

**As herbas de
San Xoán
na contorna do río
dos Gafos**

As herbas de San Xoán na contorna do río dos Gafos

Amancio Castro González
da asociación Vaipolorio

outubro de 2016





EDITA:

Asociación de Defensa Ambiental Vaipolorio

COLABORA:

Comunidade de Montes de Salcedo

TEXTOS:

Amancio Castro González

FOTOGRAFÍAS:

DAS CELEBRACIÓNS:

Rosalía Rodríguez, Conchi Mumary, Amancio Castro

DAS PLANTAS:

Amancio Castro

DESEÑO E MAQUETACIÓN:

Amancio Castro

DESEÑO CUBERTA:

Amancio Castro

IMPRESIÓN:

TEUCROGRAF

Avda. de Montecelo, 11 baixo 36164 Pontevedra

Teléf. 986630149

teucrograf@gmail.com

DEPÓSITO LEGAL: PO 541-2016I





Índice

Intencións e agradecementos	5
As herbas de San Xoán	6
A celebración feita por Vaipolorio	7
Ano 2009. Teresa González Suárez	9
Ano 2010. Carmen Estonllo Fontán	10
Ano 2011. Aurea Suárez Pastoriza e Cipriana Carabelos Farto	11
Ano 2012. Elvira Alfonso Castro	12
Ano 2013. Rosa Fernández Villaverde e Fina Mariño Villaverde	14
Ano 2014. Josefa Meijón Lagos	16
Ano 2015. Clara Pérez Pérez e Clara Balea Pérez	17
Ano 2016. Resumo das sete celebracións	19
As herbas	20 - 35
Bibliografía	36
Índice dos nomes cietíficos e populares das herbas	37 - 39
Notas	40





Intencións e agradecementos

Dende o ano 2009 ata o 2015 a Asociación Vaipolorio foi poñendo en valor esa parte do patrimonio inmaterial que aínda se segue a transmitir ao longo das xeracións na veciñanza próxima ao río, invitando cada ano a veciñas de cada unha das sete freguesías por onde discorre o río para falar sobre como recollen as herbas e preparan o “cacho” as vésperas do San Xoán, así como os diferentes ritos que van unidos a esta celebración.

O noso agradecemento ás persoas informantes por regalarnos, para o coñecemento xeral, unha parte da súa intimidade familiar que é onde se garda celosamente cada unha destas tradicións.

Como non podía ser doutro xeito as nosas grazas á Comunidade de Montes de Salcedo polo aporte económico para publicar este traballo e así devolver a toda a comunidade veciñal parte destes tesouros que nos foron revelados. Esperamos non defraudalos.

Unha mención especial ao noso compañeiro de Vaipolorio Ramón Laxe pola delicada e difícil tarefa de entrar nas casas dos veciños para buscar en cada parroquia ás informantes idóneas e convencelas da súa actuación pública así como as xestións de cara á financiación deste libro.

Os demais actuamos de “oficio” como os notarios que recollen o que hai.

A nós só nos move o respecto e o amor a algunhas das nosas tradicións e o interese en poder publicar a súa memoria para axudar a darlle voz ás persoas que nunca a tiveron.

Vaipolorio



AS HERBAS DE SAN XOÁN

Esta actividade comezou no 2009 e seguiu ano tras ano ata o 2015. Durante este tempo faise unha homenaxe a cada unha das parroquias por onde flúe o Río dos Gafos e a conseguinte exposición pública da elaboración do cacho e posterior reparto de herbas de San Xoán a tódalas persoas en xeral que quixeron vir a escoitarnos cada día 23 de xuño pola tardiña. Esta rolda rematámola no 2016 co resumo das herbas máis utilizadas nos informes dos sete anos anteriores.

PARROQUIAS POR ONDE PASA O GAFOS

Concello de Vilaboa: Figueirido e Bértola

Concello de Pontevedra: Salcedo, Tomeza, Virxe do Camiño, San Xosé e Santa María As tres últimas na zona urbana da cidade de Pontevedra.

A TRADICIÓN DO CACHO

O cacho é o recipiente de boca ancha, xeralmente unha tina, unha almofia ou unha tarteira de barro, onde se poñen ao orballo da noite de San Xoán as herbas máxicas.

Por extensión fálase de “facelo cacho” a todas as tradicións que van ligadas a ese evento como a procura da auga en certas fontes e a busca das distintas herbas, unhas na horta propia ou da veciñanza, outras no monte ou nas veigas.

Tamén son propios de cada familia os diferentes rituais que se fan para que ningún trasno (ceibes nesa noite meiga) interfira no normal desenvolvemento desta tradición.

Nalgunhas familias, despois do lavado da cara para escorrentar o mal de ollo e as bruxas, resérvanse os ramos e sécanse colgándoos coa cabeza para abaixo nun lugar da casa fresco e á sombra. Estas herbas





estarán a disposición durante o resto do ano para outros usos, uns medicinais, é o caso da herba Luisa, a ruda, os poenxos ou a macela, outros teñen que ver cos afumados para sandar da pezoña de certas picaduras ou “aires” que nos poidan afectar á saúde.

A CELEBRACIÓN FEITA POR VAIPOLORIO

Cada ano unha vez escollida a parroquia e as veciñas que participan, mantemos unha entrevista onde nos explican a tradición nas súas familias e as herbas que incorporarán ao cacho visualizando cada unha delas, recollendo o nome popular coa que a coñecen, nome que respectamos para facer un listado das mesmas onde incluímos o nome correspondente en castelán e sobre todo o nome científico, que quitará de dúbidas ás persoas interesadas, pois ese nome é único para cada especie, mentres que o nome popular, tanto galego como castelán, pode variar dun lugar a outro dándose tamén a circunstancia que un nome pode adxudcárselle a diferen tes plantas.





Na tardiña do día 23 convocamos polos medios ao público en xeral que queira asistir ao lugar do río concreto onde as persoas informantes fan en directo o seu cacho e a continuación membros de Vaipolorio explican máis alternativas e tradicións noutros lugares e repártense herbas de San Xoán traídas en varios ramos para non ter que acudir ás hortas particulares ou visitar zonas de monte onde posiblemente non atopariamos o que buscamos pois moitas como o poenxo ou a carrasquiña están case desaparecidas e contribuíríamos á súa total extinción, cousa que está apartada da nosa forma de entender a natureza.



Ramo



Cacho



ANO.- 2009

Informante.- Teresa González Suárez

Veciña do Gandarón, parroquia de Bértola, concello de Vilaboa



A planta co nº 9 non estaba claro pola nosa banda a que planta se refería Teresa pois non tiñamos a presenza da planta, saímos de dubidas recorrendo a unha guía botánica e descubrimos con sorpresa que efectivamente se refería a un fento coñecido por varios nomes como son Lingua de cervo ou Herba dourada que non é outra que o *Phyllitis scolopendrium*, fento que curiosamente atopamos no Gafos dous anos máis tarde desta cita.

Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Tromentelo, Carrasquiña	Tomillo	<i>Thymus caespititius</i>
2	Poenxo, poexo	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
3	Chopo branco, (seoane)	Gordolobo, verbasco	<i>Verbascum simplex</i>
4	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
5	Folla de figueira	Hoja de higuera	<i>Ficus carica</i>
6	Folla de vide de viño branco	Hoja de vid de vino blanco	<i>Vitis vinifera</i>
7	Folla de noceira	Hoja de nogal	<i>Juglans regia</i>
8	Folla de cana	Hoja de caña	<i>Arundo donax</i>
9	Lingua de ovella?	Lengua de ciervo	<i>Phyllitis scolopendrium</i>
10	Madresilva, (herba salgueira)	Madreselva	<i>Lonicera periclymenum</i>
11	Romeo	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>



ANO.- 2010

Informante.- Carmen Estonllo Fontán

Veciña do lugar do Marco, parroquia de Tomeza,
concello de Pontevedra



Neste ano, Carmen, coñecida no lugar como Carmen a de García, cumpría 100 anos cunha lucidez impresionante.

Falleceu no 2016 a piques de cumprir os 107 anos cando estábamos preparando esta publicación. O noso pesame á familia.

Sempre estará no noso emocionado recordo.

Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
2	Romeu, alecrín	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
3	Árnica	Perpétua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
4	Mentraste	Mastranzo, menta borde	<i>Mentha suaveolens</i>
5	Carrasquiña, tromentelo	Tomillo	<i>Thymus caespititius</i>
6	Folla de naranxo	Hoja de naranjo	<i>Citrus sinensis</i>
7	Folla de limoeiro	Hoja de limonero	<i>Citrus limon</i>
8	Chuchameles, madresilva	Madreselva	<i>Lonicera periclymenum</i>
9	Puenxo, poenxo	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
10	Manzanilla, macela brava	Manzanilla bastarda	<i>Anthemis arvensis</i> Subsp. <i>Arvensis</i>
11	Té bravo, herba do té	Té de España, té de Méjico	<i>Chenopodium ambrosioides</i>
12	Folla de figueira	Hoja de higuera	<i>Ficus carica</i>
13	Néboda, nébeda	Nébeda	<i>Satureja ascendens</i> = <i>Calamintha nepeta</i> Subsp. <i>Nepeta</i>
14	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>



ANO.- 2011

Informantes.- Aurea Suárez Pastoriza e Cipriana Carabelos Farto
Veciñas do lugar da Armada, parroquia de Salcedo,
concello de Pontevedra.

As herbas sécanas e gárdanas por se fai falla queimalas e pasar polo fume algunha ferida ou picadura de bicho.



Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
2	Romeu	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
3	Árnica	Perpétua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
4	Menta	Menta de agua	<i>Mentha aquatica</i>
5	Carrasquiña	Tomillo	<i>Thymus caespititius</i>
6	Folla de laranxeira	Hoja de naranjo	<i>Citrus sinensis</i>
7	Follas de limoeiro (2)	Hojas de limonero 2	<i>Citrus limon</i>
8	Madresilva	Madreselva	<i>Lonicera periclymenum</i>
9	Empuenxo	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
10	Folla de cana	Hoja de caña	<i>Arundo donax</i>
11	Folla de noceira	Hoja de nogal	<i>Juglans regia</i>
12	Folla de figueira	Hoja de higuera	<i>Ficus carica</i>
13	Codeso	Codeso	<i>Adenocarpus complicatus</i>
14	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>
15	Ruda	Ruda	<i>Ruta chalepensis</i>
16	Fiúncho	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
17	Chopo branco	Chopo blanco	<i>Verbascum simplex</i>
18	Rosa (pétalos)	Rosa	<i>Rosa sp.</i>
19	Manzanilla	Manzanilla bastarda	<i>Anthemis arvensis</i> <i>Subsp. Arvensis</i>
20	San Xoán, (Herba de Sta. Cunegunda)	Eupatorio	<i>Eupatorium cannabinum</i> <i>Subsp. cannabinum</i>



ANO.- 2012

Informante.- Elvira Alfonso Castro

Veciña do lugar de Balteiro, parroquia de Figueirido,
concello de Vilaboa.



Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
2	Romeu	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
3	Árnica	Perpétua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
4	Amenta de auga, hortelán	Menta acuática	<i>Mentha aquatica</i>
5	Carrasquiña	Tomillo rastrero	<i>Thymus caespititius</i>
6	Folla de laranxo	Hoja de naranjo	<i>Citrus sinensis</i>
7	Follas de viña branca e tinta	Hojas de viña blanca y tinta	<i>Vitis vinifera</i>
8	Sanxoáns (cloques)	Dedalera, digital	<i>Digitalis purpurea</i>
9	Poenxo	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
10	Bieiteiro, sabugueiro	Sáuco	<i>Sambucus nigra</i>
11	Folla de nogueira	Hoja de nogal	<i>Juglans regia</i>
12	Folla de figueira	Hoja de higuera	<i>Ficus carica</i>
13	Barbas do millo	Barbas de maíz (estigmas)	<i>Zea mays</i> (estigmas)
14	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>
15	Ruda	Ruda	<i>Ruta chalepensis</i> / <i>Ruta montana</i>
16	Fiuncho	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
17	Plantas aromáticas como rosas ou os seus pétalos	Rosas	<i>Rosa</i> sp.
18	Manzanilla	Manzanilla bastarda	<i>Anthemis arvensis</i> <i>Subsp. arvensis</i>



OUTROS COSTUMES NA NOITE DE SAN XOÁN:

Sacudir as coles antes de raiar o sol quitándolle o orballo para que a verdura non colla bichos.

Colocar fabas de distintas cores debaixo da almofada á hora de durmir. Logo pola mañá cedo métese a man e quítase unha ao chou que indicará a sorte para todo o ano. Se sae a negra significa que haberá algunha morte, a branca alegría, a amarela enfermidade, etc.

Outra tradición serve para adiviñar o mozo que se vai ter. Para iso escribíense os distintos nomes en cadanseu papeliño que dobrados en catro partes bótanse á auga nunha tina. O que á mañá estea aberto será o mozo.

Botar a clara dun ovo dunha galiña negra nun vaso de auga. Deixalo ao sereno e á mañá ver a figura que aparece o que indicará a vida que se vai ter.





ANO.- 2013

**Informantes.- Rosa Fernández Villaverde
e Fina Mariño Villaverde**

Veciñas do lugar de Pintos, parroquia de Marcón,
concello de Pontevedra.

Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
2	Romeu	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
3	Árnica	Perpétua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
4	Menta	Menta acuática	<i>Mentha aquatica</i>
5	Trementelo	Tomillo rastrero	<i>Thymus caespititius</i>
6	Folla de laranxeira	Hoja de naranjo	<i>Citrus sinensis</i>
7	Folla de viño branco	Hoja de vino blanco	<i>Vitis vinifera</i>
8	Folla de cana	Hoja de caña	<i>Arundo donax</i>
9	Empoenxo	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
10	Bieiteiro	Sáuco	<i>Sambucus nigra</i>
11	Folla de limoeiro	Hoja de limonero	<i>Citrus limon</i>
12	Folla de figueira	Hoja de higuera	<i>Ficus carica</i>
13	Flor de codeso	Flor de codeso	<i>Adenocarpus lainzii</i>
14	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>
15	Ruda	Ruda	<i>Ruta chalepensis/R. montana</i>
16	Fiúncho	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
17	Pétalos de rosas	Pétalos de rosas	<i>Rosa Sp.</i>
18	Manzanilla	Manzanilla romana	<i>Chamaemellum nobile</i> <i>C. mixtum</i>
19	Chopo blanco	Gordolobo, verbasco chopo blanco	<i>Verbascum simplex</i>
20	Nébeda	Nébeda	<i>Satureja ascendens</i> = <i>Calamintha nepeta</i> Sbsp. <i>Nepeta</i>
21	Mentraste	Mastranzo, menta borde	<i>Mentha suaveolens</i>
22	Madresilva	Madreselva	<i>Lonicera periclymenum</i>
23	Lengua de ouvella	Llantén menor	<i>Plantago lanceolata</i>
24	Lengua de can	Llantén mayor	<i>Plantago major</i> Subsp. <i>major</i>



A auga collémola de tres fontes: a do Cachupeiro, a fonte Antescortiñas, e a mina do Ferreiro.

Metemos as plantas nesa auga nunha tina antes de que se poña o sol.

Enriba das plantas poñemos cardo facendo unha cruz e os pétalos de rosas, deixándoa toda a noite ao sereno.

Á mañá lavarse con esa auga e sen enxugarse deixar que a cara seque pouco a pouco.

As plantas secámolas e serven para usos medicinais como afumar unha picadura...





ANO.- 2014

Informante.- Josefa Meijón Lagos

Veciña do lugar do Monte do Taco, parroquia de San Xosé, concello de Pontevedra.

Prepara o cacho de véspera con auga da billa, introducindo as herbas formando un ramo de herbas que ten na horta do patio da súa casa. Algunhas conségueas do ramo que de sempre merca na praza de abastos deixándoo ao sereno ata a mañá seguinte.

Quítalle o ramo, filtra a auga e lava a cara coa auga das herbas, quedando a pel suave e recendente.



Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
2	Romeu	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
3	Árnica	Perpétua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
4	Menta	Menta acuática	<i>Mentha aquatica</i>
5	Folla de laranxeira	Hoja de naranjo	<i>Citrus sinensis</i>
6	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>
7	Ruda	Ruda	<i>Ruta chalepensis/</i> <i>R. montana</i>
8	Pétalos de rosas	Pétalos de rosas	<i>Rosa Sp.</i>
9	Macela	Manzanilla romana	<i>Chamaemellum nobile</i> <i>C. mixtum</i>
10	Néboda, Nébeda	Nébeda	<i>Satureja ascendens =</i> <i>Calamintha nepeta</i> <i>SbspNepeta</i>
11	Ramallo de carballo	Ramita de roble	<i>Quercus robur</i>
12	Folla de loureiro	Hoja de laurel	<i>Laurus nobilis</i>



ANO.- 2015

Informantes.- Clara Pérez Pérez e Clara Balea Pérez
Parroquias urbanas da cidade de Pontevedra. Vendedoras de flores
no Mercado Municipal de Pontevedra.



Clara Pérez leva máis de 25 anos vendendo o ramo no Mercado Municipal.

Nativa de Lérez e residente en Poio, herdou a tradición da súa sogra Georgina Cebreiro que xa tiña un posto de flores no mesmo Mercado no que xa ofrecía o ramo das herbas de San Xoán ás persoas da vila os días anteriores ao 24 de Xuño.

Posiblemente sexa o ramo de herbas de San Xoán máis completo e tradicional dos que acostuman a verse tanto no mercado como polas rúas de Pontevedra así como en moitas das florerías da cidade. Como exemplo presentamos a relación das 20 herbas que viñan nun dos ramos, algunhas delas ten que ir buscalas ata a provincia de Ourense pois nas nosas latitudes están a botarse en falta.

A Clara mercámoslle os ramos de herbas de San Xoán aos que engadimos as que traen algúns membros de vaipolorio coas que agasallamos cada ano ás persoas que nos veñen a escoitar.



Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
1	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
2	Romeu	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
3	Árnica	Perpétua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
4	Menta	Menta acuática	<i>Mentha aquatica</i>
5	Folla de castiñeiro	Hoja de castaño	<i>Castanea sativa</i>
6	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>
7	Ruda	Ruda	<i>Ruta chalepensis/R. montana</i>
8	Folla de cana	Hoja de caña	<i>Arundo donax</i>
9	Macela	Manzanilla romana	<i>Chamaemellum nobile</i> <i>C. mixtum</i>
10	Mentrastes	Mastranzo, menta borde	<i>Mentha suaveolens</i>
11	Madresilva	Madreselva	<i>Lonicera periclymenum</i>
12	Folla de nogueira	Hoja de nogal	<i>Juglans regia</i>
13	Folla de vide de viño branco	Hoja de vid de vino blanco	<i>Vitis vinifera</i>
14	Poenxo	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
15	Trementelo	Tomillo rastrero, carrasquilla	<i>Thymus caespititius</i>
16	Chopo	Gordolobo, chopo blanco	<i>Verbascum simplex</i>
17	Fiuncho	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
18	Codeso	Codeso	<i>Adenocarpus lainzii</i> <i>Adenocarpus complicatus</i>
19	Buxo	Boj	<i>Buxus sempervirens</i>
20	Herba avelleira	Melisa, torongil	<i>Melissa officinalis</i> Subsp. <i>officinalis</i>



Ramos das herbas
de San Xoán



ANO.- 2016

En total contamos ao redor de 41 herbas diferentes nas testemuñas das informantes das sete parroquias que foron pasando pola celebración, número que podería duplicarse ao ter en conta que as herbas coas que se arma o cacho son diferentes en cada casa aínda que moitas delas se repiten.

HERBAS DE SAN XOÁN MÁIS UTILIZADAS PARA FACER “O CACHO” NAS CASAS DAS SETE PARROQUIAS POR ONDE VAI O RÍO DOS GAFOS

Nº	NOME GALEGO	NOME CASTELÁN	NOME CIENTÍFICO
7	Herba Luísa	Hierba Luisa	<i>Lippia triphylla</i>
7	Romeu, alecrín, rosmaniño	Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>
6	Carrasquiña, trementelo, tromentelo	Tomillo rastrero, carrasquilla	<i>Thymus caespitius</i>
6	Poenxo, puenxo, poexo, empuenxo, hortelá	Poleo menta	<i>Mentha pulegium</i>
6	Macela brava, Macela, manzanilla	1 Manzanilla bastarda 2 Manzanilla romana	<i>Anthemis arvensis</i> , Sbsp. <i>Arvensis</i> , <i>Chamaemellum nobile</i> /C. <i>mixtum</i>
6	Malvarrosa	Malvarrosa	<i>Althaea rosea</i>
5	Chuchameles, herba salgueira, madresilva	Madreselva	<i>Lonicera periclymenum</i>
5	Folla de figueira	Hoja de higuera	<i>Ficus carica</i>
5	Árnica, falsa árnica	Perpetua hedionda	<i>Helichrysum foetidum</i>
5	Folla de laranxeira	Hoja de naranjo	<i>Citrus sinensis</i>
5	Hortelá, hortelán, menta amenta de auga	Menta acuática, hierbabuena morisca	<i>Mentha aquatica</i>
5	Ruda	Ruda	<i>Ruta chalepensis</i> <i>R. montana</i>
4	Folla de noceira, nogueira, caroleira	Hoja de nogal	<i>Juglans regia</i>
4	Folla de cana	Hoja de caña	<i>Arundo donax</i>
4	Chopo branco, seoane	Gordolobo, verbasco, chopo blanco	<i>Verbascum simplex</i>
4	Fiúncho, fiollo, fionllo fiollón	Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>
4	Pétalos de rosas	Pétalos de rosas	<i>Rosa</i> Sp.
4	Folla de vide de viño branco	Hoja de vid de vino blanco	<i>Vitis vinifera</i>
3	Nébeda, néboda	Nébeda	<i>Satureja ascendens</i> = <i>Calamintha nepeta</i> , Sbsp. <i>Nepeta</i>
3	Flor de codeso	Flor de codeso	<i>Adenocarpus lainzii</i> A. <i>complicatus</i>
3	Mentraste	Mastranzo, menta borde	<i>Mentha suaveolens</i>
3	Folla de limoeiro	Hoja de limonero	<i>Citrus limon</i>
2	Bieiteiro, sabugueiro	Sáuco	<i>Sambucus nigra</i>



As herbas

Fichas

NG: Nomes populares galegos

NC: Nomes populares casteláns

Xenero especial AUTOR

A primeira palabra é o xénero ao que pertence a planta.

A segunda a especie da mesma.

As letras que seguen son as iniciais recoñecidas dos botánicos que a clasificaron.

Fam.: *Familia* á que pertence a planta.

Pequena descrición e propiedades da herba en concreto.

**Parte
gráfica**



NG: Herba Luisa

NC: Hierba Luisa

***Lippia triphilla* (L`Her) O. Kuntze**

Fam.: *Verbenaceae*

Arbusto de orixe Chileno, cultivado nas hortas.

As follas son lanceoladas de bordo enteiro.

Teñen un cheiro característico a limón.

Planta medicinal que se recolle para secar á sombra no mingunte de agosto.

Conten aceites esenciais, tómase en infusión para problemas estomacais e dor de cabeza.



NG: Romeu, alecrín, rosmaniño

NC: Romero

***Rosmarinus officinalis* L.**

Fam.: *Labiatae*

Porte arbustivo, cultivado nas hortas.

As follas perennes, lineares cos bordos revolutos.

Planta medicinal que contén aceites esenciais e derivados polifenólicos que lle confiren moitas propiedades, tanto de uso externo como interno a base de infusións, tratamentos que deben ir da man de especialistas pois poden causar efectos problemáticos.



**NG: Carrasquiña, trementelo, tromentelo****NC: Tomillo rastrero, carrasquilla*****Thymus caespititius* Brot.**Fam.: *Labiatae*

Planta que se dá no monte sobre solos pobres, mesmo sobre rochas pero con bastante humidade garantida. É unha das herbas máis castigadas polos incendios forestais dos últimos anos ao marchar a escasa capa de terra sobre a que arraigaba a planta.

A carrasquiña ten aceites esenciais que lle confiren propiedades beneficiosas para o organismo por iso se utiliza tanto como condimento para as comidas, como en infusións ou en compresas para curar feridas ou afección da pel. Tamén se usa para desengraxar o pelo. Así o di un refrán popular:

Dime nena bonita! Con que te lavas o pelo?

Cunha herba que hai no monte, que chámanlle tromentelo.

**NG: Poenxo, puenxo, empuenxo, hortelá, empoenxo****NC: Poleo menta*****Mentha pulegium* L.**Fam.: *Labiatae*

A planta enteira contén aceites esenciais formados principalmente por pulegona e cetona terpénica, acompañada de pequenas cantidades de mentona, isomentona e piperitenona.

A causa destas esenciais a infusión de poenxo é estimulante do apetito dixestivo, carminativo (que alivia a acumulación de gas no intestino), antiespasmódico e colagogo (que regula a secreción biliar).

En uso externo, en forma de pomada ou linimento para curar as feridas como desinfectante.

Os brotes frescos de poenxo gardados na roupa se usaban para dar bo olor corporal, tamén para espantar pulgas e piollos.





NG: 1: Macela brava / 2: Macela, manzanilla

NC: 1: Manzanilla bastarda / 2: Manzanilla romana

1: *Anthemis arvensis* L. Subsp. *arvensis*

2: *Chamaemellum nobile* (L.) All. / *C. mixtum* (L.) All.

Fam.: *Asteraceae*

As dúas son macelas silvestres que se dan en terreos movidos, camiños e prados incluso pisados, tamén se utiliza a macela “fina” (*Chamomilla suaveolens* (Pursh) Rydb.) que se atopa asilvestrada por camiños e fincas abandonadas.

Todas elas con propiedades estomacais e antiespasmódicas. En infusións para mitigar o meteorismos, as dixestións pesadas e flatulencias. Tamén esta infusión se pode aplicar de forma externa en compresas para tratar chagas, feridas, eccemas e lavados oculares nas conxuntivites.



NG: Malvarrosa

NC: Malvarrosa

***Althaea rosea* L.**

Fam.: *Malvaceae*

Da malvarrosa se sabe que en infusións combate as irritacións de garganta e a tose.

Fanse da raíz, as follas e as flores distintos preparados a base de infusións, xaropes e decoccións, poi esta planta ten propiedades emolientes, expectorantes e laxantes.

Planta que é doado atopala nas hortas das casas. Reprodúcese por sementes pero tamén por división da mata da planta, cun pouco de raíz, cando remata a floración.





NG: Chuchameles, herba salgueira, madresilva

NC: Madreselva

Lonicera periclymenum* L. Subsp. *Periclymenum

Fam.: *Caprifoliaceae*

As bagas son tóxicas; a cortiza e o talo teñen propiedades anticatarrais, depurativas e diuréticas e as follas son adstrinxentes.

Da raíz obtense una tintura azul, que ten propiedades exotéricas e terapeúticas.



NG: Folla de figueira

NC: Hoja de higuera

***Ficus carica* L.**

Fam.: *Moraceae*

Menciónase que a sombra da figueira non é boa, pero si o é o zume, da color do leite, que xurde cando se arrinca unha folla. Ese zume ten a propiedade de callar o leite, producíndose o leite callado. Ese zume tamén cura as espullas.



NG: Folla de laranxeira, folla de laranxo

NC: Hoja de naranjo

***Citrus sinensis* (L.) Osbeck**

Fam.: *Rutaceae*

As follas colectadas na primavera e secadas rapidamente dan a esencia de *petitgrain* composta de carburos terpénicos como o limoneno e alcohois como o linalol e o nerol, o hesperósido e un principio amargo chamado limonina.



**NG: Árnica, falsa árnica****NC: Perpetua hedionda*****Helichrysum foetidum* (L.) Cass.**Fam.: *Asteraceae*

Planta medicinal. As cabezas florais frescas, fêrvense durante uns minutos e esa infusión se aplica para paliar problemas de tose, inflamacións. Funciona tamén como antiséptico, febrífugo e expectorante.

Hai persoas que meten os botóns florais en alcohol ou augardente, deixándoos macerar.

Ese líquido se usa cando se leva un golpe, dando unhas fretas ("por vía externa").

A coincidencia de que a esta planta se lle chame Árnica é porque ten propiedades parecidas á verdadeira Árnica que é como unha margarida amarela grande (*Arnica montana* L.)

**NG: Folla de noceira, nogueira, caroleira****NC: hoja de nogal*****Juglans regia* L.**Fam.: *Juglandaceae*

As follas poden ser usadas en infusión polas persoas diabéticas debido ás súas virtudes hipoglucemiantes e, xunto coa casca, ten moitos taninos, polo que son adstrinxentes.

**NG: Folla de cana****NC: Hoja de caña*****Arundo donax* L.**Fam.: *Poaceae*, (*Gramineae*)

O rizoma da cana se emprega na medicina popular pois contén azucres, resina, sales minerais e bufotenidina.

Prepárase por cocción e utilízase como diurético e para casos de oliguria (diminución da cantidade de ouriña), edemas e nos casos de hipersecreción láctea.





NG: Hortelá, hortelán, amenta de auga, menta

NC: Menta acuática, hierbabuena morisca

Mentha aquatica L.

Fam.: *Labiatae*

As follas conteñen un aceite esencial que non ten mentol nin taninos.

Emprégase en infusión como di-xestiva, tónica e estimulante.

As propiedades son moi parecidas ás do poenxo.



NG: Ruda

NC: Ruda

Ruta chalepensis L./*Ruta montana* (L.) L.

Fam.: *Rutaceae*

Ten un cheiro forte que mantén ás lombrigas a raia.

Como usos medicinais a día de hoxe está desaconsellada pois hai que ter en conta as súas propiedades moi tóxicas e abortivas que poden desencadear resultados fatais.

Tamén se usa para aromatizar augardentes caseiras.

No tratamento contra a sarna e a tiña a empregaban os antigos peregrinos aplicando compresas coa herba cocida.

A ruda é unha das herbas que nos defenden dos efectos maléficos das bruxas, sempre que a herba se recolla na noite de San Xoán.





NG: Chopo branco, seoane

NC: Gordolobo, chopo blanco, verbasco

Verbascum simplex Hoffmanns & Link

Fam.: *Scrophulariaceae*

Emprégase a infusión de flores como balsámica, expectorante e antitusixena, en casos de amigdalite, farinxite e bronquite.

As follas se empregan como cataplasmas e en baños de asento con funcións antiinflamatorias.

As sementes téñense usado para a pesca fraudulenta envelenando o río.



NG: Fiuncho, fiollo, fionllo, fiollón

NC: Hinojo

Foeniculum vulgare Mill.

Fam.: *Humbelliferae*

O fiuncho é a herba que se usa para cubrir o maio. Ten un cheiro intenso a anís, cousa que non é de estrañar pois os anises son os froitos desta planta. Polo San Xoán aínda non se forman, hai que esperar a agosto setembro para recollelos e secalos. Utilízanse para condimentar as castañas cocidas e forman parte de moitas receitas para facer licores. O fiuncho se utiliza verde en cataplasmas para curar as feridas (vulneraria), ademais de ser unha herba comestible, sobre todo a variedade doce, podendo tomalo en infusións con propiedades dixestivas.



**NG: Pétalos de rosas, rosas****NC: Pétalos de rosas*****Rosa Sp.***Fam.: *Rosaceae*

Os pétalos de rosas ao estar toda a noite en maceración, danlle á auga propiedades medicinais que dan vigor e frescor ao cutes. En infusión se aplica para lavar os ollos cansados, ou irritados. Tamén para facer enxaugues e aliviar a inflamación de garganta e boca, engadíndolle un pouco de mel.

**NG: Folla de vide de viño branco****NC: Hoja de vid de vino blanco*****Vitis vinifera* L. Subsp. *vinifera***Fam.: *Vitaceae*

Na medicina popular empréganse tanto as sementes como os froitos e as follas.

No caso das follas escóllense as coloreadas de vermello por antocianos, e que son moi ricas en taninos e en derivados polifenólicos. Estas follas chamadas de "Viña vermella" empréganse en infusións como vasoprotector en caso de varices, flebites e hemorroides. Tamén teñen propiedades diuréticas e adstrinxentes, en caso de diarreas. Como uso externo para corrixir a blefarite e a conxuntivite.

**NG: Folla de limoeiro****NC: Hoja de limonero*****Citrus limon* (L.) Burm.f.**Fam.: *Rutaceae*

As follas e flores de limoeiro empréganse en infusión como sedante lixeiro, antiespasmódico e dixestivo.





NG: Nébeda, néboda

NC: Nébeda

Satureja ascendens (Jordan) K. Mali =
Calamintha nepeta (L.) Savi Subsp. *nepeta*

Fam.: *Labiatae*

Planta moi próxima ás mentas de follas moi aromáticas, en moitas zonas de Galicia se utiliza para aromatizar e facer máis dixestivas as castañas cocidas, uso que pola nosa zona lle corresponde aos anises. Incluso hai quen lle bota ás castañas cocidas as dúas plantas e un chisco de sal.

Tamén se usa como condimento para aromatizar e que non repitan as xoubas guisadas.



NG: Flor de codeso

NC: Flor de codeso

Adenocarpus laincii (Castrv.) Castrov./
A. complicatus (L.) J.Gay

Fam.: *Leguminosae*

Ten propiedades vermífugas que actúan contra os parasitos intestinais en cabalos e porcos.

Esta planta polo San Xoán tamén está en flor. No cacho ponse unha póliña florida





NG: Mentraste

NC: Mastranzo, menta borde

***Menta suaveolens* Ehrh.**

Fam.: *Labiatae*

Ten propiedades estomáticas (que combate as doenzas da boca), antiespasmódicas e tónicas, similares ás doutras mentas, pero menos intensas.

É fácil atopar esta planta sobre todo en zonas moi nitroxenadas con certa humidade.

Coñecido remedio contra a picadura das estrugas.



NG: Bieiteiro, sabugueiro

NC: Saúco

***Sambucus nigra* L.**

Fam.: *Caprifoliaceae*

As flores, teñen propiedades diuréticas, sudoríficas e emolientes (que relasa e abranda as partes inflamadas). Os froitos son laxantes, aínda que lixeiramente tóxicos.

No cacho o que se pon é a folla e nalgúns casos a flor, que ten un cheiro parecido ao limón.

As flores quéimanse para afumar as zonas inflamadas do corpo ou calquera outra enfermidade da pel debido a un mal aire ou á pezoña dalgún bicho.

As pólas de sabugueiro tamén se lle pasan por riba ao gando afectado do mal de ollo para que quede liberado desa doenza..





NG: Té bravo, herba do té, h. da eixada, h. da illarga

NC: Té de España, té de Mejico

Chenopodium ambrosioides L.

Fam.: *Chenopodiaceae*

Orixinaria da América Tropical, a día de hoxe está espallada por toda Europa.

Empregouse como estomático (que combate as doenzas da boca) e antiespasmódico.

Contén unha esencia chamada ascaridol, cunha potente acción vermífuga.



NG: Cloques, estralote, estalote, sanxoán

NC: Dedalera, digital

Didigitalis purpurea L.

Fam.: *Scrophulariaceae*

Entre os nomes populares que ten esta planta está o de "San Xoán" por florecer nesta época.

En moitas zonas de Galicia se colocan estas flores nas portas e ventás para protexer ás persoas e animais das meigas e sobre todo do mal de ollo. No cacho hai quen a bota con este mesmo fin.

O po de folla en infusións ou tinturas ten fortes propiedades cardiotónicas, polo que se debe empregar baixo prescrición médica.

Tamén ten acción diurética, aínda que pouco marcada nas persoas.





NG: (Lingua de ovella)?, lingua de cervo

NC: Lengua de ciervo

***Phyllitis scolopendrium* (L.) Newman**

Fam.: *Aspleniaceae*

As frondes utilizáronse como astrinxentes, diuréticas e vulnerarias.

O cocemento das frondes dicíase que actuaba como “mingua sangue”, considerando que por cada fila de esporanxios inxerida, diminuía o sangue nunha gota.

Temos constancia dunha das nosas informantes, veciña do río dos Gafos, que inclúe esta planta no “cacho” das herbas de San Xoán.



NG: San Xoán?, (Herba de Sta Cunegunda)

NC: Eupatorio

***Eupatorium cannabinum* L.**

Fam.: *Asteraceae* (*Compositae*)

É moi común nas beiras dos regueiros e ríos, camiños, sebes, gabias húmidas e amieirais, en solos frescos con tendencia a enchouparse.

A raíz en cocción emprégase como coláxena e laxante e as follas en infusión como diuréticas.

Empeza a floración polo San Xoán, dese xeito colleu ese nome popular, como lle ocorre aos croques.



**NG: Barbas do millo (estigmas)****NC: Barbas del maíz (estigmas)*****Zea mays* L. (estigmas)**

Fam.: *Poaceae* (*Gramineae*)

Os estigmas ou barbas do millo están formados pola parte superior do pistolo, lugar onde se deposita o pole que sae do pendón que ten a planta na parte superior. Cada barba vai parar a un gran da espiga que mentres non sexa fecundado polo pole non engorda ata madurar.

Na medicina popular se usan as barbas de millo, recollidas tan pronto asoman antes que reciban o pole, e secadas á sombra.

Prepáranse en infusións ou se lle quita un extracto fluído no que ten concentradas as propiedades medicinais diuréticas que curan casos de oliguria (diminución de urina diaria), cistite, gota e obesidade.

Está contraindicado na inflamación de próstata.

**NG: Lengua de ouvella, lingua de ouvella, Chantaxe****NC: Llantén menor*****Plantago lanceolata* L.**

Fam.: *Plantaginaceae*

Esta planta tamén se coñece como herba leiteira e cinco en vena, debido aos cinco nervios paralelos ou converxentes que sobresaen no envés da folla.

Planta medicinal moi usada polas súas propiedades astrinxentes, antiinflamatorias, antitusixenas e antibacterianas. Tamén se considera que ten propiedades antitifoideas.

Con follas e talos de silva se aplica cun hisopo na boca dos rapaces para curar as chagas e con mel para as afeccións da gorxa.



**NG: Lengua de can, lingua de vaca, chanta****NC: Llantén mayor*****Plantago major* L.**Fam.: *Plantaginaceae*

Follas máis anchas ca planta anterior. Estas herbas danse sobre todo en terreos pisados como poden ser as pistas e os camiños. Outra característica é a grande diversidade de formas que presentan as coñecidas en moitos lugares de Galicia como herba chantaxe (llantén en castelán) o que orixina unha multitude de nomes populares de cada unha das especies.

Ten practicamente as mesmas propiedades medicinais que a herba anterior.

**NG: Follas de carballo****NC: Hojas de roble*****Quercus robur* L.**Fam.: *Fagaceae*

O carballo é unha árbore moi ligada á economía do campo en Galicia, dende o aporte de leña, madeira e produción de landras ata as propiedades a base de taninos que a madeira a casca e os bugallos poden aportar utilizando diversas receitas.

**NG: Folla de loureiro****NC: Hojas de laurel*****Laurus nobilis* L.**Fam.: *Lauraceae*

As follas úsanse como condimento polas súas propiedades dixestivas. Ramallos de loureiro verde se utilizan para afumar os chourizos, touciños e xamóns, impedindo que lle entre a mosca á carne de porco. Do froito obtense unha manteiga empregada contra o reuma e as enfermidades cutáneas. Os emperadores romanos se coroaban con follas de loureiro para protexerse do raio de Xúpiter.



**NG: Folla de castiñeiro****NC: Hoja de castaño*****Castanea sativa* Miller**Fam.: *Fagaceae*

A cortiza e as follas empréganse como antidiarreicos, tamén como colutorios para combater inflamacións de boca e garganta. As castañas son dun alto valor enerxético sendo a base da alimentación antes da entrada da pataca feito polo cal buscábase a protección do San Xoán para que a colleita viñera ben.

**NG: Buxo****NC: Boj*****Buxus sempervirens* L.**Fam.: *Buxaceae*

Arboriña de madeira moi dura, hai a expresión “forte coma un buxo”.

Tense empregado como febrífuga e antirreumática, si ben, trátase dunha planta tóxica.

**NG: Herba avelleira, melisa****NC: Melisa, torongil*****Melissa officinalis* L. Subsp. *officinalis***Fam.: *Labiatae*

Emprégase como dixestiva e antiespasmódica.

É un dos compoñentes da “auga do Carme”.





Bibliografía

BLANCO-DIOS, J.B. e CASTRO GONZÁLEZ, A. 2010, Pontevedra. *As árbores da cidade*. Concello de Pontevedra. Pontevedra.

CALLEJO CABO, J. 2015. *Sabiduría ancestral de las plantas*. Editorial Arcopress S.L.

CASTROVIEJO, S. (Coord.). 1986-2015. *Flora iberica I-XXII*. Real Jardín Botánico, CSIC. Madrid.

GARCÍA MARTÍNEZ, X. R. 2008. *Guía das plantas de Galicia*. 509 pp. Ediciones Xerais. Vigo.

GONZÁLEZ REBOREDO. X. M.. 1989. *A festa de San Xoán*. Ir Indo Edicións, S.A. Vigo

LEDO CABIDO, B. (Editor e Director), SUÁREZ SANTISO, X. (Xerente). *Enciclopedia Galega Universal* (16 Volumes). Ir Indo Edicións. Vigo.

MUGARZA ZALDUMBIDE, J. 1993. *Guía de las plantas medicinales del camino de Santiago*. Ediciones de librería San Antonio. Bilbao.

PENAS PATIÑO, X. e ANTELO DO CAMPO, P. 1993. *As plantas medicinais*. Ir Indo Edicións S.A. Vigo

RIGUEIRO, A.; ROMERO, R.; SILVA-PANDO, F. J. e VALDÉS-BERMEJO, E. 1996. *Guía das plantas medicinais de Galicia*. Editorial Galaxia. Vigo.

SILVA-PANDO, F.J. e CASTRO GONZÁLEZ, A. 2015, *Flora do Río dos Gafos*. Edita a Concellería de Cultura do Concello de Pontevedra. Promove, Vaipolorio. Pontevedra.



Índice de nomes científicos e populares das herbas

Nome científico de planta descrita nalgũa ficha

Nome científico citado como sinónimo ou sen describir neste libro

Nome galego

Nome castelan

(Nº) Páxinas nas que aparece a cita.

Adenocarpus complicatus, 11, 18, 19, 29

Adenocarpus lainzii, 14, 18, 19, 29

Alecrín, 10, 19, 21

Althaea rosea, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 23

Amenta de auga, 12, 19, 26

Anthemis arvensis* Sbsp. *Arvensis, 10, 11, 12, 19, 23

Árnica, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 25

Arnica montana, 25

Arundo donax, 9, 11, 14, 18, 19, 25

Barbas de maíz (estigmas), 12, 33

Barbas do millo (estigmas), 12, 33

Bieiteiro, 12, 14, 19, 30

Boj, 18, 35

Buxo, 18, 35

Buxus sempervirens, 18, 35

Calamintha nepeta* Subsp. *Nepeta, 10, 14, 16, 19, 29

Carrasquilla, 18, 19, 22

Carrasquiña, 9, 10, 11, 12, 19, 22

Castanea sativa, 18, 35

Chamaemellum mixtum 14, 16, 18, 19, 23

Chamaemellum nobile, 14, 16, 18, 19, 23

Chanta, 34

Chantaxe, 33

Chenopodium ambrosioides, 10, 31

Chopo blanco, 14

Chopo blanco, 11, 14, 18, 19, 27

Chopo branco, 9, 11, 19, 27

Chopo, 18

Chuchameles, 10, 19, 24

Citrus limon, 10, 11, 14, 19, 28

Citrus sinensis, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 24

Cloques, 12, 31

Codeso, 11, 18

Codeso, 11, 18

Dedalera, 12, 31

Digital, 12, 31

Digitalis purpurea, 12, 31

Empoenxo, 14, 22

Empuenxo, 11, 19, 22

Estalote, 31

Estralote, 31

Eupatorio, 11, 32

***Eupatorium cannabinum* Subsp.**

Cannabinum, 11

Falsa árnica, 19, 25

Ficus carica, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24

fiollo, 19, 27

fiollón, 19, 27

fionllo, 19, 27

Fiúncho, 11, 12, 14, 18, 19, 27

Flor de codeso, 14, 19, 29

Flor de codeso, 14, 19, 29

Foeniculum vulgare, 11, 12, 14, 18, 19, 27

Folla de cana, 9, 11, 14, 18, 19, 25

Follas de carballo, 34

Folla de caroleira, 19, 25



Folla de castiñeiro, 18, 35
Folla de figueira, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24
Folla de laranxeira, 11, 14, 16, 19, 24
Folla de laranxo, 12, 24
Folla de limoeiro, 10, 14, 19, 28
Folla de loureiro, 16, 34
Folla de naranxo 10
Folla de noceira, 9, 11, 19, 25
Folla de nogueira, 12, 18, 25
Folla de vide de viño branco, 9, 14, 18, 19, 28
Follas de limoeiro (2), 11
Follas de viña branca e tinta, 12
Gordolobo, 9, 14, 18, 19, 27
Helichrysum foetidum, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 25
Herba avelleira, 18, 35
Herba da eixada, 31
Herba da illarga, 31
Herba de Sta. Cunegunda, 11, 32
Herba do té, 10, 31
Herba Luísa, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21
Herba salgueira, 9, 19, 24
Hierba Luisa, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21
Hierbabuena morisca, 19, 26
Hinojo, 11, 12, 14, 18, 19, 27
Hoja de caña, 9, 11, 14, 18, 19, 25
Hoja de castaño, 18, 35
Hoja de higuera, 9, 10, 11, 12, 14, 19, 24
Hoja de laurel, 16, 34
Hoja de limonero, 10, 14, 19, 28
Hoja de naranjo, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 24
Hoja de nogal, 9, 11, 12, 18, 19, 25
Hojas de roble, 34
Hoja de vid de vino blanco, 9, 14, 18, 19, 28
Hojas de limonero (2), 11
Hojas de viña branca y tinta, 12
Hortelá, 19, 22, 26
Hortelán, 12, 19, 26

Juglans regia, 9, 11, 12, 18, 19, 25
Laurus nobilis, 16, 34
Lengua de can, 14, 34
Lengua de ciervo, 9, 32
Lengua de ouvella, 14, 33
Lingua de vaca, 34
Lingua de cervo, 32
Lingua de ouvella, 33
Lingua de ovella?, 9, 32
Lippia triphylla, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21
Llantén mayor, 14, 34
Llantén menor, 14, 33
Lonicera periclymenum, 9, 10, 11, 14, 18, 19, 24
Macela brava, 10, 19, 23
Macela, 16, 18, 19, 23
Madresilva, 10, 11, 14, 18, 19, 24
Madreselva, 9
Madreselva, 9, 10, 11, 14, 18, 19, 24
Malvarrosa, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 23
Malvarrosa, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 23
Manzanilla, 10, 11, 12, 14, 19, 23
Manzanilla bastarda, 10, 11, 12, 19, 23
Manzanilla romana, 14, 16, 18, 19, 23
Mastranzo, 10, 14, 18, 19, 30
Melisa, 18, 35
Melissa officinalis Subsp. *Officinalis*, 18, 35
Menta, 11, 14, 16, 18, 19, 26
Menta acuática, 12, 14, 16, 18, 19, 26
Menta borde, 10, 14, 18, 19, 30
Menta de agua, 11
Mentha aquatica, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 26
Mentha pulegium, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 19, 22
Mentha suaveolens, 10, 14, 18, 19, 30
Mentraste, 10, 14, 18, 19, 30
Nébeda, 10, 14, 16, 19, 29



Nébada, 10, 14, 16, 19, 29
Néboda, 10, 16, 19, 29
 Perpétua hedionda, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 25
Pétalos de rosas, 12, 14, 16, 19, 28
 Pétalos de rosas, 14, 16, 19, 28
Phyllitis scolopendrium, 9, 32
Plantago lanceolata, 14, 33
Plantago major Subsp. **Major**, 14, 34
Poenxo, 9, 10, 12, 18, 19
Poexo, 9, 19, 22
 Poleo menta, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 19, 22
Puenxo, 10, 19, 22
Quercus robur, 16, 34
Ramallo de carballo, 16, 34
 Ramita de roble, 16, 34
Romeo, 9
 Romero 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21
Romeu, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21
Rosa (pétalos), 11, 28
Rosa sp., 11, 12, 14, 16, 19, 28
 Rosa, 11, 28
Rosas, 12, 28
 Rosas, 12, 28
Rosmaniño, 19, 21
Rosmarinus officinalis, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21

Ruda, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 26
 Ruda, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 26
Ruta chalepensis, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 26
Ruta montana, 12, 14, 16, 18, 19, 26
Sabugueiro, 12, 19, 30
Sambucus nigra, 12, 14, 19, 30
San Xoán, 11, 31, 32
Sanxoáns, 12, 31, 32
Satureja ascendens, 10, 14, 16, 19, 29
 Saúco, 12, 14, 19
Seoane, 9, 19, 27
Té bravo, 10, 31
 Té de España, 10, 31
 Té de Méjico, 10, 31
Thymus caespititius, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 19, 22
 Tomillo rastrero, 12, 14, 18, 19, 22
 Tomillo, 9, 10, 11
 Torongil, 18, 35
Trementelo, 14, 18, 19, 22
Tromentelo, 9, 10, 19, 22
 Verbasco, 9, 14, 19, 27
Verbascum simplex, 9, 11, 14, 18, 19, 27
Vitis vinifera, 9, 12, 14, 18, 19, 28
Zea mays (estigmas), 12, 33





Notas

