



GENERALITAT
VALENCIANA

parc natural
de la serra
calderona



PLANTAS MEDICINALES

DEL PARQUE NATURAL DE LA SIERRA CALDERONA

Equipo de Educación Ambiental
Parque Natural de la Sierra Calderona



ÍNDICE DE ESPECIES

- | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|
| 01. <i>Adiantum capillus-veneris</i> | 26. <i>Cistus clusii</i> | 51. <i>Hypparrhenia hirta</i> | 76. <i>Quercus coccifera</i> |
| 02. <i>Agrimonia eupatoria</i> | 27. <i>Clematis flammula</i> | 52. <i>Hypericum ericoides</i> | 77. <i>Rhamnus alaternus</i> |
| 03. <i>Allium ampeloprasum</i> | 28. <i>Convolvulus althaeoides</i> | 53. <i>Hypericum perforatum</i> | 78. <i>Rosa micrantha</i> |
| 04. <i>Amaranthus retroflexus</i> | 29. <i>Coriaria myrtifolia</i> | 54. <i>Jasonia glutinosa</i> | 79. <i>Rosmarinus officinalis</i> |
| 05. <i>Anagallis arvensis</i> | 30. <i>Coris monspeliensis</i> | 55. <i>Juniperus oxycedrus</i> | 80. <i>Rubus ulmifolius</i> |
| 06. <i>Antirrhinum barrelieri</i> | 31. <i>Coronilla juncea</i> | 56. <i>Juniperus phoenicea</i> | 81. <i>Rumex crispus</i> |
| 07. <i>Arbutus unedo</i> | 32. <i>Crataegus monogyna</i> | 57. <i>Lactuca serriola</i> | 82. <i>Ruscus aculeatus</i> |
| 08. <i>Artemisia herba-alba</i> | 33. <i>Cuscuta epithymum</i> | 58. <i>Lavandula latifolia</i> | 83. <i>Ruta chalepensis</i> |
| 09. <i>Arum italicum</i> | 34. <i>Cynodon dactylon</i> | 59. <i>Lavandula stoechas</i> | 84. <i>Salix atrocinerea</i> |
| 10. <i>Arundo donax</i> | 35. <i>Daphne gnidium</i> | 60. <i>Leuzea conifera</i> | 85. <i>Salvia verbenaca</i> |
| 11. <i>Asparagus acutifolius</i> | 36. <i>Digitalis obscura</i> | 61. <i>Linum suffruticosum</i> | 86. <i>Santolina chamaecyparissus</i> |
| 12. <i>Asphodelus fistulosus</i> | 37. <i>Diplotaxis eruroides</i> | 62. <i>Malva sylvestris</i> | 87. <i>Satureja innota</i> |
| 13. <i>Avena sterilis</i> | 38. <i>Dittrichia viscosa</i> | 63. <i>Medicago sativa</i> | 88. <i>Sedum sediforme</i> |
| 14. <i>Ballota hirsuta</i> | 39. <i>Echium vulgare</i> | 64. <i>Mentha suaveolens</i> | 89. <i>Sideritis tragoriganum</i> |
| 15. <i>Borago officinalis</i> | 40. <i>Equisetum telmateia</i> | 65. <i>Mercurialis annua</i> | 90. <i>Silene vulgaris</i> |
| 16. <i>Calendula arvensis</i> | 41. <i>Erica arborea</i> | 66. <i>Nerium oleander</i> | 91. <i>Silybum marianum</i> |
| 17. <i>Capsella bursa-pastoris</i> | 42. <i>Erica multiflora</i> | 67. <i>Papaver rhoeas</i> | 92. <i>Smilax aspera</i> |
| 18. <i>Centaurea aspera</i> | 43. <i>Eryngium campestre</i> | 68. <i>Paronychia argentea</i> | 93. <i>Sonchus oleraceus</i> |
| 19. <i>Centaureum quadrifolium</i> | 44. <i>Euphorbia segetalis</i> | 69. <i>Parietaria judaica</i> | 94. <i>Taraxacum officinale</i> |
| 20. <i>Ceterach officinarum</i> | 45. <i>Foeniculum vulgare</i> | 70. <i>Phagnalon rupestre</i> | 95. <i>Teucrium pseudo-chamaepitis</i> |
| 21. <i>Chamaerops humilis</i> | 46. <i>Fumaria capreolata</i> | 71. <i>Phlomis lychnitis</i> | 96. <i>Thymus vulgaris</i> |
| 22. <i>Chelidonium majus</i> | 47. <i>Globularia alypum</i> | 72. <i>Pinus halepensis</i> | 97. <i>Urtica urens</i> |
| 23. <i>Chenopodium album</i> | 48. <i>Hedera helix</i> | 73. <i>Pinus pinaster</i> | 98. <i>Verbascum thapsus</i> |
| 24. <i>Cichorium intybus</i> | 49. <i>Helichrysum stoechas</i> | 74. <i>Pistacia lentiscus</i> | 99. <i>Vinca difformis</i> |
| 25. <i>Cistus albidus</i> | 50. <i>Hordeum murinum</i> | 75. <i>Prunus spinosa</i> | 100. <i>Viola odorata</i> |

INTRODUCCIÓN

Se han elegido 100 plantas comunes en la Serra Calderona las cuales podemos observar fácilmente en nuestros paseos por el campo. Se han eliminado las plantas cultivadas, incluso los árboles, los cuales los trataremos en posteriores ediciones y que podemos encontrar naturalizados ocasionalmente. También se han obviado las plantas introducidas y las ornamentales que también suelen observarse naturalizadas y que, en ocasiones, causan problemas como especies invasoras. Por tanto las especies que encontraremos en este recopilatorio son propias de nuestros ecosistemas, fácilmente reconocibles y potencialmente utilizables la mayoría.

Cuando son plantas que tienen un uso reconocido farmacéuticamente aparece el icono de una cruz blanca sobre fondo verde. En caso de que el uso sea popular aparece un icono en forma de taza humeante (infusión o tisana). Hemos hecho referencia a la toxicidad en muchas de ellas ya que nos parece interesante evitar, en la medida de nuestros medios, las potenciales intoxicaciones por consumo inadecuado de plantas silvestres. Reflejamos la toxicidad mediante un icono representando una calavera y los colores amarillo, naranja y rojo según el índice de toxicidad reconocido farmacéuticamente.

SÍMBOLOS UTILIZADOS:

La simbología utilizada pretende facilitar la información de manera inmediata mediante iconos.



Planta usada con fines farmacéuticos



Planta Muy Tóxica, incluso que puede llegar a ser mortal.



Planta usada en la medicina popular



Planta Tóxica, no se recomienda su uso.



Planta de uso desconocido o que no se conoce ninguna utilidad actualmente.



Planta Ligeramente Tóxica que puede llegar a provocar intoxicaciones.

BIBLIOGRAFIA

- Conca, A. & Oltra, J.E. (2005). *Plantes medicinals i comestibles. Caixa d'Ontinyent. Ontinyent.*
- Pellicer, J. (2000). *Costumari botànic. Recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes. Edicions del Bullent. Picanya.*
- Peris, J.B., Stübing, G. & Romo, A. (2001). **Plantas medicinales de la Península Ibérica e Islas Baleares.** Ediciones Jaguar. Madrid.
- Segarra, E. (2008). *Etnobotánica farmacéutica de Gàtova. Serra Calderona. Universitat de València. València.*
- Stübing, G. & Peris, J.B. (1998). **Plantas Medicinales de la Comunidad Valenciana.** Generalitat Valenciana. Conselleria de Medio Ambiente. Valencia.

PÁGINAS WEB CONSULTADAS

<http://herbarivirtual.uib.es/ca/comunitat-valenciana>

<https://www.floravascular.com/index.php>

<http://herbariovirtualbanyeres.blogspot.com>

<https://bdb.gva.es/va/>

FOTOGRAFÍAS Y TEXTOS:

Miguel Pitarque Bonet

Parafraseando a Peris y Stübing:

El contenido de este *Cuaderno de Campo de Plantas Medicinales* pretende orientar e informar al usuario sobre las posibilidades, riesgos y ventajas que tienen las plantas medicinales en relación con la salud, pero en ningún caso se pretende sustituir la asistencia médico-farmacéutica en sus facetas preventivas, diagnósticas o terapéuticas.

FALGUEROLA, FALCIA / CABELLOS DE VENUS, CULANTRILLO DE POZO

Adiantum capillus-veneris L.



Hábitat: Normalmente en lugares húmedos (pozos, fuentes paredes mojadas, etc.) donde surge agua con carbonato cálcico.

Familia *PTERIDACEAE*

Descripción: Se reconoce fácilmente por sus pínulas con forma más o menos de delta, lobuladas, con esporangios en sus márgenes frontales. El raquis de la hoja es muy oscuro.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Mucílagos. Taninos. Flavonoides. Triterpenoides. Principios amargos. Ésteres del ácido hidroxicinámico. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Demulcente y béquica por los mucílagos. Astringente por los taninos.

Usos: Recomendada en bronquitis y faringitis.

Notas: Infusiones muy concentradas se usan popularmente como emenagogas.



HERBA DE SANT GUILLEM / HIERBA DE SAN GUILLERMO, AGRIMONIA

Agrimonia eupatoria L.



Familia ROSACEAE

Hábitat: Prados húmedos, en ocasiones, en bordes de caminos.

Descripción: Planta herbácea perenne y rizomatosa. Se eleva hasta 1m, pilosa, acaba en una racimo de flores amarillas. Hojas compuestas, con folíolos dentados, agrupadas formando una roseta. Frutos muy característicos con forma cónica, coronados por pelos rígidos curvados en la punta.

Parte utilizada: Hojas y sumidades floridas.

Principios activos: Taninos catéquicos. Heterósidos flavónicos. Ácido cítrico y ácido salicílico.

Acción farmacológica: Astringente por los taninos y antiinflamatoria e hipotensora por los flavonoides.

Usos: Vía externa en gargarismos para irritaciones de garganta. Vía interna en alteraciones hepáticas, trastornos circulatorios, reumatismos, trastornos digestivos y eneuresis.

Notas: Los romanos ya la utilizaban para los problemas hepáticos.





ALL PORRO / AJO PORRO

Allium ampeloprasum L.

Hábitat: Común en baldíos, campos y bordes de caminos.

Descripción: Es fácil de reconocer por su inflorescencia grande, esférica, con flores de color rosado o púrpura, se hace muy alto, hasta 1,5 m o más. La espata de la inflorescencia tiene una sola valva que cae al madurar las flores. Florece al final de la primavera.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aliínas. Trazas de aceite esencial.

Acción farmacológica: Vermífuga, carminativa, diurética y antiséptica.

Usos: Antihelmíntica, en dispepsias digestivas e insuficiencias renales moderadas.

Notas: Su pariente doméstico es el Puerro (*Allium porrum*). Existen otros ajos silvestres que se utilizan con los mismos fines terapéuticos.

Familia LILIACEAE



BLET / BLEDO, ACEDERÓN

Amaranthus retroflexus L.



Familia *AMARANTHACEAE*

Hábitat: Originario de América del Norte es muy frecuente por los campos, márgenes de caminos y jardines.

Descripción: Herbácea que crece erecta. Es el amaranto más robusto que tenemos, pudiendo llegar a 1 m. de altura. Forma una panícula compacta en la parte superior del tallo.

Parte utilizada: Hojas y semillas.

Principios activos: Las hojas contienen Ácido fólico, Hierro, Calcio y Vitaminas A, B2 y C. Las semillas aportan Lisina (un aminoácido esencial), Minerales, Glúcidos y Proteínas. Los tallos rojos contienen gran cantidad de hierro.

Acción farmacológica: Astringente, antiséptica, diurética. Antiinflamatorio urinario.

Usos: Menstruaciones abundantes, hemorragias. Diarreas. Conjuntivitis.

Notas: Toda la planta tiene una cantidad importante de ácido oxálico por lo que no se recomienda consumir grandes cantidades en periodos prolongados.



ANAGALL, BORRISOL / ANAGÁLIDE, MURAJES

Anagallis arvensis L.



Hábitat: Campos, cultivos, bordes de caminos....

Familia PRIMULACEAE

Descripción: Pequeña hierba tendida que es fácil de reconocer por sus flores azules o rojizas y las hojas triangulares opuestas.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Heterósido triterpénico. Flavonoides. Ciclamida. Taninos.

Acción farmacológica: Diurética y sudorífica a dosis muy bajas.

Usos: Por vía interna es tóxica. Por vía externa se usa popularmente contra el Herpes Zoster y antifúngico.

Notas: Podemos encontrar ejemplares con flores de color azul, más frecuentes a menor latitud. Las semillas son tóxicas para las aves.





CONILLETES / BOCA DE GRAGÓN

Antirrhinum barrelieri L.

Hábitat: Matorrales, pedregales y roquedos sobre terrenos diversos, sobretodo calcáreos.

Familia *SCROPHULARIACEAE*

Descripción: Planta elevada y muy ramificada, que puede medir más de 1m. Tiene los tallos glabrescentes en su mitad inferior, pero son glandulosos en la parte próxima a la inflorescencia. Las hojas son lineares, de 1-4 mm de anchura. Flores vistosas, de color rosa violáceo de 20-25 mm de longitud.

Parte utilizada: Sumidades aéreas.

Principios activos: Ácido gálico. Pectina. Principios amargos. Resina. Rinantina.

Acción farmacológica: Por vía interna se usa como antiflogística y revulsiva.

Usos: Usado tópicamente en el tratamiento de todo tipo de inflamaciones y de las hemorroides.

Notas: El nombre latino hace referencia a la forma de nariz de sus flores.



MADROÑO, ARBORSO / ARBOCER

Arbutus unedo L.



Familia ERICACEAE

Hábitat: Bosques y matorrales descarbonatados.

Descripción: Árbol de hoja perenne de hasta 10 metros con copa ovalada. La corteza es agrietada y las hojas son alternas, coriáceas, verde brillantes, con el margen dentado. Las flores son blancas en racimos colgantes con los pétalos soldados en tubo. Los frutos son bayas anaranjadas o rojas.

Parte utilizada: Hojas.

Principios activos: Resina. Taninos. Heterósidos que liberan hidroquinona.

Acción farmacológica: Astringente, antiséptica, diurética. antiinflamatoria urinaria.

Usos: Infecciones del aparato urinario.

Notas: Los frutos son comestibles pero muy astringentes e indigestos debido al alto contenido en taninos. Bien maduros tienen un alto contenido alcohólico.



ONTINA, BOTJA PUDENTA / ESPARRAGO TRIGUERO

Artemisia herba-alba Asso.



Familia *ASTERACEAE*

Hábitat: Prados secos.

Descripción: Mata aromática verdosa o blanquecina, muy ramificada, de tallos erectos. Las hojas son alternas, glabrescentes, divididas 1-3 veces en segmentos finos, de poco más de 1 mm. Desarrolla unos capítulos menudos con receptáculo glabro, agrupándose en finas inflorescencias espiciformes.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial rico en cetonas terpénicas, sesquiterpenonas y lactonas sesquiterpénicas.

Acción farmacológica: Debe ser considerada planta neurotóxica.

Usos: Popularmente como febrífuga, antihelmíntica, estomáquica y hemenagoga.

Notas: De *Artemisia absinthium* se obtiene el licor llamado Absenta, de uso controlado en la actualidad.



ARO, CANDELA / ARO, BABIACÁN, CANDILES

Arum italicum Mill.



Familia ARACEAE

Hábitat: Frecuente en bosques de ribera, especialmente olmedas y fresnedas.

Descripción: Tiene las hojas muy grandes y sagitadas, sin manchas. La inflorescencia surge del suelo y está formada por una gran espata de color blanco crema y un espádice amarillo bien visible.

Parte utilizada: Toda la planta es tóxica.

Principios activos: Lignanós y Neolignanós.

Acción farmacológica: La intoxicación cursa con vómitos, náuseas, diarreas y disturbios cutáneos.

Usos: No se usa con fines terapéuticos.

Notas: La "Cala" *Zantedeschia aethiopica* es la pariente cultivada.



CANYA / CAÑA COMÚN

Arundo donax L.



Familia GRAMINEAE (POACEAE)

Hábitat: Ramblas, arroyos, bosques de ribera, márgenes de banales y solares. Suelos profundos y con cierta humedad.

Descripción: Hierba perenne de hasta 6 m. Tiene rizoma reptante, poco profundo y ramificado. Tallos robustos con largos entrenudos desde los que salen las hojas largas y estrechas, colgantes. El ápice está coronado por una inflorescencia en panícula laxa de hasta 1m.

Parte utilizada: Rizoma.

Principios activos: Mal conocidos, contiene sacarosa, sílice y trazas de aceite esencial.

Acción farmacológica: Diurética y sudorífica. El zumo fresco es galactogogo.

Usos: Tratamiento de enfriamientos de riñón y vejiga.

Notas: Es planta asiática introducida y naturalizada, considerada como invasora.



ESPARREGUERA / ESPARRAGO TRIGUERO

Asparagus acutifolius L.



Familia LILIÁCEAE

Hábitat: Lugares con cierta humedad como márgenes de banales, barrancos, matorrales sombríos, orillas de ríos.

Descripción: Arbusto denso. Desde 50 cm. a 2 m. con tallos leñosos trepadores y espinas aciculares. Hojas pequeñas, membranosas. Fruto es una baya negra, esférica y carnosa. Flores pequeñas de color amarillo verdoso.

Parte utilizada: Rizoma y raíces frescas. Brotes.

Principios activos: Fructosanas. Glúcidos amargos. Inulina. Fitosteroles. Ácidos azufrados. Flavonoides. Los espárragos contienen un saponósido y mucha fibra.

Acción farmacológica: Diurética clorurética.

Usos: Tratamiento de edemas, infecciones urinarias moderadas y reumatismos.

Notas: No consumir en nefritis o insuficiencia renal. Otros espárragos tienen las mismas propiedades.



CEBOLLÍ, PORRASSI / GAMONCILLO

Asphodelus fistulosus L.



Familia LILIACEAE

Hábitat: Herbazales subnitrófilos, abundante a las orillas de caminos y carreteras, campos abandonados, yermos.

Descripción: Hierba anual. De 0'1 a 0'5 m. Escapos ramificados. Hojas en roseta, cilíndricas. Fruto tipo cápsula de obovoidea a subglobosa. Flores blancas con un nervio central marrón o verdoso.

Parte utilizada: Tubérculos.

Principios activos: Asfodelina. Resina. Asfodelósido. Mucílago. Sacarosa.

Acción farmacológica: Detergente, vulneraria, emoliente. Diurética, depurativa. Dermoprotectora.

Usos: Se emplean los tubérculos machacados por vía externa para curar eczemas, alopecia y dolor de oídos.

Notas: Dado su contenido en Asfodelina, se desaconseja su uso.





ESPIGUETES, CUGULA / ESPIGUILLAS

Avena sterilis L.

Hábitat: Campos de cultivo, bordes de caminos, medios alterados.

Familia GRAMINEAE (POACEAE)

Descripción: Hierba anual de (20-) 40-150 cm. con tallos de erectos o geniculados, glabros o a veces con los nudos hirsutos. Hojas planas, flácidas, con lígula membranosa, glabras o setosas. Espiguillas de 20-42 (47) mm, con 2-3 (4) flores no articuladas entre sí, la inferior articulada a la raquilla.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Se desconocen.

Acción farmacológica: Astringente. Diurética.

Usos: Cura de afecciones de la piel.

Notas: El epíteto específico *sterilis*, estéril, indica que tiene la semilla muy prontamente caduca, en cuanto madura, por lo que es difícil de verse en su estado fértil.





MALRUBÍ BORD / MARRUBIO, MARRUBIO HEDIONDO

Ballota hirsuta Benth.

Hábitat: Bordes de caminos, campos de cultivo, terrenos alterados, matorrales costeros.

Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Descripción: Hierba perenne de hasta 70 cm., leñosa en la base, con tallos de color castaño y con pelos patentes, finos o lanosos. Las hojas, pecioladas, son de forma ovada a orbicular, con dientes anchos y elípticos. Son más o menos densamente pelosas. Flores de color rojo sangre agrupadas en verticilos densos.

Parte utilizada: Planta tierna.

Principios activos: Terpenos. Tetraterpenoides.

Acción farmacológica: Anticatarral, febrífuga y depurativa. Expectorante. Estimula el apetito y combate la anorexia. Antiinflamatoria, antibacteriana y antiviral.

Usos: Fluidifica las mucosidades bronquiales. Tos, catarro, afecciones de la garganta. Depuración de la sangre.

Notas: A veces se confunde con el Marrubio (*Marrubium vulgare*) que tiene flores blancas y no es peloso.





BORRATJA / BORRAJA

Borago officinalis L.

Hábitat: Campos de cultivo, bordes de caminos, lugares alterados.

Familia BORAGINACEAE

Descripción: Hierba anual de 20 a 60 cm. Los tallos son erectos, hispídeos, escasamente ramificados. Las hojas basales alternas, enteras, pecioladas y se disponen en roseta; las caulinares son más pequeñas. Flores color azul vivo o blancas que se agrupan en racimos terminales péndulos.

Parte utilizada: Flores y hojas. Aceite de semillas.

Principios activos: Alantoína. Alcaloides pirrozilidínicos. Derivados flavónicos. Mucílagos. Resina. Sales de K.

Acción farmacológica: Es una planta emoliente. Las Flores son sudoríficas. Las hojas son laxantes y diuréticas. Expectorante. Carminativa. Colagoga. Depurativa.

Usos: Afecciones respiratorias. Es diurética. El zumo para el hígado y bazo. Exterior: Piel irritadas, granos, forúnculos.

Notas: No se recomienda su uso en casos de hepatopatías, neoplasias y durante el embarazo.



LLAVAMANS, CALÈNDULA / CALÉNDULA, MARAVILLA SILVESTRE

Calendula arvensis L.



Hábitat: Campos de cultivo, bordes de caminos, lugares alterados.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Herbácea anual de hasta 40 cm. de color verde claro, pubescente. Hojas lanceoladas. Flores amarillas en capítulos terminales solitarios. Frutos arqueados, espinosos.

Parte utilizada: Capítulos florales.

Principios activos: Flavonoides. Carotenoides. Saponósidos triterpénicos.

Acción farmacológica: Emenagoga, vasodilatadora e hipotensora. Externamente es vulneraria.

Usos: Menopausia y coadyuvante de tratamientos de hipertensión. Tiene acción virídica.

Notas: Las flores son comestibles y se pueden emplear en sopas y ensaladas.



BOSSA DE PASTOR / ZURRÓN DE PASTOR

Capsella bursa-pastoris (L.) Medicus



Hábitat: Campos de cultivo y herbazales subnitrófilos propios de medios alterados con cierta humedad edáfica.

Familia BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

Descripción: Herbácea de hasta 40 cm. con tallo erecto. Hojas basales en roseta, las superiores lanceoladas. Flores pequeñas, blancas. Frutos característicos que le dan nombre.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Flavonoides. Sales potásicas. Péptidos. Aminas y Saponósidos.

Acción farmacológica: Vasoconstrictora y hemostática. Por vía externa hemostática y vulneraria.

Usos: Menorragias, hemorragias especialmente nasales.

Notas: No prolongar los tratamientos más de 10 días.



BRACERA / TRAMALADROS

Centaurea aspera L.



Hábitat: Arcenes, orillas de caminos, medios más o menos alterados. Herbazales mediterráneos.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Lignificada en la base, de hasta 60 cm. ramificada, ascendente, áspera. Hojas inferiores pecioladas, las superiores no. Flores purpúreas en capítulos ovoides con brácteas espinosas.

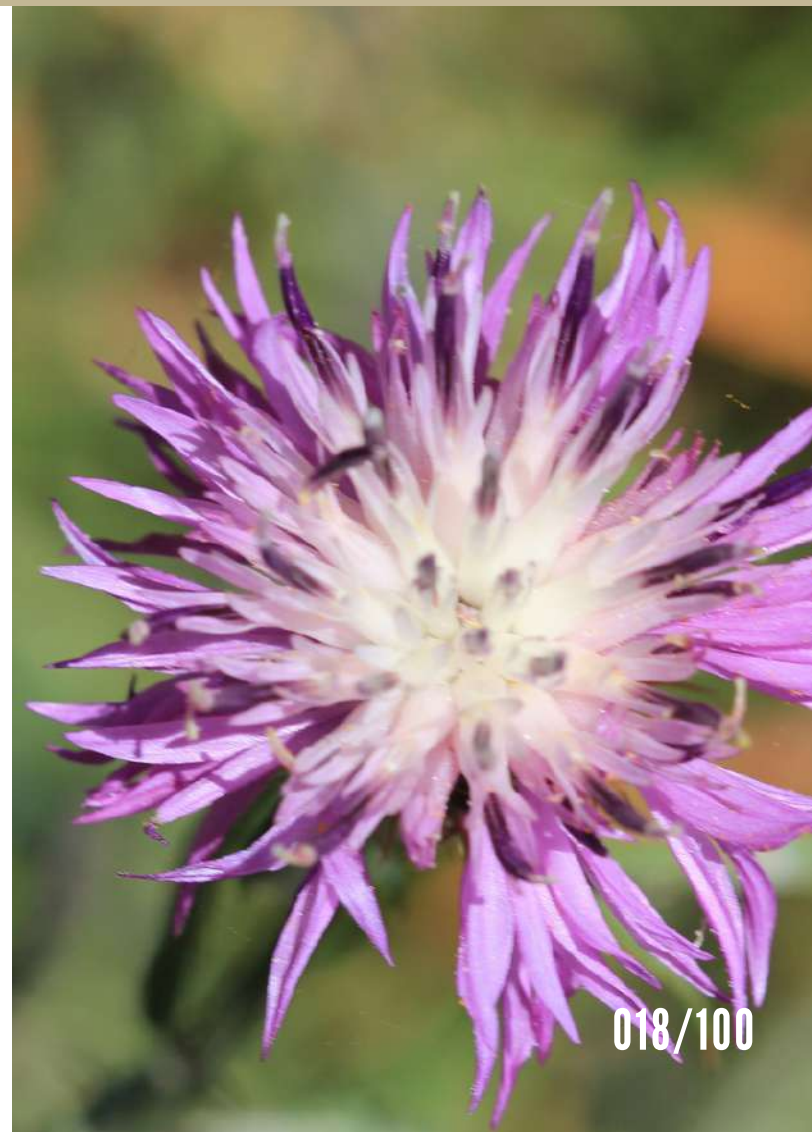
Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Heterósidos cianogenéticos y principios amargos del grupo de las lactonas sesquiterpénicas.

Acción farmacológica: Amargo tónico e hipoglucemiante suave.

Usos: En tratamiento popular de la diabetes tipo II y estados anoréxicos. Por vía externa como antirreumática y antiinflamatoria de las extremidades.

Notas: No endulzar el infuso ya que incrementa su sabor amargo salino.



FEL DE LA TERRA / HIEL DE LA TIERRA

Centaurea quadrifolium (L.) López & Jarvis



Familia GENTIANACEAE

Hábitat: Pastizales heliófilos sobre suelos moderadamente húmedos y claros de matorrales seriales.

Descripción: Herbácea de hasta 40 cm. con tallos ramosos. Hojas basales en roseta, las superiores lineares. Flores rosadas agrupadas en inflorescencias corimbiformes.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Xantonas polisustituidas. Flavonoides. Principios amargos. Ácidos fenólicos.

Acción farmacológica: Amargo puro-eupéptico que estimula la secreción gástrica.

Usos: Anorexias. Dispépsias. Atonía gastrointestinal.

Notas: No usar en casos de acidez estomacal.



DAURADELLA / DORADILLA

Ceterach officinarum Willd.



Familia ASPLENIACEAE

Hábitat: En roquedos, muros o repisas, sobre substratos preferentemente básicos y lugares umbrosos.

Descripción: Helecho de frondes de hasta 20 cm. persistentes, dispuestos en grupos densos con un corto peciolo que no llega a 1/3 del total del limbo que es lanceolado, de contorno con lóbulos alternos de color verde oscuro por el haz y dorado por el envés.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: No se han estudiado.

Acción farmacológica: Diurético.

Usos: Usado a nivel popular para afecciones hepáticas y renales.

Notas: Tiñe la orina de color rojo.



MARGALLÓ, PA DE RABOSSA / PALMITO, PALMA DE ESCOBAS

Chamaerops humilis L.



Familia PALMAE

Hábitat: Maquias y estrato arbustivo de bosques mediterráneos perennifolios litorales. Muy termófila.

Descripción: Palmera de poca altura con el tronco recubierto de fibras grisáceas. Hojas que nacen de un punto central con contorno palmeado con segmentos plegados longitudinalmente. Pecíolo de la palma espinoso. Flores amarillas en racimo. Fruto en drupa.

Parte utilizada: Frutos.

Principios activos: Taninos.

Acción farmacológica: Astringente.

Usos: Uso ocasional en diarreas.

Notas: Sus hojas se han utilizado en cestería tradicional.



CELIDÒNIA, HERBA D'ORONETES / CELIDONIA MAYOR, HIERBA GOLONDRINERA

Chelidonium majus L.



Familia PAPAVERACEAE

Hábitat: Medios húmedos y sombríos en herbazales nitrófilos. A veces en sotos ribereños.

Descripción: Herbácea de hasta 80 cm. pilosa, con tallos ramificados que desprenden un látex naranja al romperse. Hojas alternas, glaucas por el envés con 5-7 foliolos. Flores en inflorescencias umbeliformes. Corola amarillenta con 4 pétalos. Fruto en cápsula.

Parte utilizada: Sumidad aérea y látex.

Principios activos: Numerosos alcaloides. Ácidos orgánicos. Flavonoides. Carotenoides. Enzimas.

Acción farmacológica: El látex es cáustico.

Usos: El látex por vía externa para las verrugas.

Notas: Es una planta tóxica por vía interna a dosis bajas.





BLET BLANC / BLEDO, CAÑIZO, CENIZO

Chenopodium album L.

Hábitat: Herbazales subnitrófilos, arvenses y ruderales de influencia antrópica.

Familia *CHENOPODIACEAE*

Descripción: Herbácea de hasta 1,5 m. de color verde blanquecino, con tallo recto, anguloso. Hojas alternas pecioladas, con margen dentado. Flores poco vistosas, verdosas formando panículas terminales estrechas. Semillas negras.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Chenopodina. Betaína. Saponósidos. Mucílagos. Sales potásicas.

Acción farmacológica: Diurética, emenagoga, antiespasmódica.

Usos: Problemas renales y como antihelmíntico.

Notas: Las semillas se mezclaban con cereales para elaborar harinas alimenticias.



CAMA-ROJA, XICORIA / ACHICORIA, AMARGÓN

Cichorium intybus L.



Hábitat: En herbazales y formaciones de cardos en márgenes de cultivos, solares urbanos, decampados, etc.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Hierba muy ramificada, erecta, de hasta 1,2 m. con ramas rígidas. Hojas basales en roseta, las del tallo pequeñas. Flores azules, liguladas, con el borde de los pétalos dentados, agrupadas en capítulos.

Parte utilizada: Raíces y hojas.

Principios activos: La raíz contiene látex con lactonas sesquiterpénicas, colina, sales minerales, taninos, fructosa e inulina (58%). Las hojas inulina, fructosa, colina y resinas.

Acción farmacológica: Raíz como diurética. Bacteriostática, amargo-salina. Las hojas diuréticas y coleréticas.

Usos: Oligurias, hipertensión arterial. Anorexias, anemias. Hojas para estreñimientos suaves.

Notas: Las raíces torrefactadas se usan como sucedáneo del café.



XARA BLANCA / ESTEPA BLANCA, JARA BLANCA

Cistus albidus L.



Familia CISTACEAE

Hábitat: Cualquier tipo de suelo con preferencia por las formaciones arbustivas aclaradas.

Descripción: Arbusto de hasta 1'5 m., aspecto blanquecino, perennifolio, muy ramificado. Hojas enteras, oblongas, opuestas por parejas cruzadas, de color verde recubiertas por abundante tomento blanquecino. Flores grandes, solitarias o en grupos de 3 ó 4, con 5 pétalos libres, rugosos, de color rosa, fácilmente caedizos. Fruto es una cápsula redondeada.

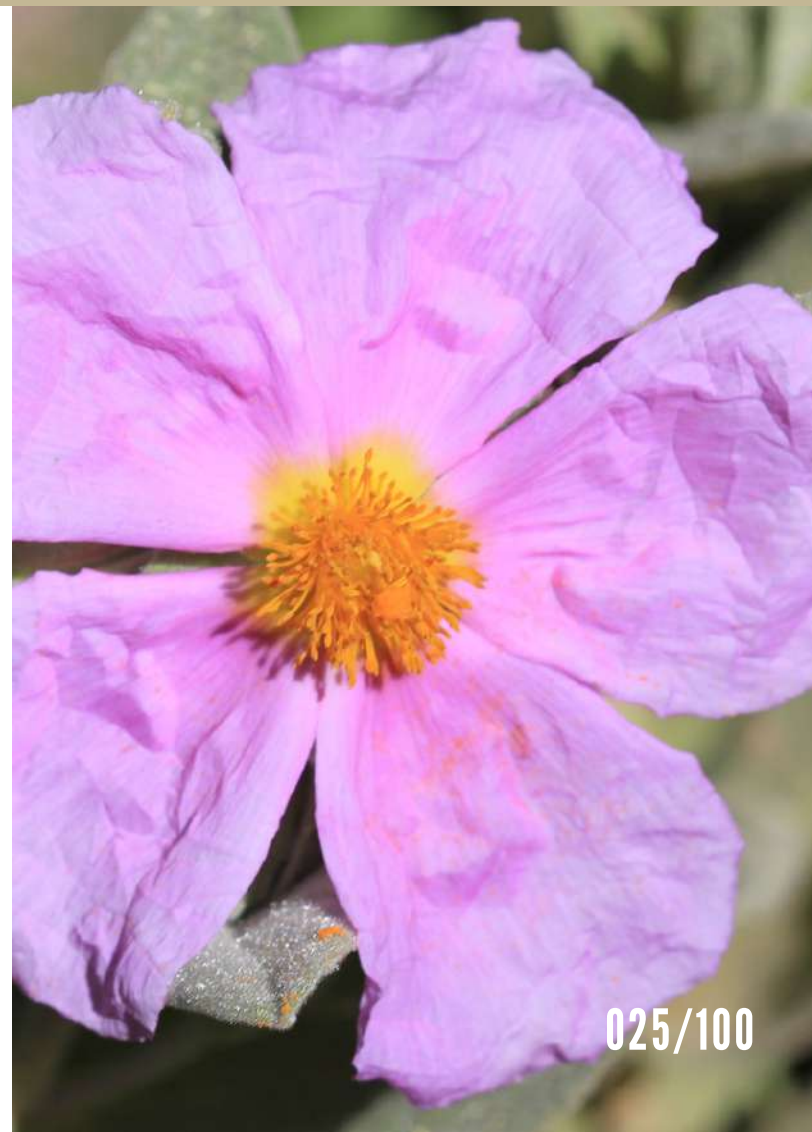
Parte utilizada: Hojas. Pétalos.

Principios activos: Flavonoides. Taninos. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Estomacal, digestiva, aperitiva. Analgésica. Astringente. Depurativa. Por vía exterior es antiséptica, vulneraria.

Usos: Indigestión, acidez gástrica, inapetencia. Para el lavado de llagas, úlceras y heridas. Es cicatrizante.

Notas: Las hojas se fuman. Las semillas son comestibles.





ESTEPEROL, MATAFOC / ROMERO MACHO

Cistus clusii Dunal.

Hábitat: En matorrales secos, romerales, ribazos y bordes de cultivos de secano, sobre suelos preferentemente calcáreos.

Familia CISTACEAE

Descripción: Arbusto de hasta 1 m., perenne, muy ramificado, algo viscosa al tacto, con aroma balsámico. Hojas opuestas, muy estrechas, lineares, parecidas a las del romero. Flores blancas en grupos, de 2-3 cm. Cáliz con 3 sépalos.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Oleogomorresina formada por ladaniol, ladeno, goma y principios amargos. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Tónico venoso. Expectorante. Depurativo. Por vía externa es antiinflamatorio y antirreumático. Antiséptico y vulnerario. Estimulante capilar.

Usos: Resfriados y gripes. Circulación en las extremidades. Lavado de llagas, úlceras y heridas. Caída del cabello. Reuma.

Notas: El nombre común castellano hace referencia al parecido de sus hojas con las del romero.



VIDRIELLA, RIDORTA / GATQA RABIOSA, HIERBA MUERMERA

Clematis flammula L.



Familia *RANUNCULACEAE*

Hábitat: Orlas arbustivas de carrascales y alcornoques.
También en pinares, bordes de cultivos y setos.

Descripción: Liana perenne, trepadora o tendida de 1 a 4 m. Tallos semejantes a sarmientos. Hojas alternas, ovaladas, a veces muy estrechas. Los rabillos de las hojas se enroscan a lo primero que cogen. Flores con 4 pétalos blancos en cruz.

Parte utilizada: Toda la planta.

Principios activos: Saponósidos. Protoanemoninas.

Acción farmacológica: Purgante drástico e irritante. Exterior: Rubefaciente y vesicante.

Usos: La venta al público de la planta entera está prohibida o restringida por razón de su toxicidad.

Notas: Aplicada sobre la piel produce ampollas, que luego se cauterizan fuertemente lo que era usado en la Edad Media por los pedigüeros para infundir lástima y conseguir limosnas.



CORRETJOLA, CAPELLS DE SERP / CORREHUELA, CORREGÜELA*Convolvulus althaeoides* L.**Familia** *CONVOLVULACEAE*

Hábitat: Medios antropizados, comunidades arvenses, bordes de caminos, arceles o campos.

Descripción: Hierba vivaz, perenne, de hasta 1 m., trepadora de tallos delgados y herbáceos, postrados y lianoides. Toda la planta está cubierta de pelos marrones. Hojas alternas, pecioladas, triangulares y profundamente divididas. Flores de forma acampanada, de color rosa vivo, muy vistosas.

Parte utilizada: Rizomas y hojas.

Principios activos: Glucorresinas y principios amargos. Glucósidos. Taninos. La raíz, resina, flavonoides, alcaloides, Ácido caféico, dalapina, almidón y azúcares.

Acción farmacológica: Vasodilatadora e Hipotensora. Diurética. Antiinflamatoria. Antiséptica. Anticatarral, febrífuga. Detoxicante y Astringente.

Usos: Estreñimiento. Insuficiencia biliar, ictericia y piedras en la vesícula. Hipertensión. Trastornos menstruales.

Notas: Se considera una planta ligeramente tóxica.



ROLDOR, TINTER / EMBORRECHACABRAS*Coriaria myrtifolia* L.**Familia** *CORIARIACEAE*

Hábitat: Lugares húmedos no salinos (ramblas, balsas, torrentes, barrancos, canales, fuentes y acequias).

Descripción: Arbusto de hasta 2,5 m. glabro y ramoso con las ramas arqueadas. Hojas opuestas, ovaladas con 3 nervios. Flores poco aparentes, verdosas, en grupos. Fruto formado por 5 núculas negras carnosas.

Parte utilizada: Toda la planta es muy tóxica, especialmente los frutos que pueden confundirse con zarzamoras.

Principios activos: Alcaloide. Lactona sesquiterpénica. Taninos.

Acción farmacológica: Efectos convulsionantes como la estriquina. La intoxicación cursa con narcosis, convulsiones, náuseas y apneas que pueden llegar a ser mortales.

Usos: Nunca se usa terapéuticamente.

Notas: El nombre común "Emborrachacabras" alude al estado de embriaguez y narcosis que sufren las cabras cuando la consumen.



TIMÓ REIAL, HERBA DE LES ÚLCERES / PERIQUILLO, HIERBA PINCEL

Coris monspeliensis L.



Hábitat: Pinares y coscojares con romero y tomillo.

Familia PRIMULACEAE

Descripción: Matita de hasta 30 cm., ramificada, con tallos pubescentes. Hojas pequeñas, lineares. Flores agrupadas en espigas terminales erizadas de púas. Cáliz acampanado que termina en 5 dientes rojizos. Corola bilabiada rosada.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Flavonoides y antocianósidos.

Acción farmacológica: Desinfectante del tracto respiratorio. Antilitiásica biliar. Diurética. Antiinflamatoria del tracto urinario. Colagoga. Emética. Antidiarreica, astringente. Cicatrizante.

Usos: Afecciones respiratorias. Indigestión y flatulencias. Alteraciones venosas periféricas. Infecciones urinarias. Piedras vesícula. Diarreas, intoxicaciones, envenenamientos.

Notas: Antiguamente se usó contra la sífilis.





TRENCAPEDRES / CORONILLA DE HOJAS FINAS

Coronilla juncea L.

Hábitat: Matorrales de romero y brezo. Bordes de carreteras y otros lugares más o menos nitrogenados.

Familia *LEGUMINOSACEAE (PAPILIONACEAE)*

Descripción: Arbusto perenne de hasta 1'5 m. de tallos verdes y junciformes, con entrenudos muy largos. Hojas compuestas, alternas con dos o tres pares de folíolos. El fruto es una legumbre péndula. Flores amarillas en umbela.

Parte utilizada: Semillas.

Principios activos: Glucósidos cardiotónicos.

Acción farmacológica: Cardiotónica de uso limitado a prescripción facultativa.

Usos: Debilidad cardíaca.

Notas: El nombre latín hace referencia a la forma de disposición de las flores (en corona) y a la forma de sus tallos que parecen juncos.



MAJUELO / ESPINO ALBAR

Crataegus monogyna Jacq.



Hábitat: Orlas espinosas y claros de bosque frescos subhúmedos de influencia atlántico-mediterránea.

Familia ROSACEAE

Descripción: Arbolillo de hasta 5 m., caducifolio, espinoso. Hojas alternas pinnada con 3-5 segmentos. Flores blancas numerosas en corimbos, muy aromáticas. 5 pétalos y numerosos estambres.

Parte utilizada: Ramas floríferas incluyendo flores y hojas.

Principios activos: Flavonoides. Proantocianidoles. Aminas. Compuestos fenólicos. Triterpenos. Fitosteroles.

Acción farmacológica: Reguladora del ritmo cardiaco. Cardiotónica suave, hipotensora, sedante del sistema nervioso central y relajante muscular.

Usos: Alteraciones cardiacas. Hipertensión neurovegetativa, excitación nerviosa, angustia y vértigos.

Notas: No utilizar con digitálicos.



BARBES DE CAPUTXÍ, CABELLS DE FARIGOLA / BARBAS DE TOMILLO

Cuscuta epithymum (L.) L.



Hábitat: Parásita de diversas plantas típicas del matorral mediterráneo (tomillo, albaida, etc.)

Familia CONVULVACEAE

Descripción: Hierba parásita, de tallos delgados, filiformes de color rojizo, sin hojas. Se enmaraña sobre el hospedante como una mata de pelo. Flores blancas, pequeñas.

Parte utilizada: Planta entera.

Principios activos: Saponósidos. Taninos. Glucorresinas. Flavonoides.

Acción farmacológica: Laxante y colagoga pero resulta purgante a pequeñas dosis.

Usos: Es una planta tóxica por lo que se desaconseja su uso.

Notas: El nombre de "Cabellos de tomillo" refleja muy bien su aspecto sobre esta planta.



GRAM, AGRAM / GRAMA, CHUFILLA

Cynodon dactylon (L.) Pers.



Hábitat: Bordes de caminos y campos, eras, solares, terrenos incultos, cultivos de regadío.

Familia GRAMINEAE (POACEAE)

Descripción: Hierba perenne, rizomatosa. Estolones y tallos rastreros de hasta 1,5 m. Hojas planas, convolutas o plegadas. Inflorescencias con 2 a 6 espigas; con espiguillas de 2 a 2,5 mm, densamente dispuestas en dos filas.

Parte utilizada: Hojas, raíces y rizomas.

Principios activos: Almidón. Aceite esencial. Sales minerales. Tricina. Fructosana. Inositol. Ácido málico. Frutósido.

Acción farmacológica: Depurativo y diurético muy eficaz. Antioxidante. Protector del hígado, colagogo y antiinflamatorio. Antihipertensivo. Hipoglucemiante.

Usos: Aparato excretor: piedras, inflamaciones, cistitis, nefritis, etc. Retención de líquidos. Ictericia, cálculos biliares y celulitis. Depurativa en enfermedades infecciosas y erupciones de la piel.

Notas: Está considerada como la peor de las "malas hierbas".



MATAPOLL/ TORVISCO, MATAPOLLO

Daphne gnidium L.



Familia THYMELAEACEAE

Hábitat: Coscojares y claros de bosques perennifolios. Presente en casi todas las formaciones heliófilas forestales.

Descripción: Arbusto de talla media con tallos erectos y densamente foliosos en su parte superior. Hojas alternas, coriáceas, persistentes, de color verde claro. Flores amarillas verdosas, numerosas, en panículas terminales. Fruto en drupa de color rojizo o anaranjado.

Parte utilizada: Corteza, hojas y frutos.

Principios activos: Esteres diterpénicos tóxicos.

Acción farmacológica: Vesicante, Inflamatoria y purgante drástica.

Usos: No tiene ningún uso terapéutico.

Notas: Tradicionalmente se ha empleado para pescar para lo cual se acotaba una zona de río, se machacaban las ramas y se mezclaban con el agua. Para consumir los peces era necesario eliminar las vísceras.



MANXIULETA. DIGITAL / CORREGÍA, DIGITAL NEGRA

Digitalis obscura L.



Hábitat: Matorrales claros en terrenos pedregosos y secos.

Familia SCROPHULARIACEAE

Descripción: Hasta 1 m., leñosa, poco ramificada. Hojas numerosas, lanceoladas, coriáceas, con la punta curvada hacia abajo. Flores tubulares, unilaterales, colgantes en racimos terminales, de color pardo rojizo.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Heterósidos cardiotónicos derivados del cardenólido.

Acción farmacológica: Se emplea por vía externa como vulneraria. Es un potente y peligroso cardiotónico.

Usos: Su toxicidad recomienda no utilizarla por vía interna.

Notas: El nombre de digital hace referencia a sus flores que parecen dedales de los usados para coser.



CITRÓ, RAVENISSA BLANCA / RABANIZA BLANCA, ORUGA SILVESTRE

Diplotaxis eruroides (L.) DC.



Hábitat: Muy común en campos de cultivos, especialmente de regadío.

Familia CRUCIFERAE (BRASSICACEAE)

Descripción: Hierba anual de hasta 50 cm. con una roseta de hojas basales de la que brotan uno o diversos tallos erectos, delgados y poco ramificados. Las flores son blancas con los pétalos en cruz y se agrupan en racimos terminales. A medida que crece va creando nuevas flores dejando en su lugar los frutos que son silucuas alargadas.

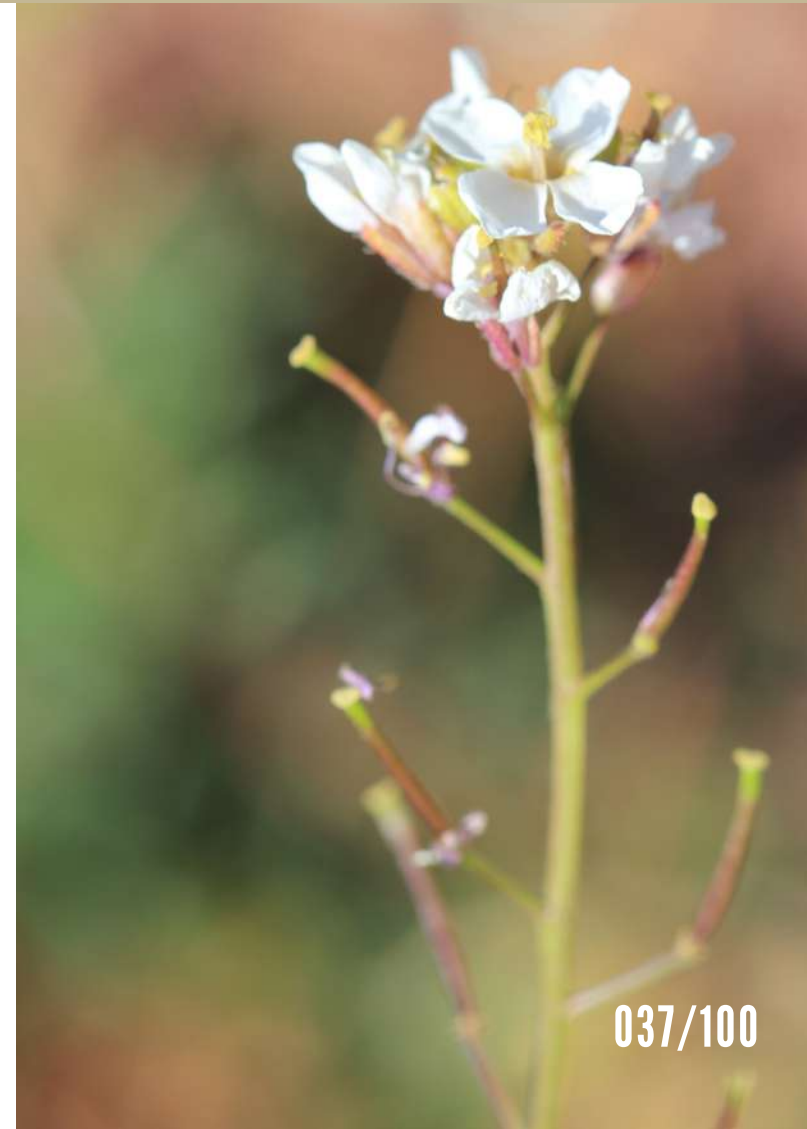
Parte utilizada: Parte aérea.

Principios activos: Vitaminas y Minerales. Ácido ascórbico. Carotenoides. Clorofilas. Polifenoles.

Acción farmacológica: Estimulante, diurético. Expectorante. Antibacteriano. Antiescorbútico.

Usos: Se usa en gargarismos para afonías, faringitis, amigdalitis. Bronquitis, asma.

Notas: Contiene glicosinolatos, glicósidos azufrados que al hidrolizarse se transforman en sustancias tóxicas.





OLIVARDA / OLIVARDA, PULGUERA VALENCIANA

Dittrichia viscosa (L.) Greuter

Hábitat: Suelos secos y removidos de ramblas y barrancos, bordes de caminos, carreteras, solares, baldíos y yermos.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Mata subleñosa, ramificada, erecta, viscosa. Hojas alternas, lanceoladas, dentadas, con pelos glandulares. Flores amarillas, agrupadas en capítulos reunidos en panículas.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial rico en Carvacrol. Ésteres.

Acción farmacológica: Antiséptica. Insecticida. Antihelmíntica y Antiespasmódica.

Usos: Vulneraria para lavado y cicatrización de heridas.

Notas: Es una planta hospedante de predadores de la mosca del olivo por lo que debería dejarse en las cercanías de los campos de este cultivo.



LLENGUA DE BOU / VIBORERA*Echium vulgare* L.

Hábitat: Lugares secos, bordes de caminos, campos, escombreras, suelos alterados y removidos.

Familia *BORAGINACEAE*

Descripción: Hierba bienal de hasta 60 cm., erecta, verde con pelos grandes. Hojas basales estrechas mas grandes que las del tallo. Inflorescencia terminal en panícula. Flores color azul teñida de púrpura con los estambres sobresalientes.

Parte utilizada: Sumidad aérea y flores.

Principios activos: Alcaloides pirrolizidínicos. Las flores tienen Mucílagos y Alantoína.

Acción farmacológica: Los alcaloides tienen propiedades mutagénicas y teratogénicas y son tóxicos fundamentalmente hepáticos. Las flores son demulcentes.

Usos: Las flores se emplean como demulcentes y antiinflamatorias de las mucosas.

Notas: El nombre de viborera puede hacer mención a la forma de cabeza de víbora que tienen las flores con los estambres en forma de lengua viperina.



CUA DE CAVALL / EQUISETO, COLA DE CABALLO

Equisetum telmateia Desf.



Hábitat: Suelos nitrificados, con humedad evidente, como son ribazos, cultivos, márgenes de canales de riego, etc.

Familia EQUISETACEAE

Descripción: Criptógama vivaz con dos tipos de tallos articulados, erectos, cilíndricos y estriados a lo largo. Los no fértiles son muy ramificados y los fértiles sin ramificar y terminados en una estructura en forma de espiga compacta que agrupa los esporangios.

Parte utilizada: Tallos verdes fértiles.

Principios activos: Saponósidos. Flavonoides. Sales minerales. Minerales. Alcaloides. Ácidos orgánicos.

Acción farmacológica: Remineralizante. Hemostático. Antilitiásico. Antiemético. Astringente, antirreumático.

Usos: Problemas vías urinarias, eliminación de piedras del riñón. Hipertensión. Reuma. Artritis. Gota. Durante el embarazo, la ingestión de equiseto puede provocar el aborto.

Notas: *Equisetum arvense* tiene las mismas propiedades. *E. palustre* y *E. ramossissimum* son tóxicos.



BRUC, BRUC BOAL / BREZO BLANCO, BREZO

Erica arborea L.



Familia ERICACEAE

Hábitat: Carrascales y alcornoques. Matorrales silicícolas. Matorrales y bosques aclarados con suelo sin carbonatos.

Descripción: Arbusto alto y muy ramificado, con tallos negruzcos, como quemados y hojas estrechamente lineares. Flores blancas, con corola acampanulada, reunidas en inflorescencias piramidales anchas.

Parte utilizada: Flores.

Principios activos: Proantocianidoles y Flavonoides.

Acción farmacológica: Diurética.

Usos: Oliguria, Hiperuricemia. Edemas.

Notas: *Erica scoparia* es muy similar y comparten hábitat por lo que resulta sencillo confundirlas. Los usos son los mismos.





PETORRET, BRUC D'HIVERN / BREZO, BRUGUERA

Erica multiflora L.

Hábitat: Pinares y coscojares con romero y tomillares. Matorrales y pinares sobre suelos carbonatados.

Familia ERICACEAE

Descripción: Arbusto erecto de hasta 2 m. Tronco robusto y muy ramificado. Hojas en verticilo en número de 4-5, aciculares, recubriendo densamente las ramas. Flores de color rosado o blanco en grandes racimos terminales pedunculados.

Parte utilizada: Ramas floridas.

Principios activos: Compuestos fenólicos. Arbutósido.

Acción farmacológica: Diurético, antiséptico y sedante de las vías urinarias. Antilitiásico. Astringente, antirreumático.

Usos: Infecciones, cálculos, arenas renales, cistitis. Neuralgias reumáticas y gota. Manchas de la piel, eczemas.

Notes: El nombre de Petorret le viene del sonido que produce al quemarse. En pueblos de Castellón era habitual quemarlo la noche de San Gil junto al Espliego (*Lavandula latifolia*).



CARD CORREDOR, PANICAL / CARDO CORREDOR

Eryngium campestre L.



Hábitat: Campos de cultivo, bordes de caminos, lugares alterados. Pinares y coscojares con romero y tomillares.

Familia *UMBELLIFERAE (APIACEAE)*

Descripción: Herbácea de hasta 50 cm. de color verde grisáceo y aspecto espinoso. Hojas basales en roseta, espinosas. Flores de corola blanca en inflorescencias amplias constituidas por glomérulos rodeados por 3-7 espinas grandes en forma de estrella.

Parte utilizada: Raíces.

Principios activos: Saponósidos. Procumarinas. Glucósidos. Ácidos fenólicos. Flavonoides. Sales minerales.

Acción farmacológica: Aperitivo, diaforético, diurético y antiinflamatorio de las vías urinarias.

Usos: Cistitis, uretritis, prostatitis, cólicos renales.

Notas: En etnobotánica se usan los tallos en forma de collar para prevenir irritaciones de la piel.



LLETERA / LECHERA, LECHETREZNA

Euphorbia segetalis L.



Hábitat: Campos de cultivo, bordes de caminos, lugares alterados.

Familia EUPHORBIACEAE

Descripción: Planta herbácea o leñosa en la base de hasta 40 cm. Tallo glabro y recto. Hojas caulinares enteras, lanceolado-lineares, de color verde. Los frutos son una cápsula lisa y las semillas están surcadas transversalmente. Inflorescencia umbeliforme ancha.

Parte utilizada: Látex. Raíz. Frutos.

Principios activos: Saponósidos. Ésteres diterpénicos. Alcaloides: euforbina. Ácido cítrico, ácido málico.

Acción farmacológica: Purgante drástico, muy tóxico. El látex es rubefaciente y vesicante. La raíz es drástica y emética.

Usos: Toda la planta es muy tóxica por su látex fuertemente vesicante e irritante.

Notas: Como otras lechetreznas, se ha aplicado su látex sobre verrugas y eczemas rebeldes, aunque su uso no es recomendable.



FENOLL, FONOLL / HINOJO

Foeniculum vulgare Mill.



Hábitat: Orillas de caminos y entornos cultivados, descampados, solares.

Familia UMBELLIFERAE (APIACEAE)

Descripción: Herbácea de hasta 2 m., de color verde grisáceo. Destaca la inflorescencia en umbela de color amarillo. Hojas envainadoras, muy divididas que se inician en una roseta basal. Fruto en diaquenio ovoide acostillado. Olor anisado.

Parte utilizada: Frutos.

Principios activos: Aceites esenciales. Flavonoides. Fitosteroles. Cumarinas.

Acción farmacológica: Carminativo, emenagogo, galactogogo, antiinflamatorio, antiséptico, expectorante.

Usos: Problemas del sistema digestivo, especialmente en meteorismos.

Notas: Tradicionalmente se han usado las semillas para la elaboración de especialidades en panadería.





GALLERETS / FALSO PEREJIL, PALOMILLAS

Fumaria capreolata L.

Hábitat: Campos de cultivo, bordes de caminos, lugares alterados.

Descripción: Hierba anual de hasta 1 m., glabra, de tallo trepador o rastrero. Hojas plurilobuladas, con segmentos lanceolados, alternas. Flores en racimos de 10 a 15 mm. Son blancas, con dos sépalos petaloides semitransparentes y el ápice de intenso color púrpura.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Alcaloides. Flavonoides. Ácidos fenólicos. Sales potásicas.

Acción farmacológica: Anfocolerético, hipoviscosizante sanguíneo, hipotensor, antihistamínico.

Usos: Problemas hepatobiliares. Taquicardia e hipertensión. Tromboembolismos. Psoriasis.

Notas: Los tratamientos deben ser cortos porque los alcaloides resultan tóxicos.

Familia PAPAVERACEAE



FUIXARDA, CORONA DE FRARE / CORONILLA DE FRAILE, GLOBULARIA

Globularia alypum L.



Hábitat: Pinares y coscojares con romero y tomillo. Bosques aclarados y matorrales secos. Sobre suelo calcáreo.

Familia *GLOBULARIACEAE*

Descripción: Arbusto de hasta 80 cm. con numerosas ramas erectas y hojas alternas, verde-grisáceas, lanceoladas, dispuestas espaciadas a lo largo de los tallos. Flores azules agrupadas en capítulos terminales.

Parte utilizada: Hojas.

Principios activos: Globularina. Flavonoides. Taninos. Ácidos fenólicos.

Acción farmacológica: Purgante con efecto irritante capaz de provocar intensos cólicos.

Usos: Popularmente se emplea en pequeñas dosis como laxante. No usar en casos de insuficiencia cardiaca , úlceras intestinales o colon irritable.

Notas: Los médicos andalusíes la usaban para tratar los edemas de los miembros inferiores.





HEURA / HIEDRA

Hedera helix L.

Hábitat: Lugares umbríos al pie de peñascos de montaña, carrascales y otros bosques. Habitual en jardines.

Familia ARALIACEAE

Descripción: Liana trepadora de hasta 20 m. con tallos gruesos y sarmentosos que están provistos de raíces fijadoras. Hojas alternas, duras, coriáceas, verde oscuro con inervación evidente. Las más jóvenes palmadolobuladas; las adultas o las que están expuestas al sol, enteras. Flores verde-amarillentas en grupos de 10 a 20 en umbelas terminales. Fruto en baya esférica negra.

Parte utilizada: Madera sin corteza y hojas.

Principios activos: Saponósidos triterpénicos. Aceite esencial. Fitosteroles.

Acción farmacológica: Vasoconstrictora, antiespasmódica y antisudoral.

Usos: Celulitis.

Notas: Es una planta tóxica por lo que no debe usarse por vía interna.



SEMPREVIVA BORDA / MANZANILLA BASTARDA, SIEMPREVIVA

Helichrysum stoechas (L.) Moench



Hábitat: Coscojares abiertos y soleados. También en bordes de caminos y campos de secano abandonados.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Mata vivaz, leñosa en su base de hasta 0'4 m. con tallos erectos, tomentosa, grisácea y aromática. Las hojas son alternas, pequeñas y tomentosas. Flores amarillas o doradas dispuestas en capítulos más o menos densamente agrupados en inflorescencias corimbiformes terminales.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Flavonoides. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiespasmódica, antiséptica, béquica y pectoral.

Usos: Inflamaciones del sistema digestivo y respiratorio.

Notas: Las flores secas se pueden utilizar como elemento decorativo.



MARGALL, FLETXES / ESPIGUILLA, ESPIGADILLA

Hordeum murinum L.



Hábitat: Bordes de caminos, campos, huertos y muros.

Familia *GRAMINEAE (POACEAE)*

Descripción: Hierba anual de hasta 40 cm. en forma de caña erecta, lisa. Hojas largas, planas, blandas y pubescentes. Flores en forma de espiga de espiguillas, densa, quebradiza, cilíndrica.

Parte utilizada: Semillas.

Principios activos: No se han descrito.

Acción farmacológica: Desconocida.

Usos: Hay pocas referencias etnobotánicas y ninguna farmacéutica que conozcamos.

Notas: En tiempo de escasez se han usado sus semillas como sustituto de la cebada (*Hordeum vulgare*), cocidas y molidas para elaborar gachas.



FENAL, FENÀS / CERRILLO, TRIQUERA BORDE

Hyparrhenia hirta (L.) Stapf



Hábitat: Prados secos. Bordes de caminos.

Familia *GRAMINEAE (POACEAE)*

Descripción: Hierba perenne de hasta 1 m. Aparece formando céspedes. Las hojas, de 3-4 mm de ancho, poseen una lígula membranosa. Las espigas son largas, de colores amarillos o marrones, se encuentran por parejas y son bastante peludas. En la base de las ramas que soportan las espiguillas hay una bráctea con forma de espata.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: No se conocen.

Acción farmacológica: Desconocida.

Usos: Popularmente se usa por vía externa en forma de baños corporales contra las piedras de la vesícula y como colagoga.

Notas: El polen de esta planta es alérgeno.





TRENCAPEDRES, COR DE PEDRA / PINILLO, PINILLO DE ORO

Hypericum ericoides L.

Hábitat: En grietas de peñas y rocas de lugares soleados.
Exclusiva de suelos calizos.

Familia GUTIFERAE

Descripción: Mata pequeña de tallos erectos grisáceos. Hojas ericoides muy pequeñas. Flores amarillas en grupos terminales con 5 pétalos sobre los que destacan los estambres numerosos.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Flavonoides. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Amarga-eupéptica.

Usos: A nivel popular como antianoréxica, antidepresiva y contra las litiasis renales.

Notas: No hay seguridad de su uso como eliminador de piedras del riñón. Parece obedecer más que nada a la Teoría de las Signaturas.



PERICÓ, HERBA DE SANT JOAN / HIPÉRICO, HIERBA DE SAN JUAN

Hypericum perforatum L.



Hábitat: Bordes de caminos, campos y herbazales.

Familia GUTIFEREAE

Descripción: Hierba subleñosa de tallo herguido hasta 70 cm. Hojas enteras, pequeñas, oblongas, con numerosas glándulas traslúcidas. Flores abundantes en panícula densa con 5 pétalos amarillos con los estambres muy aparentes.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Flavonoides. Naftodiantronas. Compuestos fenólicos. Aceite esencial. Cumarinas.

Acción farmacológica: Antiviral. Sedante y ansiolítico.

Usos: VIH. Tratamiento de depresiones ligeras. Eneuresis nocturna infantil. Acné.

Notas: La Hipericina produce fitofotosensibilización por contacto de esta planta con la piel húmeda y posterior exposición a los rayos solares.



TE DE ROCA, TE DE SERRA / TÉ DE ROCA

Jasonia glutinosa (L.) DC.



Hábitat: Coloniza pequeñas fisuras de roquedos calcáreos soleados.

Familia *COMPOSITAE* (*ASTERACEAE*)

Descripción: Mata aromática de varios tallos de hasta 40 cm. densamente pubescente, glandulosa y pegajosa al tacto. Tallos simples o ramosos con hojas lanceoladas. Flores amarillas, tubulosas, agrupadas en capítulos que se abren cuando las flores están maduras.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Desconocidos. Posiblemente lactonas sesquiterpénicas. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Estomáquica, antiespasmódica y carminativa.

Usos: Trastornos digestivos.

Notas: El infuso se usa en etnobotánica para blanquear la dentadura.



GINEBRE, CÀDEC / ENEBRO, CADA

Juniperus oxycedrus L.



Hábitat: Encinares, pinares y matorrales seriales tanto en suelos calizos como descarbonatados.

Familia *CUPRESSACEAE*

Descripción: Arbusto grande de copa cónica. Ramas grisáceas con hojas pequeñas, estrechas y puntiagudas que tienen dos filas de estomas blancos en el haz. Gábulos brillantes globosos de color marrón en la madurez.

Parte utilizada: "Aceite de miera" o brea de enebro que se obtiene por pirogenación o destilación seca de la madera.

Principios activos: Carbuos terpénicos. Fenoles.

Acción farmacológica: Antiseborreico, antieccematoso, antipsoriásico, analgésico local, antiséptico y antiparasitocida.

Usos: Tratamiento de eccemas. Acné, seborrea y psoriasis.

Notas: No se recomienda su uso por vía interna ya que puede ser peligroso para embarazadas y niños pequeños.





SAVINA / SABINA

Juniperus phoenicea L.

Hábitat: Zonas montañosas calizas formando rodales no muy numerosos o aislada, en zonas pedregosas y con pendiente.

Descripción: Arbolillo perenne de hasta 8 m. Copa cónica de aspecto compacto, impenetrable. Hojas adultas reducidas a escamas dispuestas imbricadamente alrededor del tallo, como las tejas de un tejado, muy suaves al tacto. Flores poco aparentes. Frutos en forma de drupa de color verdoso que se vuelve rojizo al madurar.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial. Lignanos. Hidroxicumarinas.

Acción farmacológica: Abortiva y emeto-catártica drástica.

Usos: No debe utilizarse debido a su alta toxicidad.

Notas: La dosis abortiva y la dosis mortal son muy similares.



LLETUGA BORDA / LECHUGA PONZOÑOSA

Lactuca serriola L.



Hábitat: En herbazales ruderales como sembrados, campos abandonados, caminos, bordes de acequias, etc.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Hierba robusta de más de 1 m. Tallo erguido con hojas en la base en roseta. Hojas denticuladas espinosas, con nervios muy aparentes. Flores amarillas liguladas, agrupadas en capítulos dispuestos en panícula.

Parte utilizada: Látex.

Principios activos: Derivados triterpénicos. Lactonas sesquiterpénicas. Ácidos orgánicos. Flavonoides. Cumarinas. Alcaloides.

Acción farmacológica: Antiespasmódico, béquico, sedante e hipnótico.

Usos: Neurosedante, insomnio y toses rebeldes.

Notas: El lactuario induce midriasis, estupor, depresión respiratoria.





ESPÍGOL, BARBALLÓ / ESPLIEGO, ALHUCEMA, LAVANDA

Lavandula latifolia Medic.

Hábitat: Matorrales secos y heliófilos sobre suelos calcáreos.

Familia *LABIATAE (LAMIACEAE)*

Descripción: Mata leñosa de hasta 1 m., aromática, con tallos cortos rodeados de hojas grisáceas y ligeramente pelosas, aglomeradas. De ahí salen los tallos florales terminados en inflorescencias en forma de espiga de flores azuladas.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Aceite esencial. Flavonoides. Taninos.

Acción farmacológica: Estimulante general, antiséptico y expectorante.

Usos: Infecciones de las vías respiratorias y por vía externa se emplea en reumatismos, neuralgias, acné, etc.

Notas: La lavanda cultivada es un híbrido entre *Lavandula angustifolia* y *Lavandula latifolia*.



BOFARULL, TOMANIT / CANTUESO*Lavandula stoechas* L.

Hábitat: Matorrales y pinares en suelos sin carbonatos y soleados.

Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Descripción: Mata de hasta 1 m., grisácea, aromática, muy ramificada, densa, con tallos erectos con hojas lineares verde-grisáceas. Flores con corola morada agrupadas en espigas densas pedunculadas que rematan en un penacho de brácteas de color morado.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Aceite esencial rico en derivados terpénicos.

Acción farmacológica: Tónico estimulante, estomáquico, antiséptico y mucolítico. Demulcente.

Usos: Problemas digestivos y de las vías respiratorias.

Notas: Es una planta de distribución muy reducida por lo que debemos extremar el cuidado en su recolección.





CARTXOFETES, PINYA DE SANT JOAN / CUCHARA DE PASTOR

Leuzea conifera (L.) DC.

Hábitat: Matorrales, pinares y herbazales aclarados, preferentemente calcáreos.

Familia *COMPOSITAE* (*ASTERACEAE*)

Descripción: Herbácea de hasta 30 cm., con hojas muy divididas de color grisáceo, tomentosas, que aparecen en roseta basal y a lo largo del tallo que sostiene un capítulo solitario de gran tamaño de brácteas doradas del que emergen las flores liguladas azuladas.

Parte utilizada: Capítulos florales.

Principios activos: No se conocen.

Acción farmacológica: No se conoce.

Usos: Popularmente como digestiva y antiinflamatoria. Por vía tópica como vulneraria y antihemorroidal.

Notas: Se puede poner en aceite para su uso como antihemorroidal.



LLÍ BLANC / LINO BLANCO

Linum suffruticosum L.



Hábitat: Garrigues y pastures seques en sòls bàsics.

Familia *LINACEAE*

Descripción: Hierba de hasta 1 m., erecta y robusta. Tallos lignificados con numerosos brotes inclinados y ramificados. Hojas alternas, lineares. Abundantes flores blancas o ligeramente amarillas.

Parte utilizada: Semillas enteras.

Principios activos: Mucílago urónico. Glucósidos cianogénéticos. Diglucósidos. Aceite. Sales potásicas y magnésicas. Fosfolípidos. Tanino. Resina. Fitosteroles.

Acción farmacológica: Demulcente, laxante mecánico suave. El aceite es emoliente.

Usos: Inflamaciones gastrointestinales, gastritis, colitis. catarros, bronquitis.

Notas: La harina de linaza es tóxica por vía interna al liberar ácido cianhídrico.



MALVA / MALVA SILVESTRE

Malva sylvestris L.



Hábitat: Herbazales anuales, bordes de caminos y campos, preferentemente de regadío. Ruderal.

Familia MALVACEAE

Descripción: Herbácea de hasta 1 m. con tallos erectos endurecidos en la base y recubiertos de pelos. Hojas pecioladas, redondas, divididas en 5 lóbulos. Flores de corola morada de 5 pétalos, en grupos de 2-3. Fruto redondo y aplanado.

Parte utilizada: Flores.

Principios activos: Mucílago urónico. Flavonoides. Antocianósidos. Ácidos fenilcarboxílicos.

Acción farmacológica: Laxante suave. Demulcente por vía externa e interna.

Usos: Protector de la piel y mucosas. Calmante de la tos.

Notas: La malvidina de sus flores da color azulado a las tisanas.



ALFALÇ / ALFALFA*Medicago sativa* L.

Hábitat: Cultivada como forrajera y subespontánea.

Familia *LEGUMINOSACEAE (PAPILIONACEAE)*

Descripción: Herbácea perenne de hasta 60 cm. de color verde oscuro. Tallos erectos. Hojas alternas divididas en foliolos oblongos, dentados. Flores papilionáceas de color azulado en racimos pendulados con múltiples flores. Fruto en legumbre helicoidal.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Saponósidos triterpénicos. Fitosteroles. Proteínas y vitaminas. Derivados cumarínicos. Flavonas e isoflavonas. Alcaloides. Sales minerales. Carotenoides.

Acción farmacológica: Estrogénica. Antihemorrágica e hipolipemiante. Remineralizante.

Usos: Hipercolesterolemia y arterioesclerosis. Avitaminosis y osteoporosis.

Notas: Es originaria de Persia y se cree que su primer uso humano fue para alimentar a los caballos de guerra.



MENTA DE BURRO / MENTASTRO, MATAPULGAS

Mentha suaveolens Ehrh.



Hábitat: Herbazales y juncuales sobre suelos húmedos y nitrificados. Fuentes, acequias y márgenes de agua.

Familia *LABIATAE (LAMIACEAE)*

Descripción: Hierba perenne, estolonífera, aromática. Tallos cuadrados con hojas opuestas, rugosas, de color verde grisáceo. Flores blancas agrupadas en inflorescencias espiciformes terminales.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Aceite esencial complejo.

Acción farmacológica: Antiespasmódica. Carminativa. Sedante. Estimulante hepatocitario. Antiséptica. Anticatarral.

Usos: Popularmente para tratar infecciones de las vías respiratorias e insuficiencias hepáticas moderadas.

Notas: Tiene un reputado efecto ahuyentador de insectos.



MALCORATGE, MERCURIAL / MALCORAJE, MERCURIAL

Mercurialis annua L.



Hábitat: Bordes de campos y caminos, lugares alterados.

Familia *EUPHORBIACEAE*

Descripción: Herbácea de hasta 40 cm. de color verde claro y sin pelos. Tallo ramificado. Hojas opuestas, ovadas, con margen dentado. Flores unisexuales verdosas en grupos. Fruto en cápsula.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Heterósidos flavónicos. Sales potásicas. Hermidina.

Acción farmacológica: Purgante energético. Laxante.

Usos: No se recomienda su uso por vía interna debido a su toxicidad.

Notas: Al mismo género corresponde *Mercurialis tomentosa* que se distingue por su pilosidad grisácea que recubre toda la planta. Es todavía más activa.



BALADRE, LLORER ROSA / ADELFA*Nerium oleander L.****Familia APOCYNACEAE***

Hábitat: Coloniza torrentes, ramblas y barrancos sobre suelos pedregosos, estacionalmente encharcados.

Descripción: Arbusto perennifolio de hasta 5 m. con ramas rectas y hojas opuestas lanceoladas, coriáceas, grandes. Flores pentámeras agrupadas en inflorescencias formando ramilletes terminales. Pétalos rosas, soldados en la base. Fruto alargado que se abre para liberar las semillas.

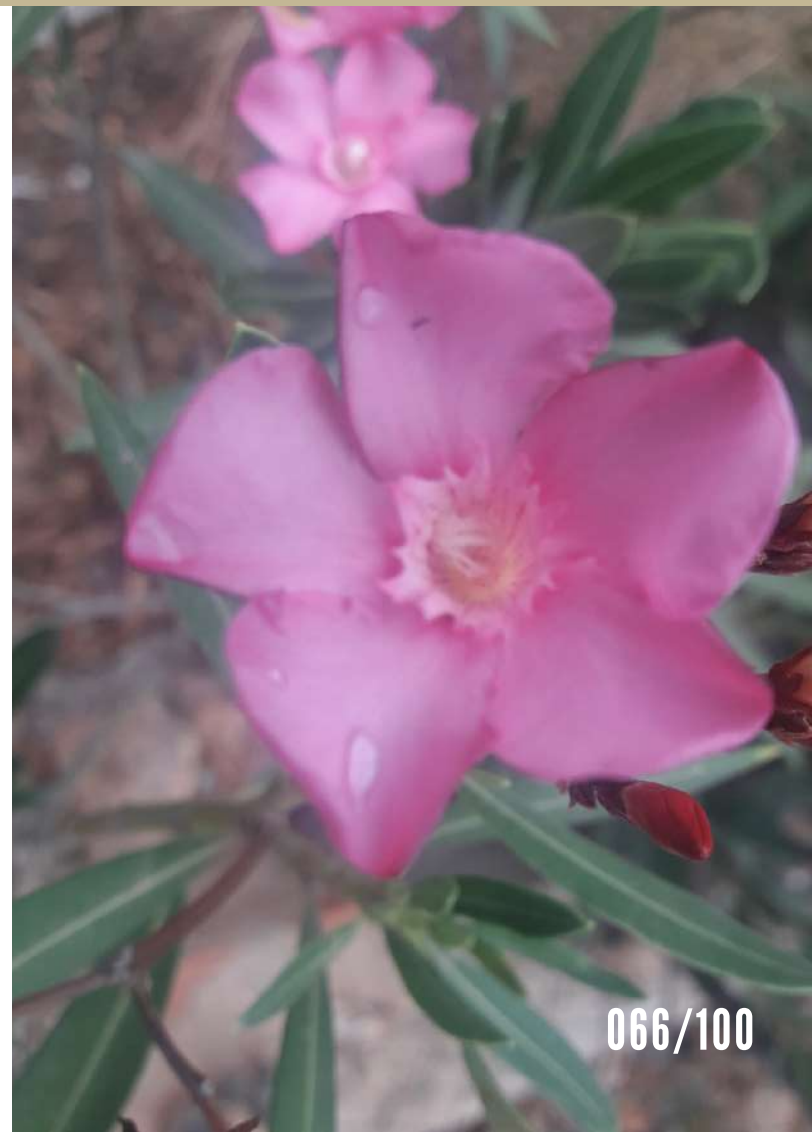
Parte utilizada: Toda la planta es tóxica.

Principios activos: Heterósidos cardiotóxicos derivados del cardenólido.

Acción farmacológica: La intoxicación se inicia con vómitos, sigue con síntomas cardíacos y neurológicos y termina con muerte por fibrilación ventricular.

Usos: No usar nunca por su toxicidad.

Notas: No es recomendable beber agua encharcada en las proximidades del baladre ya que los heterósidos tóxicos se liberan por las raíces y pueden pasar al agua.



ROSELLA, BABOL, GALLARET / AMAPOLA, ABABOL*Papaver rhoeas L.*

Hábitat: Común en sembrados, bordes de caminos, barbechos, campos abandonados y medios antropizados.

Familia PAPAVERACEAE

Descripción: Herbácea anual de hasta 80 cm. de tallos pilosos y hojas alternas muy divididas. Flor muy reconocible con 4 pétalos rojos, grandes, con mancha negra en la base. Estambres numerosos de color púrpura. Fruto en cápsula redondeada.

Parte utilizada: Pétalos.

Principios activos: Alcaloides bencilisoquinoleínicos. Mucílagos. Antocianósidos.

Acción farmacológica: Sedante, espasmolítica suave y demulcente.

Usos: Afecciones respiratorias, estando especialmente indicada como antitusígena en pediatría.

Notas: Los capítulos florales cerrados son comestibles.





ARRECADA, SANGUINARIA BLANCA / NEVADILLA, ASPERILLA

Parponychia argentea Lam.

Hábitat: Prados secos, bordes de caminos, medios nitrificados, soportando bien el pisoteo.

Familia *CARYOPHYLLACEAE*

Descripción: Planta vivaz, tendida, de hasta 40 cm. Hojas pequeñas, ovaladas y opuestas. Flores en grupos densos en los que destacan las brácteas membranosas de aspecto plateado.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: No conocidos. Rica en sales potásicas.

Acción farmacológica: Se desconoce.

Usos: Popularmente se emplea como diurética, febrífuga, hipotensora y detoxicante.

Notas: El término nevadilla hace muy buena referencia al aspecto nevado que produce sobre el suelo.



APEGALOSA, MORELLA ROQUERA / PARIETARIA, HIERBA CARACOLERA

Parietaria judaica L.



Hábitat: Muros, paredes, rocas, bordes de caminos y escombreras.

Familia *URTICACEAE*

Descripción: Hierba perenne de hasta 60 cm. con tallos flojos, densamente pubescentes. Hojas alternas, blandas, pilosas. Flores pequeñas, poco vistosas de color verdoso-rojizo.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Glucósido flavónico. Taninos. Sales de potasio. Principio amargo.

Acción farmacológica: Diurética y sudorífica.

Usos: Tratamiento de afecciones de las vías urinarias. Hiperuricemia, gota, hipertensión arterial.

Notas: El polen es uno de los alérgenos más importantes.



PIXA GOSSOS / YESQUERA

Phagnalon rupestre (L.) D.C.



Hábitat: Lugares pedregosos y soleados. Paredes secas.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Mata perenne de hasta 60 cm. con tallos blanquecinos tomentosos, ascendentes, lignificados en la base. Follaje denso. Hojas alternas, lineares con una marcada diferencia de color entre el anverso (verdes) y el reverso (blancas). Flores amarillas en capítulos solitarios al final de los tallos. Fruto en forma de aquenio con vilano.

Parte utilizada: Flores.

Principios activos: Acetofenonas. Alcanos. Benzoquinonas. Flavonoides. Monoterpenoles. Sesquiterpenos.

Acción farmacológica: Digestivo. Antiséptico ocular. Antioxidante. Antihistamínico tópico. Antiinflamatorio tópico.

Usos: Popularmente se emplea para fortalecer y aclarar el cabello.

Notas: La planta seca y picada se utilizaba como yesca para encender el fuego.



CANDELER, CRESOLERA / CANDILERA, OREJA DE LIEBRE

Phlomis lychnitis L.



Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Hábitat: Herbazales secos y soleados sobre suelos pobres o poco evolucionados.

Descripción: Mata de varios tallos gris tomentosos, erectos, cubiertos de pruina. Hojas opuestas, lanceoladas y tomentosas. Flores vistosas en verticilastros con 4-10 flores amarillas protegidas por dos brácteas.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial.

Acción farmacológica: A nivel popular se usa como astringente, febrífuga, antidiarreica, estomáquica y antihemorroidal.

Usos: Inflamación de riñón y ayudar a orinar. Inflamaciones intestinales, acidez de estómago y diarrea. Varices, hemorroides, heridas superficiales, golpes, contusiones.

Notas: Sus hojas se empleaban como mecha para los candiles.



PI BLANC / PINO CARRASCO, PINO DE HALEPO

Pinus halepensis Miller



Familia PINACEAE

Hábitat: Dominante en los pinares sobre sustratos básicos y terrenos pobres y muy soleados.

Descripción: Árbol de hasta 20 m. de tronco poco robusto, tortuoso. Copa irregular. Corteza gris-cenicienta, escamosa. Hojas perennes, aciculares. Piñones pequeños, alados. Piñas de color marrón al madurar, con un rabillo que las une a las ramas y se mantienen en el árbol durante años.

Parte utilizada: Yemas. Hojas. Aceite esencial: trementina.

Principios activos: Terpenos. Alcanfor. Carotenos. Ácidos orgánicos. Taninos. Flavonoides.

Acción farmacológica: Antiséptico, mucolítico y expectorante. Antipirético. Antiinfeccioso. Astringente.

Usos: Afecciones de las vías respiratorias, bronquitis, sinusitis, cistitis y reumatismos.

Notas: Por destilación del aceite esencial se obtiene la esencia de trementina (aguarrás) y la colofonia.



PINASTRE / PINO RODENO, PINO RESINERO

Pinus pinaster Aiton



Familia PINACEAE

Hábitat: Bosques y matorrales sobre sustratos descarbonatados o pobres en bases.

Descripción: Árbol robusto de hasta 40 m. con corteza gruesa, oscura y muy fisurada. Copa amplia, piramidal. Hojas largas y estrechas, rígidas, en grupos de 2 y verde intenso. Flores poco aparentes. Piñas grandes, cónicas, pegadas a las ramas, de color castaño-rojizo. Semillas grandes y aladas.

Parte utilizada: Secreción oleo-resinosa (trementina) obtenida por sangrado del tronco.

Principios activos: La esencia de trementina contiene monoterpenos, sesquiterpenos, monoterpenoles y sesquiterpenoles.

Acción farmacológica: Externamente es revulsivo y rubefaciente. Internamente estimula la secreción biliar y urinaria. Modifica las secreciones bronquiales.

Usos: Enfermedades de las vías respiratorias, principalmente.

Notas: Se emplea en veterinaria para masajes.





LLENTISCLE, MATA, MATISSA / LENTISCO, MURTA

Pistacia lentiscus L.

Hábitat: Presente en todos los matorrales y bosques esclerófilos.

Familia ANACARDIACEAE

Descripción: Arbusto perennifolio compacto de hasta 3 m. con hojas paripinnadas de folíolos oblongos. Inflorescencias en panícula con flores poco evidentes. Frutos de color rojizo. Desprende aroma a resina.

Parte utilizada: Ramas y hojas.

Principios activos: Oleorresina.

Acción farmacológica: Descongestionante venoso, linfático y prostático.

Usos: Disturbios cardio-vasculares, varices, hemorroides, úlceras gástricas. Colitis espasmódicas. Prostatitis.

Notas: La resina obtenida mediante incisiones se llama "almáciga" y se usa en odontalgia.



ARANYORER, PRUNYONER / ENDRINO, ARAÑÓN

Prunus spinosa L.



Familia *ROSACEAE*

Hábitat: Espinares de orlas arbustivas de bosques caducifolios y mediterráneos húmedos.

Descripción: Arbusto espinoso, caducifolio de hasta 2 m. Hojas enteras, pequeñas con margen aserrado. Flores blancas, numerosas, que aparecen antes que las hojas. Fruto en drupa azul-negruzca cubierto de pruina blanquecina.

Parte utilizada: Flores, hojas y frutos.

Principios activos: Flavonoides. Glucósido cianogénético. Taninos. Ácidos orgánicos.

Acción farmacológica: Diurético. Diaforético. Laxante.

Usos: Por su contenido en amigdalósido (glucósido cianogénico) no se recomienda el uso de sus semillas.

Notas: Los frutos se emplean para elaborar licores como el Pacharán de Navarra o herberos valencianos con base de cazalla que tienen propiedades digestivas.





COSCOLL, GARRIC / COSCOJA

Quercus coccifera L.

Hábitat: Matorrales y coscojares heliófilos.

Familia *FAGACEAE*

Descripción: Arbusto perennifolio muy ramoso. Hojas verdes, coriáceas, sin pelos por las dos caras, margen ondulado y espinoso. Flores masculinas agrupadas en amentos colgantes. Fruto en glande (bellota) con cúpula basal hemisférica cubierta de escamas.

Parte utilizada: Hojas.

Principios activos: Taninos gálicos. Flavonoides.

Acción farmacológica: No tiene uso a nivel farmacéutico.

Usos: A nivel popular se emplea en eneuresis nocturna y en ictericias.

Notas: El nombre en catalán garric da nombre a las formaciones de matorrales en que es dominante, la garriga.





ALADERN, LLAMPUGA / ALADIerno, COSCOJILLA

Rhamnus alaternus L.

Hábitat: Forma parte de coscojares, enebrales y lentiscares en laderas soleadas y sobre suelos secos.

Descripción: Arbusto perenne muy ramoso. Hojas alternas, coriáceas, con el margen más claro y dentado. Flores unisexuales en pies distintos, poco vistosas, en ramilletes axilares, amarillo verdosas. Fruto en drupa globosa, rojizo, que se torna negro en la madurez.

Parte utilizada: Leño.

Principios activos: Mal conocidos. La corteza tiene derivados antraquinónicos laxantes.

Acción farmacológica: Hipotensor, astringente.

Usos: A nivel popular para bajar la tensión arterial y en uso tópico para tratar aftas, amigdalitis y bucofaringitis.

Notas: *Rhamnus oleoides* y *Rhamnus lycioides* comparten hábitat y se emplean con los mismos fines.



ROSER BORD / ESCARAMUJO, TAPACULOS

Rosa micrantha Borrer ex Sm.



Familia ROSACEAE

Hábitat: Setos y espinares, matorrales, linderos de bosques y terraplenes en zonas umbrosas, frescas, con cierta humedad.

Descripción: Arbusto de hasta 2 m., caducifolio, muy ramoso con tallos flexibles en los que destacan las espinas curvadas. Hojas divididas en 3-7 folíolos ovados con margen aserrado cubiertos de glándulas que al estrujar la hoja huelen a manzana. Flores solitarias o en grupos con 5 pétalos blancos o rosa claro. Fruto en cinorrodon.

Parte utilizada: Frutos.

Principios activos: Taninos. Vitamina C.

Acción farmacológica: Astringente y acidulante.

Usos: Antidiarreico y en gastritis.

Notas: Con los escaramujos frescos se puede preparar una mermelada eficaz contra la diarrea. Los frutos de otros rosales se emplean de igual manera.



ROMANÍ, ROMER / ROMERO

Rosmarinus officinalis L.



Hábitat: Forma parte de matorrales seriales donde es abundante. También coloniza roquedos soleados.

Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Descripción: Arbusto perenne de más de 1 m., aromático, erecto, con hojas lineares y flores bilabiadas de color azul blanquecino con manchas violáceas con 2 estambres sobresalientes de la corola, reunidas en grupos.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Aceite esencial. Flavonoides. Derivados terpénicos. Ácidos fenólicos.

Acción farmacológica: Colerético, antiespasmódico, diurético, mucolítico y antiséptico.

Usos: Estimulante de la secreción biliar. Infecciones respiratorias.

Notas: El alcohol de romero se usa en friegas como antiséptico y cicatrizante y como estimulante del cuero cabelludo.



ESBARCER, ALBARZER, ROMIGUERA / ZARZA, ZARZAMORA

Rubus ulmifolius Schott



Familia ROSACEAE

Hábitat: Orlas espinosas y adelfares sobre suelos profundos con cierta humedad edáfica.

Descripción: Arbusto de hasta 6 m., espinoso, muy ramoso, con tallos largos y arqueados con aguijones. Hojas alternas, divididas en 3-5 folíolos con margen dentado. Flores blancas o rosadas, aisladas o en grupos, con 5 sépalos y 5 pétalos. Estambres numerosos. Frutos compuestos por numerosas drupas pequeñas, primero rojas después negras.

Parte utilizada: Hojas, botones florales, raíces y frutos.

Principios activos: Taninos en hojas y raíces. Los frutos contienen ácidos orgánicos.

Acción farmacológica: Astringente bien tolerado por vía interna.

Usos: Diarreas por vía interna. En colutorios para faringitis y amigdalitis. Baños para hemorroides.

Notas: Popularmente se usa una tisana de hojas de nogal y zarzamora para lavados vaginales en vaginitis y leucorreas.



ROMA, ROMARILL / ROMAZA CRESPA

Rumex crispus L.



Hábitat: Herbazales sobre suelos húmedos nitrificados.

Familia *POLYGONACEAE*

Descripción: Herbácea de hasta 1 m. con grandes hojas lanceoladas de margen ondulado. Flores poco vistosas, verdosas y agrupadas en una panícula estrecha.

Parte utilizada: Raíz y rizoma.

Principios activos: Sales de Hierro. Flavonoides. Taninos catéquicos. Derivados antracénicos y naftalénicos.

Acción farmacológica: Antianémico y eritropoyético. Laxante suave.

Usos: Anemias. Estreñimiento.

Notas: Contraindicada en afecciones renales por su alto contenido en oxalatos.



GALZERAN, CIRERES DE PASTOR / RUSCO, ARRAYÁN*Ruscus aculeatus* L.

Hábitat: Bosques perennifolios y mixtos, especialmente en lugares umbrosos y frescos.

Familia LILIACEAE

Descripción: Planta rizomatosa de hasta 60 cm. con tallos erectos y rígidos. Hojas reducidas de cuyas yemas surgen ramas aplanadas aovadas y terminadas en punta. Flores unisexuales en el centro del cladodio. Fruto en baya rojiza.

Parte utilizada: Rizoma.

Principios activos: Saponósidos. Benzofuranos. Rutósido. Fitosteroles. Sales potásicas. Taninos. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Venotónico, vasoprotector-capilarotrope. Vasoconstrictor, antiinflamatorio y antiedematoso.

Usos: Hemorroides y varices, edemas de miembros inferiores y fragilidad capilar.

Notas: Los frutos son tóxicos, pueden provocar vómitos, diarreas y convulsiones.



RUDA / RUDA***Ruta chalepensis* L.*****Familia RUTACEAE***

Hábitat: Medios secos y soleados en matorrales aclarados, terrenos alterados y algo nitrificados.

Descripción: Mata leñosa de hasta 70 cm. con hojas alternas, bi o trifoliadas, con folíolos lanceolados de hasta 3,5 mm de ancho. Olor fuerte, penetrante y desagradable. Fruto tipo cápsula, con papilas pardo-negruczas. Flores amarillas agrupadas en ramos.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial. Ésteres. Alcoholes. Cumarinas y furocumarinas. Flavonoides.

Acción farmacológica: Emenagogo basal.

Usos: Oligomenorreas, amenorreas e hipomenorrea pero su acción sobre el útero puede provocar el aborto.

Notas: Por su toxicidad no debe emplearse.



GATELL, MIMBRERA / SARGA, SAUCE***Salix atrocinerea* Brot.**

Hábitat: Forma parte del bosque de ribera en contacto con el agua, también en ramblas con fondos frescos.

Familia SALICACEAE

Descripción: Arbusto o arbolillo de hasta 10 m. de altura, de hoja caduca. Ramoso y copudo, tiene un aspecto oscuro. Hojas simples de elípticas a lanceoladas. Flores dispuestas en amentos.

Parte utilizada: Corteza de tallos y troncos.

Principios activos: Glucósidos fenólicos. Flavonoides. Taninos catéquicos. Aldehidos. Ácidos aromáticos.

Acción farmacológica: Antirreumático, analgésico y antipirético, agregante plaquetario, astringente.

Usos: Reumatismo, estados griposos, menopausia, dismenorrea, prevención de embolismos. Contraindicada en úlceras y personas con tratamientos anticoagulantes.

Notas: Las inflorescencias femeninas poseen efectos sedantes con propiedades atenuantes del deseo sexual.



TÀRREC / GALLOCRESTA, HIERBA DE SANTA LUCÍA

Salvia verbenaca L.



Hábitat: Herbazales alterados nitrificados, campos y bordes de caminos.

Familia *LABIATAE (LAMIACEAE)*

Descripción: Hierba de hasta 50 cm., erecta, aromática. Hojas dispuestas en roseta basal, rugosas y ásperas. Flores agrupadas en espiga laxa con 6-10 flores de corola bilabiada de color azulado con los estambres sobresaliendo.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial.

Acción farmacológica: Digestiva y vulneraria a nivel popular.

Usos: Cicatrización de heridas superficiales.

Notas: El oleato se prepara macerando 2 gramos de planta en 100 gramos de aceite de oliva durante 10 días.



ESPERNALLAC / ONTINA, ABRÓTANO HEMBRA, MANZANILLA AMARGA

Santolina chamaecyparissus L.



Hábitat: Matorrales secos, baldíos y terrenos alterados sobre suelos calizos.

Familia **COMPOSITAE (ASTERACEAE)**

Descripción: Mata redondeada de hasta 50 cm., aromática, con muchos tallos erguidos, ramificados, con hojas pequeñas, lineares y tomentosas. Flores amarillas dispuestas en capítulos terminales pedunculados.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Flavonoides. Ácidos fenólicos. Taninos. Aceite esencial. Cetonas terpénicas. Lactonas sesquiterpénicas.

Acción farmacológica: Antiinfeccioso, antifúngico, vermífugo, antiparasitario, anticatarral, mucolítico y antiespasmódico.

Usos: Dispepsias digestivas, anorexias, conjuntivitis y parasitosis cutáneas.

Notas: La infusión se ha usado para aclarar y dorar los cabellos rubios.



HERBA D'OLIVES, SAJOLIDA / AJEDREA, HIERBA OLIVA

Satureja innota (Pau) G. López



Hábitat: Pastos y matorrales calcícolas de montaña sobre terrenos secos y pobres, ocasionalmente rocosos.

Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Descripción: Mata leñosa de hasta 40 cm. pubescente, muy ramificada, verdosa, con hojas agudas pelosas. Flores en verticilastros organizados en espiga alargada. Cáliz con dientes desiguales y corola blanca bilabiada.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiséptico, tónico estimulante.

Usos: Estado de fatiga y astenia. Gargarismos y lavados dérmicos. Se emplea como aliño de las aceitunas partidas.

Notas: *Satureja intricata* y *Satureja montana* son otras dos especies que podemos encontrar en nuestros matorrales calizos sobre suelos pobres. Con el mismo potencial y los mismos usos.





CRESPINELL, ARRÒS DE PARDAL / UÑA DE GATO

Sedum sediforme (Jacq.) Pau

Hábitat: Tejados, muros, grietas de rocas.

Familia *CRASSULACEAE*

Descripción: Hierba crasa de hasta 40 cm. robusta. Hojas carnosas alargadas y terminadas en una especie de uña, dispuestas helicoidalmente en el tallo. Flores verdosas en grupos terminales de tallos fructíferos.

Parte utilizada: Las hojas.

Principios activos: Taninos. Mucílagos. Flavonoides. Ácidos orgánicos. Sales minerales.

Acción farmacológica: Etnobotánicamente como epitelizante y cicatrizante.

Usos: Cicatrización de úlceras y llagas.

Notas: Con las hojas se hacen encurtidos para consumirlos como aperitivo y en ensaladas.



CUA DE GAT, ADSABARA / RABO DE GATO***Sideritis tragoriganum* Lag.**

Hábitat: Claros de matorrales secos y soleados sobre suelos básicos.

Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Descripción: Mata leñosa de hasta 50 cm. con muchos tallos erectos, pilosos de color grisáceo. Hojas lineares y agudas. Flores bilabiadas dispuestas en verticilastros sobre brácteas espinosas. Corola amarillenta.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Flavonoides libres. Flavonas. Diterpenos. Aceite esencial.

Acción farmacológica: Antiinflamatorio, antiséptico y antiespasmódico.

Usos: En problemas estomacales y de las vías urinarias.

Notas: Se le reconoce acción antirradicalar consistente en una detoxificación celular que favorece el funcionamiento general del organismo.





COLITXOS, COLLEJA / COLEJA

Silene vulgaris (Moench) Garcke

Hábitat: Campos de cultivo, baldíos, bordes de caminos y disperso por la montaña.

Familia *CARYOPHYLLACEAE*

Descripción: Hierba perenne de hasta 1 m. Tallo verdoso glabro muy ramificado. Hojas basales lanceoladas, glaucas, de 4-5 cm., algo crasas y de borde aserrado. Las flores en grupos. Cáliz tubular terminado en 6 dientes puntiagudos y triangulares. Corola de 5 pétalos bilobulados blancos.

Parte utilizada: Hojas tiernas. Flores.

Principios activos: Flavonoides. Ácidos grasos. Omega 3. Carotenos. Polifenoles. Antioxidantes.

Acción farmacológica: Cardíaco. Antiemético. Antioxidante. Sedante. Anticancerígeno.

Usos: Tónico digestivo que aumenta el apetito y facilita la digestión, depurativo de la sangre. Se toma después del vómito con el fin de relajar el estómago.

Notas: Las hojas basales se consumen como verdura.



CARDOT, CARD LLETER / CARDO MARIANO*Silybum marianum* (L.) Gaerthn.

Hábitat: Suelos nitrificados, profundos y frescos.
Alrededores de pueblos, corrales de ganado y escombreras.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Planta bienal de hasta 1,5 m., robusta, espinosa. Hojas grandes, espinosas, moteadas de blanco. Flores azules agrupadas en grandes capítulos terminales provistos de gruesas espinas. Aquenios negruzcos.

Parte utilizada: Frutos secos.

Principios activos: Flavonoides. Mucílagos. Aminas.
Saponósidos. Ácidos orgánicos

Acción farmacológica: Hepatoprotector por la similarina (Flavonoide).

Usos: Afecciones hepáticas en general. Tratamiento de intoxicaciones faloidínicas o polipeptídicas ocasionadas por setas de los géneros *Amanita* y *Lepiota*.

Notas: Las flores se han usado popularmente para cuajar la leche.





ARÍTJOL, EURA DEL DIABLE / ZARZAPARRILLA

Smilax aspera L.

Hábitat: Bosques perennifolios y mixtos, especialmente en lugares umbrosos y frescos.

Familia *LILIACEAE*

Descripción: Liana trepadora que puede alcanzar varios metros. Tallos densos, enmarañados, con espinas. Hojas en forma de flecha, verdes, lustrosas, con los nervios aparentes y zarcillos con los que trepa. Flores blancas pequeñas en racimo. Frutos pequeños, negros, en racimos colgantes como la uva.

Parte utilizada: Raíces.

Principios activos: Glúcidos. Colina. Sales minerales. Trazas de Saponósidos esteroídicos.

Acción farmacológica: Diurética y diaforética.

Usos: Como sudorífica en estados gripales y en afecciones de las vías urinarias. Psoriasis.

Notas: Es la comida preferida de los Pitufos (Schtroumpfs).



LLETSÓ / CERRAJA, LECHUGUILLA

Sonchus oleraceus L.



Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Hábitat: Forma parte de herbazales en márgenes de caminos, cerca de paredes secas y dentro de torrentes.

Descripción: Hierba de hasta 80 cm. Hojas alternas, glabras, de margen profundamente lobado, no espinosas. Flores liguladas de color amarillo agrupadas en capítulos de base hinchada.

Parte utilizada: Sumidad aérea y látex.

Principios activos: Flavonoides.

Acción farmacológica: Diurética, refrescante, febrífuga y galactógena.

Usos: Se emplea en recetas depurativas, especialmente en primavera.

Notas: Se puede consumir fresca en ensaladas.



DENT DE LLEÓ, PIXALLITS / DIENTE DE LEÓN, CERRAJONES

Taraxacum officinale Weber et Wiggers



Hábitat: Prados vivaces subnitrófilos sobre suelos húmedos más o menos pisoteados.

Familia *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

Descripción: Vivaz de hasta 40 cm, con raíz pivotante. Hojas en roseta basal con el margen ampliamente dentado. Del centro de la roseta surge el estipe que sujeta una flor compuesta única de pétalos amarillos.

Parte utilizada: Raíces y hojas.

Principios activos: Inulina. Flavonoides. Sales minerales. Fitosteroles. Principios amargos.

Acción farmacológica: Amargo-salino-eupéptico, colerético, diurético y laxante.

Usos: Anorexias, dispepsias digestivas, oligurias, reumatismo, litiasis biliar.

Notas: Las hojas frescas se pueden consumir como verduras.



IVA BORDA / FALSO PINILLO

Teucrium pseudochamaepitys L.

Hábitat: En prados y pastos secos del monte. En campos de cultivo.

Descripción: Pequeña de hasta 30 cm. Tallo erecto, no ramificado, leñoso en la base. Las hojas son opuestas. Las flores son muy evidentes en una inflorescencia de verticilos de 2 flores opuestas en racimo terminal flojo. Corola, blanca hasta rosa, con o sin vetas moradas.

Parte utilizada: Toda la planta excepto el cepellón.

Principios activos: Se desconocen.

Acción farmacológica: Se desconocen.

Usos: Es un popular remedio contra el dolor o ardor de estómago, cólicos y otras alteraciones del aparato digestivo. También se usa como planta depurativa.

Notas: El nombre del género era común en Grecia (aplicado a varias labiadas) que eran dedicadas a Teucro primer rey de Troya, quien encontró uso en botica a algunas de ellas.



Familia LABIATAE (LAMIACEAE)



TIMONET, TIMÓ, FARIGOLA / TOMILLO

Thymus vulgaris L.



Familia LABIATAE (LAMIACEAE)

Hábitat: Forma parte de casi todos los matorrales seriales heliófilos tanto carbonatados como si no.

Descripción: Mata leñosa y aromática de hasta 40 cm. Muy ramificada con tallos duros sobre el que aparecen las hojas pequeñas y estrechas. Flores reunidas en grupos terminales con la corola blancuzca o rosada.

Parte utilizada: Sumidad florida.

Principios activos: Aceite esencial. Taninos. Resina. Principios amargos. Flavonoides.

Acción farmacológica: Antiséptico de las vías respiratorias y del sistema digestivo, estimulante general.

Usos: Especialmente indicado para afecciones de garganta pero también estomacales y afecciones urinarias.

Notas: En algunas localidades del interior de Castellón se toma como infusión digestiva después de las comidas.



ORTIGA/ ORTIGA MENOR

Urtica urens L.



Hàbitat: Campos de huerta y secano preferentemente abonados con estiércol.

Descripción: Hierba anual de hasta 1 m. Tallo erecto y leñoso cubierto de pelos urticantes. Hojas pequeñas, ovales, dentadas, cubiertas de pelos. Fruto en aquenio. Flores de color verde en inflorescencia.

Parte utilizada: Sumidad aérea.

Principios activos: Sales minerales. Flavonoides. Ácidos fenólicos. Enzimas.

Acción farmacológica: Remineralizante, reconstituyente. Diurético.

Usos: Anemias, astenias y convalecencias. Reuma, gota. Por vía externa como estimulante capilar.

Notas: Todas las ortigas pueden usarse con los mismos fines. Los pelos urticantes contienen histamina.



BLENERA, CANDELERERA / CANDELARIA, GORDOLOBO

Verbascum thapsus L.



Familia SCROPHULARIACEAE

Hábitat: Herbazales que colonizan medios alterados, más o menos nitrificados y ambientes ruderalizados.

Descripción: Herbácea bienal de hasta 2 m. que destaca por su espiga de flores amarillas que se mantiene erguida aún después de seca. Hojas y tallos cubiertos por pelosidad tomentosa, las hojas basales son enteras. Corola amarilla con 5 pétalos.

Parte utilizada: Flores desprovistas de los estambres.

Principios activos: Mucílagos. Flavonoides. Esteroles. Carotenoides. Saponósidos.

Acción farmacológica: Pectoral y demulcente.

Usos: Inflamaciones de las mucosas digestivas y respiratorias.

Notas: Las raíces se usaban para pescar envenenando el agua ya que contiene rotenonas ictiotóxicas.



VINCA / VINCA, PERVINCA

Vinca major L.



Hábitat: Frecuente en suelos húmedos y sombreados de los bosques de ribera y orlas arbustivas asociadas.

Descripción: Hierba perenne con tallos erectos. Hojas opuestas ovado-lanceoladas, coriáceas y relucientes. Flores solitarias y axilares de color azul vivo.

Parte utilizada: Hojas.

Principios activos: Alcaloides indólicos. Triterpenos. Flavonoides. Sales minerales. Fitosterol.

Acción farmacológica: Tiene propiedades capilaroprotectoras y antirradicales. Mejora la oxigenación cerebral.

Usos: Tratamiento de la insuficiencia cerebral. Tiene cierta citotoxicidad.

Notas: Desaconsejamos su utilización sin prescripción facultativa.

Familia APOCINACEAE



VIOLETA / VIOLETA

Viola odorata L.



Hábitat: Herbazales frescos sombríos a la orla de bosques de ribera o bosques húmedos.

Descripción: Planta herbácea, pubescente, con rizoma leñoso y estolones. Hojas largamente pecioladas y en roseta. Flores color violeta de corola irregular. Fruto en cápsula.

Parte utilizada: Flores y rizomas.

Principios activos: Las flores contienen mucílago y aceite esencial. Los rizomas, saponósidos, un alcaloide y aceite esencial.

Acción farmacológica: Las flores son demulcentes, sudoríferas y antitusígenas. Las raíces expectorantes y eméticas.

Usos: Afecciones respiratorias.

Notas: De las flores se extrae un aceite esencial muy apreciado en perfumería.

Familia SCROPHULARIACEAE

