrecións musculares, facilitan a expulsión das mucosidades dos bronquios e vías respiratorias.
- Febrífuga: disipa a febre.
- Galactógena: aumenta a secreción láctea.
- Galactóxena: diminúe a secreción de leite.
- Hemostática: detén as hemorraxias.
- Hepática: axuda nos males do fígado.
- Hidragoga: purgativa con descargas acuosas.
- Hipnótica: produce sono.
- Inmunoestimulante: activa o sistema inmunitario.
- Inmunomoduladora: que potencia a inmunidade.
- Laxante: laxativa.
- Laxativa: purgativa suave.
- Midriática: dilata a pupila.
- Miótica: contrae a pupila.
- Mucolítica: axuda a expulsar o moco.
- Narcótica: anodianas, hipnóticas.
- Neurótica: actúa sobre o sistema nervioso.
- Nutriente: que nutre.
- Odontálfico: alivia a dor de dentes e moas, (ouregano e tomiño).
- Oftálmica: utilízase para afeccións dos ollos e pálpebras.
- Oxitócica ou ocitócica: estimula as contraccións e facilita o parto.
- Pectoral: combate enfermidades e inflamacións das vías respiratorias.
- Peristáltica: aumenta a peristalse.
- Profilácticas: prevé a aparición ou desenvolvemento das enfermidades.
- Purgante: purgativa.
- Purgativa: provoca copiosas descargas intestinais.
- Refrescante: calma a sede e diminúe a calor do corpo. Froitas ácidas.
- Remineralizante: favorece a retención dalgúns sales minerais e achega outros.
- Resolutiva: resolve as inflamacións.
- Rubefaciente: irrita e arroiba. Revulsiva.
- Sedante: sedativa.
- Sialagoga: activa a secreción salival.
- Somnífera: induce ao sono.
- Soporífica: produce sono.
- Sudorífica: que produce sudoración.
- Tónica: tonifica o organismo.
- Urolítica: elimina o ácido úrico.

Venotónico: regula a circulación, mellora a elasticidade das veas e aumenta a resistencia capilar e reduce a súa permabilidade.

Vermicida: destrúe os vermes intestinais.

Vermífuga: expulsa os vermes intestinais.

Vesicante: vesicatoria.

Vesicatoria: produce ampolas.

Vulneraria: para curar chagas ou feridas.





# Bibliografía

- Diccionario ilustrado de los nombres vernáculos de las plantas en España*, Andrés Ceballos Jiménez. I.C.O.N.A. 1986
- El Gran Libro de las Plantas Medicinales*. SUSAEETA, S.A. 1988
- La nueva era de las Hierbas*. Editorial Everest, S.A.
- Flora agrícola*. Enrique Sanchez Monge. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 1991 Tomo I
- Partes de la Flor*. [www.geocities.com](http://www.geocities.com). Universidad y Ciencia.
- Aizpuru et al. (1993, 1999), Bolòs et al. (1993)*.
- Guía das árbores de Galicia*. Henrique Niño Ricoi. Carlos Silvar.
- La vegetación de ribera de la mitad norte de España*, de Francisco Lara, Ricardo Garilleti y Juan Antonio Calleja.
- El gran libro de las plantas medicinales*. Editorial Everest, S. A. - 3ª edic. M. Pahlow
- Gran guía de la naturaleza: "Plantas Medicinales"*. Editorial Everest, S. A. Dieter Podlech
- Guías de naturaleza Blume. "Plantas Medicinales: bayas y verduras silvestres"*. Edit. Blume. Grau, Jung y Münker
- Plantas medicinales en casa*. Edit. Blume. Penelope Ody
- Plantas Medicinales*. Edit. Susaeta. David Hoffmann
- Plantas medicinales y venenosas de Asturias, Cantabria, Galicia, León y País Vasco*. Edit. Ayalga. Matías Mayor López y Ángel J. Álvarez Rodríguez.
- Plantas medicinales. El Discórides renovado*. Pío Font Quer.
- Enciclopedia de las plantas Medicinales de Jorge D. Pamplona Roger*, doctor en Medicina y Cirugía, Editorial Sanfeliz S.L., Madrid 2002.
- Recursos.cnice.mec.es*. Ministerio de Educación y Ciencia.





