



GENERALITAT  
VALENCIANA

parc natural  
de la serra  
calderona



# PLANTES MEDICINALS

DEL PARC NATURAL DE LA SERRA CALDERONA

Equip d'Educació Ambiental  
Parc Natural de la Serra Calderona





## ÍNDIX D'ESPÈCIES

- |                                      |                                    |                                 |  |
|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|
| 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>Centaurium 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>              |

## INTRODUCCIÓ

S'han triat 100 plantes comuns a la Serra Calderona les quals podem observar fàcilment en els nostres passejos pel camp. S'han eliminat les plantes cultivades, fins i tot els arbres, els quals els tractarem en posteriors edicions i que, podem trobar naturalitzats ocasionalment. També s'han obviat les plantes introduïdes i les ornamentals que també solen observar-se naturalitzades i que, a vegades, causen problemes com a espècies invasores. Per tant les espècies que trobarem en aquest recopilatori són pròpies dels nostres ecosistemes, fàcilment recognoscibles i potencialment utilitzables la majoria.

Quan són plantes que tenen un ús reconegut farmacèuticament apareix la icona d'una creu blanca sobre fons verd. En cas que l'ús siga popular apareix una icona en forma de tassa fumejant (infusió o tisana). Hem fet referència a la toxicitat en moltes d'elles ja que ens sembla interessant evitar, en la mesura dels nostres mitjans, les potencials intoxicacions per consum inadequat de plantes silvestres. Reflectim la toxicitat mitjançant una icona representant una calavera i els colors groc, taronja i roig segons l'índex de toxicitat reconegut farmacèuticament

## SÍMBOLS UTILITZATS:

La simbologia utilitzada pretén facilitar la informació de manera immediata mitjançant icones.



**Planta usada amb finalitats farmacèutiques**



**Planta Molt Tòxica, fins i tot que pot arribar a ser mortal.**



**Planta usada en la medicina popular**



**Planta Tòxica, no es recomana el seu ús.**



**Planta d'ús desconegut o que no se'n coneix cap utilitat actualment.**



**Planta Lleugerament Tòxica que pot arribar a provocar intoxicacions.**

## 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/>

## FOTOGRAFIES I TEXTOS:

Miguel Pitarque Bonet

Parafrasejant a Peris i Stübing:

El contingut d'aquest *Quadern de Camp de Plantes Medicinals* pretén orientar i informar l'usuari sobre les possibilitats, riscos i avantatges que tenen les plantes medicinals en relació amb la salut, però en cap cas es pretén substituir l'assistència mèdic-farmacèutica en les seues facetes preventives, diagnòstiques o terapèutiques.

# FALGUEROLA, FALCIA / CABELLOS DE VENUS, CULANTRILLO DE POZO

*Adiantum capillus-veneris* L.



**Hàbitat:** Normalment en llocs humits (pous, fonts parets banyades, etc.) d'on surgeixca aigua amb carbonat càlcic.

**Familia** *PTERIDACEAE*

**Descripció:** Es reconeix fàcilment per les pínules en forma mes o menys de delta, lobulades, amb esporangis en els margens frontals. El raquis de la fulla es molt fosc.

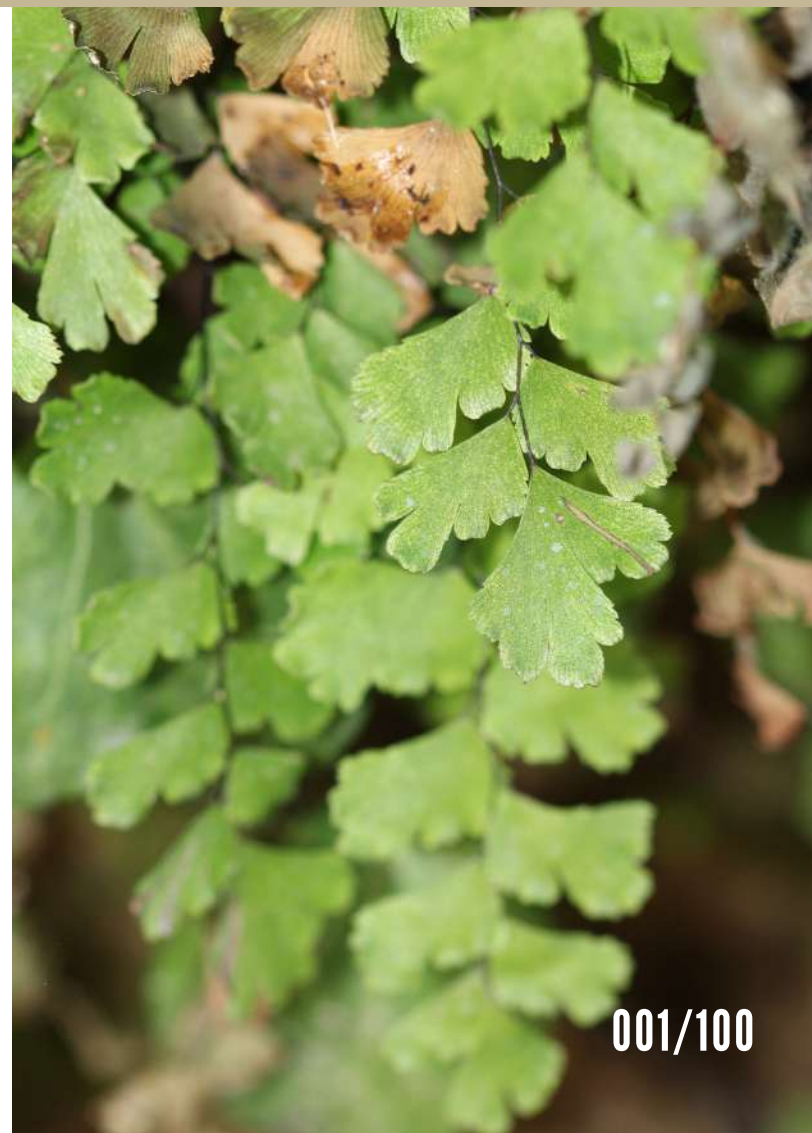
**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Mucílags. Tanins. Flavonoids. Triterpenoids. Principis amargs. Ésters del àcid hidroxicinàmic. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Demulcent i béquica pels mucílags. Astringent pels tanins.

**Usos:** Recomendada en bronquitis i faringitis.

**Notes:** Infusions molt concentrades s'usen popularment com emenagogues.



# HERBA DE SANT GUILLEM / HIERBA DE SAN GUILLERMO, AGRIMONIA

## *Agrimonia eupatoria* L.



**Hàbitat:** Prats humits, en ocasions en vores de camins.

**Familia** *ROSACEAE*

**Descripció:** Planta herbàcea perenne i rizomatosa. Fins 1m., pilosa, acaba en una ram de flors grogues. Fulles compostes, amb folíols dentats, agrupades formant una roseta. Fruits molt característics amb forma cònica, coronats per pèls rígids corbats en la punta.

**Part utilitzada:** Fulles i sumitats florides.

**Principis actius:** Tanins catèquics. Heteròsids flavònics. Àcid cítric i àcid salicílic.

**Acción farmacològica:** Astringent pels tanins i antiinflamatoria e hipotensora pels flavonoids.

**Usos:** Via externa en gargarismes per a irritacions de gola. Via interna en alteracions hepàtiques, trastorns circulatoris, reumatismes, trastorns digestius i eneuresis.

**Notes:** Els romans ja la utilitzaven per als problemes hepàtics.





## ALL PORRO / AJO PORRO

*Allium ampeloprasum* L.

**Hàbitat:** Comú en erms, camps i vores de camins.

**Familia LILIACEAE**

**Descripció:** És fàcil de reconèixer per la seua inflorescència gran, esfèrica, amb flors de color rosat o porpra, es fa molt alt, fins a 1,5 m o més. L'espata de la inflorescència té una sola valva que cau en madurar les flors. Floreix al final de la primavera.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** Aliínes. Traçes d'oli essencial.

**Acció farmacològica:** Vermífuga, carminativa, diurètica i antisèptica.

**Usos:** Antihelmíntica, en dispepsies digestives i insuficiències renals moderades.

**Notes:** El seu parent domèstic es el Porro (*Allium porrum*). Existeixen altres alls silvestres que s'utilitzen amb els mateixos fins terapèutics.







# BLET / BLEDO, ACEDERÓN

## *Amaranthus retroflexus* L.

**Hàbitat:** Originari d' Amèrica del Nord és molt freqüent pels camps, margens de camins i jardins.

**Familia** *AMARANTHACEAE*

**Descripció:** Herbàcea que creix erecta. És l'amarant més robust que tenim, podent arribar a 1 m. d'altura. Forma una panícula compacta en la part superior de la tija.

**Part utilitzada:** Fulles i llavors.

**Principis actius:** Les fulles contenen Àcid fòlic, Ferro, Calci i Vitamines A, B2 i C. Les llavors aporten Lisina (un aminoàcid essencial), Minerals, Glúcids i Proteïnes. Les tiges roges contenen gran quantitat de ferro.

**Acció farmacològica:** Astringent, antiseptica, diürètica. Antiinflamatoria urinària.

**Usos:** Menstruacions abundants, hemorràgies. Diarrees. Conjuntivitis.

**Notes:** Tota la planta té una quantitat important d'àcid oxàlic pel que no es recomana consumir grans quantitats en períodes prolongats.



# ANAGALL, BORRISOL / ANAGÁLIDE, MURAJES

## *Anagallis arvensis* L.



**Hàbitat:** Camps, cultius, vores de camins....

**Familia** PRIMULACEAE

**Descripció:** Xicoteta herba tendida que és fàcil de reconèixer per les seues flors blaves o vermelloses i les fulles triangulars oposades.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Heteròsid triterpènic. Flavonoides. Ciclamida. Tanins.

**Acció farmacològica:** Diürètica i sudorífica a dosis molt baixes.

**Usos:** Per via interna és tòxica. Per via externa s'usa popularment contra el Herpes Zoster i antifúngic.

**Notes:** Podem trobar exemplares amb flors de color blau, més freqüents a menor latitut. Les llavors son tòxiques per a les aus.





## CONILLETES / BOCA DE GRAGÓN

*Antirrhinum barrelieri* L.

**Hàbitat:** Matorrals, pedregals i penyes sobre terrenys diversos, sobretot calcaris.

**Familia** *SCROPHULARIACEAE*

**Descripció:** Planta elevada i molt ramificada, que pot mesurar més de 1 m. Té les tiges glabrescents en la seua meitat inferior, però són glanduloses en la part pròxima a la inflorescència. Les fulles són linears, de 1-4 mm d'amplària. Flors vistoses, de color rosa-violaci de 20-25 mm de longitud.

**Part utilitzada:** Summitats aèries.

**Principis actius:** Àcid gàl·lic. Pectina. Principis amargs. Resina. Rinantina.

**Acció farmacològica:** Per via interna s'usa com antiflogística i revulsiva.

**Usos:** Usat tòpicament en el tractament de tot tipus de inflamacions i de les almorranes.

**Notes:** El nom llatí fa referència a la forma de nas de les seues flors.



# MADROÑO, ARBORSO / ARBOCER

## *Arbutus unedo* L.



**Familia ERICACEAE**

**Hàbitat:** Boscos i matolls descarbonatats.

**Descripció:** Arbre de fulla perenne de fins a 10 metres amb copa ovalada. L'escorça és clivellada i les fulles són alternes, coriàcies, verd brillants, amb el marge dentat. Les flors són blanques en rams penjants amb els pètals soldats en tub. Els fruits són baies ataronjades o roges.

**Part utilitzada:** Fulles.

**Principis actius:** Resina. Tanins. Heteròsids que alliberen hidroquinona.

**Acció farmacològica:** Astringent, antisèptica, diurètica. Antiinflamatoria urinaria.

**Usos:** Infeccions de l'aparell urinari.

**Notes:** Els fruits són comestibles però molt astringents i indigestos a causa de l'alt contingut en tanins. Ben madurs tenen un alt contingut alcohòlic.



# ONTINA, BOTJA PUDENTA / ONTINA, AJENJO

## *Artemisia herba-alba* Asso.



**Familia** *ASTERACEAE*

**Hàbitat:** Prats secs.

**Descripció:** Mata aromàtica verdosa o blanquinosa, molt ramificada, de tiges erectes. Les fulles són alternes, glabrescents, dividides 1-3 vegades en segments fins, de poc més d'1 mm. Desenvolupa uns capítols menuts amb receptacle glabre, agrupant-se en fines inflorescències espiciformes.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial ric en cetones terpèniques, sesquiterpenones i lactones sesquiterpèniques.

**Acció farmacològica:** Deu ser considerada planta neurotòxica.

**Usos:** Popularment como febrífuga, antihelmíntica, estomàquica i hemenagoga.

**Notas:** D'*Artemisia absinthium* s'obté el licor anomenat Absenta, d'us controlat en l'actualitat.



# ARO, CANDELA / ARO, BABIACÁN, CANDILES

## *Arum italicum* Mill.



**Familia** *ARACEAE*

**Hàbitat:** Frequent en boscos de ribera, especialment omedes i fresnedes.

**Descripció:** Té les fulles molt grans i sagitades, sense taques. La inflorescència sorgeix del sòl i està formada per una gran espata de color blanc crema i un espàdice groc ben visible.

**Part utilitzada:** Tota la planta és tòxica.

**Principis actius:** Lignanós i Neolignanós.

**Acció farmacològica:** La intoxicació cursa amb vòmits, nausees, diarrees i disturbis cutanis.

**Usos:** No s'usa amb fins terapèutics.

**Notes:** La "Cala" *Zantedeschia aethiopica* es el parent cultivat.



# CANYA / CAÑA COMÚN

*Arundo donax* L.



*Familia GRAMINEAE (POACEAE)*

**Hàbitat:** Rambles, rierols, boscos de ribera, marges de bancals i solars. Sòls profunds i amb certa humitat.

**Descripció:** Herba perenne de fins a 6 m. Té rizoma reptant, poc profund i ramificat. Tiges robustes amb llargs entrenusos des dels quals eixen les fulles llargues i estretes, penjants. L'àpex està coronat per una inflorescència en panícula laxa de fins a 1m.

**Part utilitzada:** Rizoma.

**Principis actius:** Malament coneguts, conté sacarosa, sílice i traces d'oli essencial.

**Acció farmacològica:** Diürètica i sudorífica. El suc fresc és galactogogo.

**Usos:** Tractament de refredats de rinyó i vejiga.

**Notes:** És planta asiàtica introduïda i naturalitzada, considerada com a invasora.



**ESPARREGUERA / ESPARRAGO TRIGUERO***Asparagus acutifolius* L.**Familia LILIÁCEAE**

**Hàbitat:** Llocs amb certa humitat com a marges de bancals, barrancs, matolls ombrívols, vores de rius.

**Descripció:** Arbust dens. Des de 50 cm. a 2m. amb tiges llenyoses trepadores i espines aciculars. Fulles xicotetes, membranoses. El fruit és una baia negra, esfèrica i carnosa. Flors xicotetes de color groc verdós.

**Part utilitzada:** Rizoma i arrels fresques. Brots.

**Principis actius:** Fructosanes. Glúcids amargs. Inulina. Fitosterols. Àcids sofrats. Flavonoides. Els esparregs contenen un saponòsid i molta fibra.

**Acció farmacològica:** Diürètica clorerètica.

**Usos:** Tractament d'edemes, infeccions urinàries moderades i reumatismes.

**Notes:** No consumir en nefritis o insuficiència renal. Altres espàrregs tenen les mateixes propietats.





**CEBOLLÍ, PORRASSI / GAMONCILLO***Asphodelus fistulosus* L.**Familia LILIACEAE**

**Hàbitat:** Herbassars subnitròfils. Abundant a les vores de camins i carreteres, camps abandonats, erms.

**Descripció:** Herba anual. De 0'1 a 0'5 m. Escaps ramificats. Fulles en roseta, cilíndriques. Fruit tipus càpsula de obovoidea a subglobosa. Flors blanques amb un nervi central marró o verdós.

**Part utilitzada:** Tubercles.

**Principis actius:** Asfodelina. Resina. Asfodelòsid. Mucílag. Sacarosa.

**Acció farmacològica:** Detergent, vulneraria, emolient. Diürètica, depurativa. Dermoprotectora.

**Usos:** S'empelen els tubercles picats per via externa per a curar èczemes, alopecía i dolor d'oïts.

**Notes:** Donat el seu contingut en Asfodelina, es desaconsella el seu us.





## ESPIGUETES, CUGULA / ESPIGUILLAS

*Avena sterilis* L.

**Hàbitat:** Camps de conreu, vores de camins, medis alterats.

**Familia** *GRAMINEAE (POACEAE)*

**Descripció:** Herba anual de (20-) 40-150 cm. amb tiges erectes o geniculades, glabres o a vegades amb els nusos hirsuts. Fulles planes, flàccides, amb lígula membranosa, glabres o setoses. Espiguetes de 20-42 (47) mm, amb 2-3 (4) flors no articulades entre elles, la inferior articulada a la raquilla.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** Es desconeixen.

**Acció farmacològica:** Astringent. Diürètica.

**Usos:** Cura d'afeccions de la pell.

**Notes:** L'epítet específic *sterilis*, estèril, indica que té la llavor molt prontament caduca, quan madura, pel que es difícil de vore en el seu estat fétil.





# MALRUBÍ BORD / MARRUBIO, MARRUBIO HEDIONDO

*Ballota hirsuta* Benth.

**Hàbitat:** Vores de camins, camps de cultiu, terrenys alterats, matolls costaners.

**Familia LABIATAE (LAMIACEAE)**

**Descripció:** Herba perenne de fins a 70 cm., llenyosa en la base, amb tiges de color castany i amb pèls palesos, fins o llanosos. Les fulles, peciolades, són de forma ovada a orbicular, amb dents amples i el·líptiques. Són més o menys densament piloses. Flors de color roig sang agrupades en verticils densos.

**Part utilitzada:** Planta tendra.

**Principis actius:** Terpens. Tetraterpenoides.

**Acció farmacològica:** Anticatarral, febrífuga i depurativa. Expectorant. Estimula l'apetit i combat l'anorexia. Antiinflamatoria, antibacteriana i antiviral.

**Usos:** Fluidifica les mucositats bronquials. Tos, catarro, afeccions de la gola. Depuració de la sang.

**Notes:** A vegades es confon amb el Malrrubí (*Marrubium vulgare*) que té flors blanques i no és pilos.





# BORRATJA / BORRAJA

## *Borago officinalis* L.

**Hàbitat:** Camps de conreu, vores de camins, llocs alterats.

**Familia** *BORAGINACEAE*

**Descripció:** Herba anual de 20 a 60 cm. Les tiges són erectes, híspides, escassament ramificades. Les fulles basals alternes, senceres, peciolades i es disposen en roseta; les caulinars són més xicotetes. Flors color blau viu o blanques que s'agrupen en rams terminals pèndols.

**Part utilitzada:** Flors i fulles. Oli de llavors.

**Principis actius:** Alantoína. Alcaloids pirrozilidínics. Derivats flavònics. Mucílags. Resina. Sals de K.

**Acció farmacològica:** És una planta emolient. Les Flors són Sudorífiques. Les fulles són laxants i diürètiques. Expectorant. Carminativa. Colagoga. Depurativa.

**Usos:** Afeccions respiratòries. És diürètica. El suc per al fetge i la melsa. Per via externa: pells irritades, grans, botons.

**Notes:** No es recomana el seu us en casos de hepatopatíes, neoplasies i durant l'embaràs.



# LLAVAMANS, CALÈNDULA / CALÉNDULA, MARAVILLA SILVESTRE

## *Calendula arvensis* L.



**Hàbitat:** Camps de conreu, vores de camins, llocs alterats.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Herbàcia anual de fins a 40 cm. de color verd clar, pubescent. Fulles lanceolades. Flors grogues en capítols terminals solitaris. Fruits arquejats, espinosos.

**Part utilitzada:** Capítols florals.

**Principis actius:** Flavonoids. Carotenoids. Saponòsids triterpènics.

**Acció farmacològica:** Emenagoga, vasodilatadora e hipotensora. Externament és vulneraria.

**Usos:** Menopausa i coadjuvant de tractaments d'hipertensió. Té acció virídica.

**Notes:** Les flors són comestibles i es poden emplear en sopes i amanides.



# BOSSA DE PASTOR / ZURRÓN DE PASTOR

## *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus



**Hàbitat:** Camps de cultiu i herbassars subnitròfils propis de *Familia BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)* mitjans alterats amb certa humitat edàfica.

**Descripció:** Herbàcia de fins a 40 cm. amb tija erecta. Fulles basals en roseta, les superiors lanceolades. Flors xicotetes, blanques. Fruits característics que li donen nom.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Flavonoids. Sals potàsiques. Péptids. Amines i Saponòsids.

**Acció farmacològica:** Vasoconstrictora i hemostàtica. Per via externa hemostàtica i vulneraria.

**Usos:** Menorragies, hemorragies especialment nasals.

**Notes:** No prolongar els tractaments més de 10 dies.





## BRACERA / TRAMALADROS

*Centaurea aspera* L.

**Hàbitat:** Cunetes, vores de camins, mitjans més o menys alterats. Herbassars mediterranis.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Lignificada en la base, de fins a 60 cm. ramificada, ascendent, aspra. Fulles inferiors peciolades, les superiors no. Flors porpres en capítols ovoides amb bràctees espinoses.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Heterósids cianogenètics i principis amargs del grup de les lactones sesquiterpèniques

**Acció farmacològica:** Amarg tònic i hipoglucemiant suau.

**Usos:** En tractament popular de la diabetis tipus II i estats anoréxics. Per via externa com antirreumatica i antiinflamatòria de les extremitats.

**Notes:** No endolçar l'infús ja que incrementa el seu sabor amarg salí.



## FEL DE LA TERRA / HIEL DE LA TIERRA

*Centaurea quadrifolium* (L.) López & Jarvis



**Hàbitat:** Pasturatges heliòfils sobre sòls moderadament humits i clars de matorrals serials.

**Familia** *GENTIANACEAE*

**Descripció:** Herbàcia de fins a 40 cm. amb tiges ramoses. Fulles basals en roseta, les superiors linears. Flors rosades agrupades en inflorescències corimbiformes.

**Part utilitzada:** Summitat florida.

**Principis actius:** Xantones polisustituïdes. Flavonoids. Principis amargs. Àcids fenòlics.

**Acció farmacològica:** Amarg pur-eupéptic que estimula la secreció gàstrica.

**Usos:** Anorexies. Dispèpsies. Atonia gastrointestinal.

**Notas:** No utilitzar en casos d'acidesa estomacal.





# DAURADELLA / DORADILLA

## *Ceterach officinarum* Willd.



### *Familia ASPLENIACEAE*

**Hàbitat:** En penyes, murs o repeus, sobre substrats preferentment bàsics i llocs umbrosos.

**Descripció:** Falaguera de frondes de fins a 20 cm. persistents, disposats en grups densos amb un curt pecíol que no arriba a 1/3 del total del llimb que és lanceolat de contorn amb lòbuls alterns de color verd fosc pel feix i daurat pel revés.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** No s'han estudiat.

**Acció farmacològica:** Diürètica.

**Usos:** Usat a nivell popular per a afeccions hepàtiques i renals.

**Notes:** Tenyeix l'orina de color roig.



# MARGALLÓ, PA DE RABOSSA / PALMITO, PALMA DE ESCOBAS

*Chamaerops humilis* L.



**Familia PALMAE**

**Hàbitat:** Maquies i estrat arbustiu de boscos mediterranis perennifolis litorals. Molt termòfila.

**Descripció:** Palmera de poca altura amb el tronc recobert de fibres grisenques. Fulles que naixen d'un punt central amb contorn palmat amb segments plegats longitudinalment. Pecíol de la palma espinós. Flors grogues en ram. Fruit en drupa.

**Part utilitzada:** Fruits.

**Principis actius:** Tanins.

**Acció farmacològica:** Astringent.

**Usos:** Ús ocasional en diarrees.

**Notes:** Les seues fulles s'han utilitzado en cistelleria tradicional.



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

## *Chelidonium majus* L.



**Familia PAPAVERACEAE**

**Hàbitat:** Medis humits i ombrívols en herbassars nitròfils. A vegades en bardises riberenques.

**Descripció:** Herbàcia de fins a 80 cm. pilosa, amb tiges ramificades que desprenen un làtex taronja en trencar-se. Fulles alternes, glauques pel revés amb 5-7 foliols. Flors en inflorescències umbeliformes. Corol·la groguenca amb 4 pètals. Fruit en càpsula.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria i làtex.

**Principis actius:** Nombrosos alcaloides. Àcids orgànics. Flavonoids. Carotenoids. Enzims.

**Acció farmacològica:** El làtex és càustic.

**Usos:** El làtex per via externa per a les verrugues.

**Notes:** És una planta tòxica per via interna a dosis baixes.





# BLET BLANC / BLEDO, CAÑIZO, CENIZO

*Chenopodium album* L.

**Hàbitat:** Herbassars subnitròfils, arvenses i ruderals d'influència antròpica.

**Descripció:** Herbàcia de fins a 1,5 m. de color verd blanquinós, amb tija recta, angulosa. Fulles alternes peciolades, amb marge dentat. Flors poc vistoses, verdoses formant panícules terminals estretes. Llavors negres.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Chenopodina. Betaína. Saponòsids. Mucíl·lags. Sals potàssiques.

**Acció farmacològica:** Diurètica, emenagoga, antiespasmòdica.

**Usos:** Problemes renals i com antihelmíntic.

**Notes:** Les llavors es mesclaven amb cereals per a elaborar farines alimentaries.

*Familia* **CHENOPODIACEAE**



**CAMA-ROJA, XICORIA / ACHICORIA, AMARGÓN***Cichorium intybus* L.

**Hàbitat:** En herbassars i formacions de cards en marges de cultius, solars urbans, erms, etc.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Herba molt ramificada, erecta, de fins a 1,2 m. amb branques rígides. Fulles basals en roseta, les de la tija xicotetes. Flors blaves, ligulades, amb la vora dels pètals dentats, agrupades en capítols.

**Part utilitzada:** Arrels i fulles.

**Principis actius:** L'arrel conté làtex amb lactonas sesquiterpéniques, colina, sals minerals, tanins, fructosa i inulina (58%). Les fulles inulina, fructosa, colina i resines.

**Acció farmacològica:** L'arrel com a diürètica. Bacteriostàtica, amarg-salina. Les fulles diürètiques i colerètiques.

**Usos:** Oligúries, hipertensió arterial. Anorèxies, anèmies. Fulles per a restrenyiments suaus.

**Notes:** Les arrels torrefactades s'usen com a succedani del cafè.





## XARA BLANCA / ESTEPA BLANCA, JARA BLANCA

*Cistus albidus* L.

**Hàbitat:** Qualsevol tipus de sòl amb preferència per les formacions arbustives aclarides.

**Descripció:** Arbust de fins a 1'5 m., aspecte blanquinós, perennifoli, molt ramificat. Fulles senceres, oblongues, oposades per parelles creuades, de color verd recobertes per abundant toment blanquinós. Flors grans, solitàries o en grups de 3 o 4, amb 5 pètals lliures, rugosos, de color rosa, que cauen fàcilment. El fruit és una càpsula arredonida.

**Part utilitzada:** Fulles. Pètals.

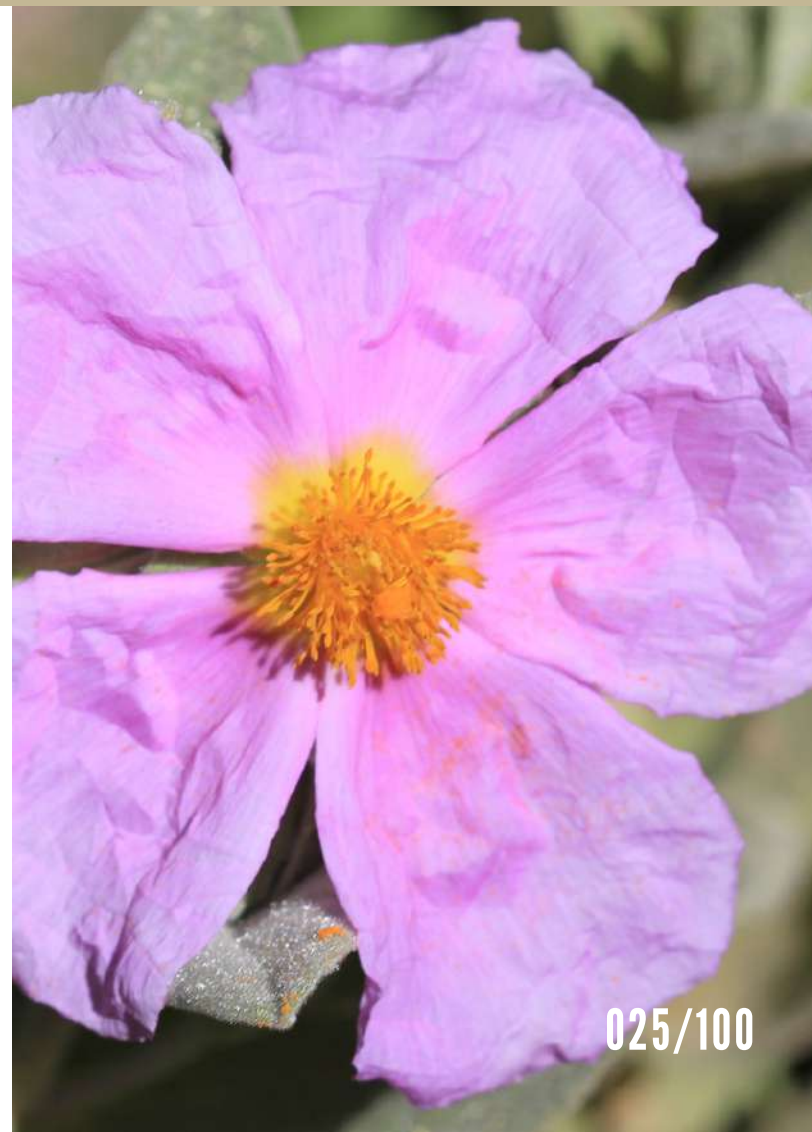
**Principis actius:** Flavonoids. Tanins. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Estomacal, digestiva, aperitiva. Analgèsica. Astringent. Depurativa. Per via exterior és Antisèptica, vulneraria.

**Usos:** Indigestió, acidesa gàstrica, inapetència. Per a la rentada de nafres, úlceres i ferides. És cicatritzant.

**Notes:** Les fulles es fumen. Les llavors són comestibles.

**Familia CISTACEAE**





## ESTEPEROL, MATAFOC / ROMERO MACHO

*Cistus clusii* Dunal.

**Hàbitat:** En matolls secs, romerals, ribassos i vores de cultius de secà, sobre sòls preferentment calcaris.

**Familia CISTACEAE**

**Descripció:** Arbust de fins a 1 m., perenne, molt ramificat, una mica viscos al tacte, amb aroma balsàmic. Fulles oposades, molt estretes, linears, semblants a les del romer. Flors blanques en grups, de 2-3 cm. Calze amb 3 sèpals.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Oleogomorresina formada per ladaniol, ladero, goma i principis amargs. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Tònic venós. Expectorant. Depuratiu. Per via externa és antiinflamatori i antirreumàtic. Antisèptic i vulnerari. Estimulant capil·lar.

**Usos:** Refredats i gripes. Circulació en les extremitats. Rentada de nafres, úlceres i ferides. Caiguda del cabell. Reuma.

**Notes:** El nom comú castellà fa referència a la semblança de les seues fulles amb les del romer.



# VIDRIELLA, RIDORTA / GATA RABIOSA, HIERBA MUERMERA

## *Clematis flammula* L.



**Familia** *RANUNCULACEAE*

**Hàbitat:** Orles arbustives de carrascars i suredes. També en pinedes, vores de cultius i bardises.

**Descripció:** Liana perenne, trepadora o tendida d'1 a 4 m. Tiges semblants a sarments. Fulles alternes, ovalades, a vegades molt estretes. Els rabets de les fulles s'enrosquen al primer que agafen. Flors amb 4 pètals blancs en creu.

**Part utilitzada:** Tota la planta.

**Principis actius:** Saponósids. Protoanemonines.

**Acció farmacològica:** Purgant dràstic i irritant. Per via externa és rubefacient i vesicant.

**Usos:** La venda al públic de la planta sencera està prohibida o restringida per raó de la seua toxicitat.

**Notes:** Aplicada sobre la pell produeix butllofes, que després es cauteritzen fortament el que era usat en l'Edat Mitjana pels pidolaires per a infondre llàstima i aconseguir almoines.





# CORRETJOLA, CAPELLS DE SERP / CORREHUELA, CORREGÜELA

## *Convolvulus althaeoides* L.



**Familia** *CONVOLVULACEAE*

**Hàbitat:** Mitjans antropitzats, comunitats arvenses, vores de camins, vorals o camps.

**Descripció:** Herba vivaç, perenne, de fins a 1 m., enfiladisa de tiges primes i herbàcies, prostrades i lianoides. Tota la planta està coberta de pèls marrons. Fulles alternes, peciolades, triangulars i profundament dividides. Flors de forma acampanada, de color rosa viu, molt vistoses.

**Part utilitzada:** Rizomes i fulles.

**Principis actius:** Glucorresines i principis amargs. Glucòsids. Tanins. L'arrel resina, flavonoides, alcaloides, àcid cafèic, dalapina, midó i sucres.

**Acció farmacològica:** Vasodilatadora e hipotensora. Diürètica. Antiinflamatoria. Antisèptica. Anticatarral, febrífuga. Detoxicant i Astringent.

**Usos:** Restrenyiment. Insuficiència biliar, icterícia i pedres en la vesícula. Hipertensió. Trastorns menstruals.

**Notes:** Es considera una planta lleugerament tòxica.



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

**Hàbitat:** Llocs humits no salins (rambles, basses, torrents, barrancs, canals, fonts i séquies).

**Descripció:** Arbust de fins a 2,5 m. glabre i ramós amb les branques arquejades. Fulles oposades, ovalades amb 3 nervis. Flors poc aparents, verdoses, en grups. Fruit format per 5 núcules negres carnoses.

**Part utilitzada:** Tota la planta és molt tòxica, especialment els fruits que poden confondre's amb mores d'esbarzer.

**Principis actius:** Alcaloide. Lactona sesquiterpènica. Tanins.

**Acció farmacològica:** Efectes convulsionants com l'estricnina. La intoxicació cursa amb narcosi, convulsions, nàusees i apnees que poden arribar a ser mortals.

**Usos:** Mai s'usa terapèuticament.

**Notes:** El nom comú en castellà "Emborrachacabras" al·ludeix a l'estat d'embriaguesa i narcosi que pateixen les cabres quan la consumeixen.



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

## *Coris monspeliensis* L.



**Hàbitat:** Pinars i coscollars amb romer i timó.

**Familia** PRIMULACEAE

**Descripció:** Mateta de fins a 30 cm., ramificada, amb tiges pubescents. Fulles xicotetes, linears. Flores agrupades en espigues terminals estarrufades de pues. Calze acampanat que acaba en 5 dents vermelloses. Corol·la bilabiada rosada.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** Flavonoids i antocianósids.

**Acció farmacològica:** Desinfectant del tracte respiratori. Antilitiàsica biliar. Diürètica. Antiinflamatoria del tracte urinari. Colagoga. Emètica. Antidiarreica, astringent.

**Usos:** Afeccions respiratòries. Indigestió i flatulències. Alteracions venoses perifèriques. Infeccions urinàries. Pedres vesícula. Diarrees, intoxicacions, enverinaments.

**Notes:** Antigament es va usar contra la sífilis.





## TRENCAPEDRES / CORONILLA DE HOJAS FINAS

*Coronilla juncea* L.

**Hàbitat:** Matolls de romer i bruc. Vores de carreteres i altres llocs més o menys nitrogenats. **Familia** *LEGUMINOSACEAE (PAPILIONACEAE)*

**Descripció:** Arbust perenne de fins a 1'5 m. de tiges verdes i junciformes, amb entrenusos molt llargs. Fulles compostes, alternes amb dos o tres parells de folíols. El fruit és un llegum pèndul. Flors grogues en umbel·la.

**Part utilitzada:** Llavors.

**Principis actius:** Glucòsids cardiotònics.

**Acción farmacológica:** Cardiotònica d'us llimitat a prescripció facultativa.

**Usos:** Debilitat cardíaca.

**Notes:** El nom llatí fa referència a la forma de disposició de les flors (en corona) i a la forma de les seues tiges que semblen joncs.



**MAJUELO / ESPINO ALBAR***Crataegus monogyna* Jacq.

**Hàbitat:** Orles espinoses i clars de bosc frescos subhúmits d'influència atlàntic-mediterrània.

**Familia** *ROSACEAE*

**Descripció:** Arbret de fins a 5 m., caducifoli, espinós. Fulles alternes pinnada amb 3-5 segments. Flors blanques nombroses en corimbos, molt aromàtiques. 5 pètals i nombrosos estams.

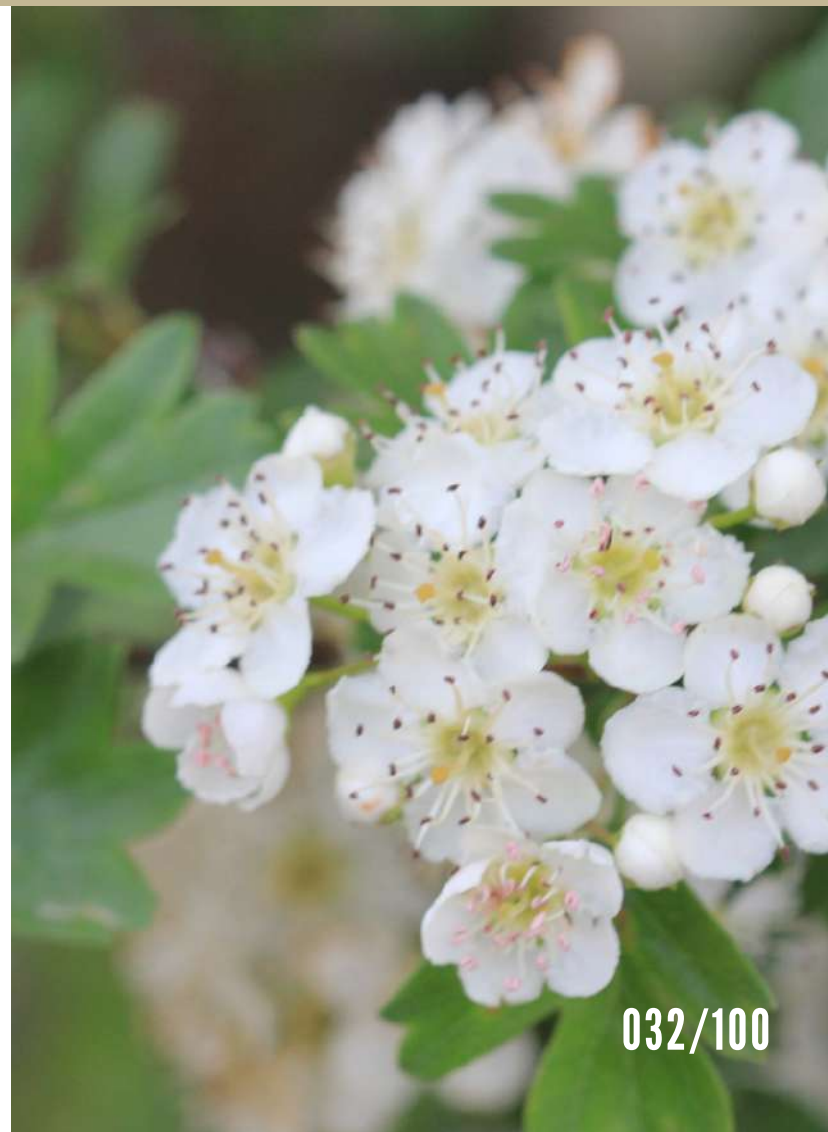
**Part utilitzada:** Rames floríferes incloent flors i fulles.

**Principis actius:** Flavonoids. Proantocianidols. Amines. Compostos fenòlics. Triterpens. Fitosterols.

**Acció farmacològica:** Reguladora del ritme cardíac. Cardiotònica suau, hipotensora, sedant del sistema nerviós central i relaxant muscular.

**Usos:** Alteracions cardíques. Hipertensió neurovegetativa, excitació nerviosa, angoixa i vertígens.

**Notes:** No utilitzar camb digitàlics.



# BARBES DE CAPUTXÍ, CABELLS DE FARIGOLA / BARBAS DE TOMILLO

## *Cuscuta epithymum* (L.) L.



**Hàbitat:** Paràsita de diverses plantes típiques del matoll mediterrani (timó, albaida, etc.)

*Familia CONVULVACEAE*

**Descripció:** Herba paràsita, de tiges primes, filiformes de color vermellós, sense fulles. S'embulla sobre l'hostage com una mata de pèl. Flors blanques, xicotetes.

**Part utilitzada:** Planta sencera.

**Principis actius:** Saponósids. Tanins. Glucorresines. Flavonoids.

**Acció farmacològica:** Laxant i colagoga però resulta purgant a xicotetes dosis.

**Usos:** És una planta tòxica pel que es desaconsella el seu us.

**Notes:** El nom de "Cabells de timó" reflecteix molt bé el seu aspecte sobre aquesta planta.



**GRAM, AGRAM / GRAMA, CHUFILLA***Cynodon dactylon* (L.) Pers.

**Hàbitat:** Vores de camins i camps, eres, solars, terrenys incultes, cultius de regadiu.

***Familia GRAMINEAE (POACEAE)***

**Descripció:** Herba perenne, rizomatosa. Estolons i tiges rèptils de fins a 1,5 m. Fulles planes, convolutes o plegades. Inflorescències amb 2 a 6 espigues; amb espiguetes de 2 a 2,5 mm, densament disposades en dues files.

**Part utilitzada:** Fulles, arrels i rizomes.

**Principis actius:** Midó. Oli essencial. Sals minerals. Tricina. Fructosana. Inositol. Àcid màlic. Frutósid.

**Acció farmacològica:** Depurativa i diürètica molt eficaç. Antioxidant. Protectora del fetge, colagoga i antiinflamatoria. Antihipertensiva. Hipoglucemiant.

**Usos:** Aparell excretor: pedres, inflamacions, cistitis, nefritis, etc. Retenció de líquids. Icterícia, càlculs biliars i cel·lulitis. Depurativa en malalties infeccioses i erupcions de la pell.

**Notes:** Està considerada com la pijor de les "males herbes".



**MATAPOLL/ TORVISCO, MATAPOLLO*****Daphne gnidium* L.**

**Hàbitat:** Coscollars i clars de boscos perennifolis. Present en quasi totes les formacions heliòfiles forestals.

**Familia** *THYMELAEACEAE*

**Descripció:** Arbust de talla mitjana amb tiges erectes i densament foliosos en la seua part superior. Fulles alternes, coriàcies, persistents, de color verd clar. Flors grogues verdoses, nombroses, en panícules terminals. Fruit en drupa de color vermellós o ataronjat.

**Part utilitzada:** Escorça, fulles i fruits.

**Principis actius:** Esters diterpènics tòxics.

**Acció farmacològica:** Vesicant, inflamatòria i purgant dràstica.

**Usos:** No té cap ús terapèutic.

**Notes:** Tradicionalment s'ha emprat per a pescar per a això es fitava una zona de riu, es picaven les branques i es mesclaven amb l'aigua. Per a consumir els peixos era necessari eliminar les vísceres.





# MANXIULETA, DIGITAL / CORREGÍA, DIGITAL NEGRA

## *Digitalis obscura* L.



**Hàbitat:** Matolls clars en terrenys pedregosos i secs.

*Familia SCROPHULARIACEAE*

**Descripció:** Fins a 1 m., llenyosa, poc ramificada. Fulles nombroses, lanceolades, coriàcies, amb la punta corbada cap avall. Flors tubulars, unilaterals, penjolloses en rams terminals, de color marró rogenc.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Heteròsids cardiotònics derivats del cardenòlid.

**Acció farmacològica:** S'empra per via externa com a vulnerària. És un potent i perillós cardiotònic.

**Usos:** La seua toxicitat recomana no utilitzar-la per via interna.

**Notes:** El nom de digital fa referència a les seues flors que semblen didals dels usats per a cosir.



# CITRÓ, RAVENISSA BLANCA / RABANIZA BLANCA, ORUGA SILVESTRE

## *Diplotaxis eruroides* (L.) DC.



**Hàbitat:** Molt comú en camps de cultius, especialment de regadiu.

**Família** *CRUCIFERAE (BRASSICACEAE)*

**Descripció:** Herba anual de fins a 50 cm. amb una roseta de fulles basals de la qual brollen una o diverses tiges erectes, primes i poc ramificats. Les flors són blanques amb els pètals en creu i s'agrupen en rams terminals. A mesura que creix va creant noves flors deixant en el seu lloc els fruits que són siluques allargades.

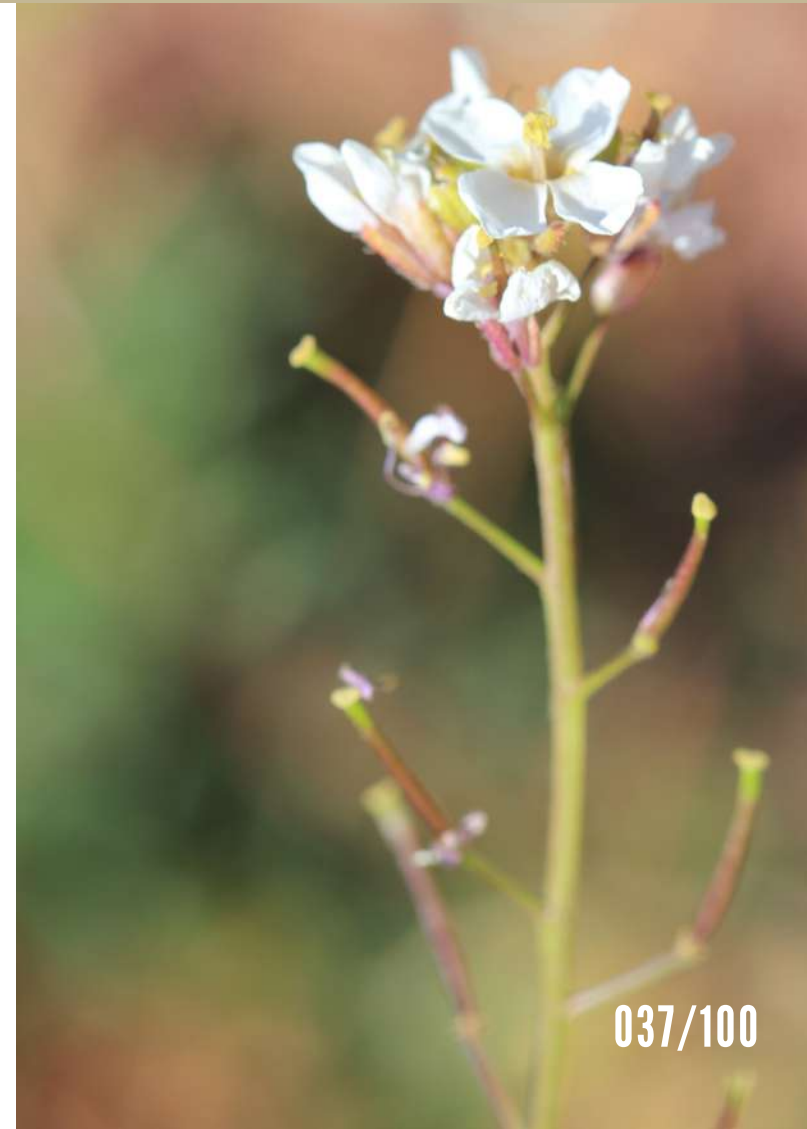
**Part utilitzada:** Part aèria.

**Principis actius:** Vitamines i Minerals. Àcid ascòrbic. Carotenoids. Clorofil·les. Polifenols.

**Acció farmacològica:** Estimulant, diüretic. Expectorant. Antibacterià. Antiescorbútic

**Usos:** S'usa en gargarismes per a afonies, faringitis, amigdalitis. Bronquitis, asma.

**Notes:** Conté glicosinolats, glicòsids sofrats que en hidrolitzar-se es transformen en substàncies tòxiques.





## OLIVARDA / OLIVARDA, PULGUERA VALENCIANA

*Dittrichia viscosa* (L.) Greuter

**Hàbitat:** Sòls secs i remoguts de rambles i barrancs, vores de camins, carreteres, solars, erms i erms.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Mata subllenyosa, ramificada, erecta, viscosa. Fulles alternes, lanceolades, dentades, amb pèls glandulars. Flors grogues, agrupades en capítols reunits en panícules.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial ric en Carvacrol. Èsters.

**Acció farmacològica:** Antisèptica. Insecticida. Antihelmíntica i Antiespasmòdica.

**Usos:** Vulnerària per a rentada i cicatrització de ferides.

**Notes:** És una planta hostatge de predadors de la mosca de l'olivera pel que hauria de deixar-se en la rodalia dels camps d'aquest cultiu.





## LLENGUA DE BOU / VIBORERA

*Echium vulgare* L.

**Hàbitat:** Llocs secs, vores de camins, camps, runars, sòls alterats i remoguts.

**Descripció:** Herba biennal de fins a 60 cm., erecta, verd amb pèls grans. Fulles basals estretes mes grans que les de la tija. Inflorescència terminal en panícula. Flors color blau tenyides de porpra amb els estams excedents.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria i flors.

**Principis actius:** Alcaloides pirrolizidínic. Les flors tenen Mucílags i Alantoína.

**Acció farmacològica:** Els alcaloides tenen propietats mutagèniques i teratogèniques i són tòxics fonamentalment hepàtics. Les flors són demulcents.

**Usos:** Les flors s'empren com demulcentes i antiinflamatòries de les mucoses.

**Notes:** El nom de viborera pot fer referència a la forma de cap d'escurçó que tenen les flors amb els estams a forma de llengua viperina.

**Familia** *BORAGINACEAE*





## CUA DE CAVALL / EQUISETO, COLA DE CABALLO

### *Equisetum telmateia* Desf.

**Hàbitat:** Sòls nitrificats, amb humitat evident, com són ribassos, cultius, marges de canals de reg, etc.

## *Familia EQUISETACEAE*

**Descripció:** Criptògama vivaç amb dos tipus de tiges articulades, erectes, cilíndriques i estriades al llarg. Les no fèrtils són molt ramificades i les fèrtils sense ramificar i acabades en una estructura en forma d'espiga compacta que agrupa els esporangis.

**Part utilitzada:** Tiges verdes fèrtils.

**Principis actius:** Saponòsids. Flavonoids. Sals minerals. Minerals. Alcaloides. Àcids orgànics.

**Acció farmacològica:** Remineralizant. Hemostàtic. Antilitiàsic. Antiemètic. Astringent, antirreumàtic.

**Usos:** Problemes vies urinàries, eliminació de pedres del renyó. Hipertensió. Reúma. Artritis. Gota. Durant l'embaràs, la ingestió d'equiset pot provocar l'avortament.

**Notes:** *Equisetum arvense* té les mateixes propietats. *E. palustre* y *E. ramossissimum* són tòxics.



# BRUC, BRUC BOAL / BREZO BLANCO, BREZO

## *Erica arborea* L.



### *Familia ERICACEAE*

**Hàbitat:** Carrascars i suredes. Matolls silicícoles. Matolls i boscos aclarits amb sòl sense carbonats.

**Descripció:** Arbust alt i molt ramificat, amb tiges negreses, com cremades i fulles estretament linears. Flors blanques, amb corol·la acampanulada, reunides en inflorescències piramidals amples.

**Part utilitzada:** Flors.

**Principis actius:** Proantocianidols i flavonoids.

**Acció farmacològica:** Diürètica.

**Usos:** Oliguria, hiperuricemia. Edemes.

**Notes:** *Erica scoparia* és molt similar i comparteixen hàbitat pel que resulta senzill confondre-les. Els usos són els mateixos.





## PETORRET, BRUC D'HIVERN / BREZO, BRUGUERA

*Erica multiflora* L.

**Hàbitat:** Pinedes i coscollars amb romer i timonedes. Matolls i pinedes sobre sòls carbonatats.

*Familia ERICACEAE*

**Descripció:** Arbust erecte de fins a 2 m. Tronc robust i molt ramificat. Fulles en verticil en número de 4-5, aciculars, recobrint densament les branques. Flors de color rosat o blanc en grans rams terminals pedunculats.

**Part utilitzada:** Rames florides.

**Principis actius:** Compostos fenòlics. Arbutòsid.

**Acció farmacològica:** Diürètic, antisèptic i sedant de les vies urinàries. Antilitiàsico. Astringent, antirreumàtic.

**Usos:** Infeccions, càlculs, arenes renals, cistitis. Neuràlgies reumàtiques i gota. Taques de la pell, èczemes.

**Notas:** El nom de Petorret li ve del so que produeix en cremar-se. En pobles de Castelló era habitual cremar-ho la nit de Sant Gil al costat de l'Espígol (*Lavandula latifolia*).



**CARD CORREDOR, PANICAL / CARDO CORREDOR***Eryngium campestre* L.

**Hàbitat:** Campos de cultiu, vores de camins, llocs alterats. Pinedes i coscollars amb romer i timonedes.

**Familia** *UMBELLIFERAE (APIACEAE)*

**Descripció:** Herbàcia de fins a 50 cm. de color verd grisenc i aspecte espinós. Fulles basals en roseta, espinoses. Flors de corol·la blanca en inflorescències àmplies constituïdes per glomèruls envoltats per 3-7 espines grans en forma d'estrela.

**Part utilitzada:** Arrels.

**Principis actius:** Saponòsids. Procumarines. Glucòsids. Àcids fenòlics. Flavonoids. Sals minerals.

**Acció farmacològica:** Aperitiu, diaforètic, diürètic i antiinflamatori de les vies urinàries.

**Usos:** Cistitis, uretritis, prostatitis, còlics renals.

**Notes:** En etnobotànica s'usen les tiges en forma de collaret per a prevenir irritacions de la pell.





# LLETERA / LECHERA, LECHETREZNA

## *Euphorbia segetalis* L.



**Hàbitat:** Camps de cultiu, vores de camins, llocs alterats.

**Família** *EUPHORBIACEAE*

**Descripció:** Planta herbàcia o llenyosa en la base de fins a 40 cm. Tija glabra i recta. Fulles caulinars senceres, lanceolat-linears, de color verd. Els fruits són una càpsula llisa i les llavors estan solcades transversalment. Inflorescència umbeliforme ampla.

**Part utilitzada:** Làtex. Arrels. Fruits.

**Principis actius:** Saponòsids. Ésters diterpenics. Alcaloides: euforbina. Àcid cítric, àcid màlic.

**Acció farmacològica:** Purgant dràstic, molt tòxic. El làtex és rubefacient i vesicant. L'arrel és dràstica i emètica.

**Usos:** Tota la planta és molt tòxica pel seu làtex fortament vesicant i irritant.

**Notes:** Com altres lleteress, s'ha aplicat el seu làtex sobre berrugues i èczemes rebels, encara que el seu ús no és recomanable.



# FENOLL, FONOLL / HINOJO

## *Foeniculum vulgare* Mill.



**Hàbitat:** Ribes de camins i entorns cultivats, descampats, solars.

### *Familia UMBELLIFERAE (APIACEAE)*

**Descripció:** Herbàcia de fins a 2 m., de color verd grisenc. Destaca la inflorescència en umbel·la de color groc. Fulles envainadoras, molt dividides que s'inicien en una roseta basal. Fruit en diaqueni ovoide acostellat. Olor anisat.

**Part utilitzada:** Fruits.

**Principis actius:** Olis essencials. Flavonoids. Fitosterols. Cumarines.

**Acció farmacològica:** Carminatiu, emenagog, galactogog, antiinflamatori, antisèptic, expectorant.

**Usos:** Problemes del sistema digestiu, especialment en meteorismes.

**Notes:** Tradicionalment s'han usat les llavors per a l'elaboració d'especialitats en fleca.





# GALLERETS / FALSO PEREJIL, PALOMILLAS

## *Fumaria capreolata* L.

**Hàbitat:** Camps de cultiu, vores de camins, llocs alterats.

**Familia PAPAVERACEAE**

**Descripció:** Herba anual de fins a 1 m., glabra, de tija trepadora o rèptil. Fulles plurilobulades, amb segments lanceolats, alterns. Flors en rams de 10 a 15 mm. Són blanques, amb dos sèpals petaloids semitransparents i l'apex d'intens color porpra.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Alcaloids. Flavonoids. Àcids fenòlics. Sals potàssiques.

**Acció farmacològica:** Anfocolerètic, hipoviscosizant sanguini, hipotensor, antihistamínic.

**Usos:** Problemes hepatobiliars. Taquicàrdia i hipertensió. Tromboembolismes. Psoriasis.

**Notes:** Els tractaments han de ser curts perquè els alcaloids resulten tòxics.



# FUIXARDA, CORONA DE FRARE / CORONILLA DE FRAILE, GLOBULARIA

## *Globularia alypum* L.



**Hàbitat:** Pinedes i coscollars amb romer i timó. Boscos aclarits i matolls secs. Sobre sòl calcari.

**Familia** *GLOBULARIACEAE*

**Descripció:** Arbust de fins a 80 cm. amb nombroses branques erectes i fulles alternes, verd-grisenques, lanceolades, disposades espaiades al llarg de les tiges. Flors blaves agrupades en capítols terminals.

**Part utilitzada:** Fulles.

**Principis actius:** Globularina. Flavonoids. Tanins. Àcids fenòlics.

**Acció farmacològica:** Purgant amb efecte irritant capaç de provocar intensos còlics.

**Usos:** Popularment s'empra en xicotetes dosis com a laxant. No usar en casos d'insuficiència cardíaca , úlceres intestinals o còlon irritable.

**Notes:** Els metges andalusis la usaven per a tractar els edemes dels membres inferiors.





## HEURA / HIEDRA

*Hedera helix* L.

**Hàbitat:** Llocs umbrívols al peu de penyals de muntanya, carrascars i altres boscos. Habitual en jardins.

**Familia** ARALIACEAE

**Descripció:** Liana trepadora de fins a 20 m. amb tiges gruixudes i sarmentoses que estan proveïdes d'arrels fixadores. Fulles alternes, dures, coriàcies, verd fosc amb innervació evident. Les més joves palmatolobulades; les adultes o les que estan exposades al sol, senceres. Flors verd-groguenques en grups de 10 a 20 en umbel·les terminals. Fruit en baia esfèrica negra.

**Part utilitzada:** Fusta sense escorça i fulles.

**Principis actius:** Saponòsids triterpènics. Oli essencial. Fitosterols.

**Acció farmacològica:** Vasoconstrictora, antiespasmòdica i antisudoral.

**Usos:** Cel·lulitis.

**Notes:** És una planta tòxica pel que no ha d'usar-se per via interna.



# SEMPREVIVA BORDA / MANZANILLA BASTARDA, SIEMPREVIVA

## *Helichrysum stoechas* (L.) Moench



**Hàbitat:** Coscollars oberts i assolellats. També en vores de camins i camps de secà abandonats.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Mata vivaç, llenyosa en la seua base de fins a 0'4 m. amb tiges erectes, tomentosa, grisenca i aromàtica. Les fulles són alternes, xicotetes i tomentoses. Flors grogues o orades disposades en capítols més o menys densament agrupats en inflorescències corimbiformes terminals.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Flavonoids. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Antiespasmòdica, antisèptica, bèquica i pectoral.

**Usos:** Inflamacions sistema digestiu i respiratori.

**Notes:** Les flors seques es poden utilitzar com a element decoratiu.





# MARGALL, FLETXES / ESPIGUILLA, ESPIGADILLA

## *Hordeum murinum* L.

**Hàbitat:** Vores de camins, camps, horts i murs.

**Familia** *GRAMINEAE (POACEAE)*

**Descripció:** Herba anual de fins a 40 cm. en forma de canya erecta, llisa. Fulles llargues, planes, blanques i pubescentes. Flores en forma d'espiga de \*\*espiguillas, densa, trencadissa, cilíndrica.

**Part utilitzada:** llavors.

**Principis actius:** No s'han descrit.

**Acció farmacològica:** Desconeguda.

**Usos:** Hi ha poques referències etnobotàniques i cap farmacèutica que coneguem.

**Notes:** En temps d'escassetat s'han usat les seues llavors com a substitut de l'ordi (*Hordeum vulgare*), cuites i mòltes per a elaborar farinetes.



**FENAL, FENÀS / CERRILLO, TRIQUERA BORDE***Hyparrhenia hirta* (L.) Stapf**Hàbitat:** Prats secs. Vores de camins.***Familia GRAMINEAE (POACEAE)***

**Descripció:** Herba perenne de fins a 1 m. Apareix formant gespes. Les fulles, de 3-4 mm d'ample, posseeixen una lígula membranosa. Les espigues són llargues, de colors grocs o marrons, es troben per parelles i són bastant peludes. En la base de les branques que suporten les espiguetes hi ha una bràctea amb forma d'espata.

**Part utilitzada:** Summitat aèrea.

**Principis actius:** No és coneixen.

**Acció farmacològica:** Desconeguda.

**Usos:** Popularment s'usa per via externa en forma de banys corporals contra les pedres de la vesícula i com colagoga.

**Notes:** El pol·len d'aquesta planta és al·lergogen.







# TRENCAPEDRES, COR DE PEDRA / PINILLO, PINILLO DE ORO

## *Hypericum ericoides* L.

**Hàbitat:** En clivelles de penyes i roques de llocs assolellats.  
Exclusiva de sòls calcaris.

**Familia** *GUTIFERAE*

**Descripció:** Mata xicoteta de tiges erectes grisenques. Fulles ericoides molt xicotetes. Flors grogues en grups terminals amb 5 pètals sobre els quals destaquen els estams nombrosos.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Flavonoids. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Amarga-eupèptica.

**Usos:** A nivell popular com antianorèxica, antidepressiva i contra les litiasis renals.

**Notes:** No hi ha seguretat del seu ús com a eliminador de pedres del renyó. Sembla obeir més que res a la Teoria de les Signatures.



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

## *Hypericum perforatum L.*



**Hàbitat:** Vores de camins, camps i herbassars.

**Familia** *GUTIFEREAE*

**Descripció:** Herba subllenyosa de tija herguida fins a 70 cm. Fulles senceres, xicotetes, oblongues, amb nombroses glàndules translúcides. Flors abundants en panícula densa amb 5 pètals grocs amb els estams molt aparents.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Flavonoids. Naftodiantrones. Compostos fenòlics. Oli essencial. Cumarines.

**Acció farmacològica:** Antiviral. Sedant i ansiolític.

**Usos:** VIH. Tractamiento de depresions lleugeres. Eneuresis nocturna infantil. Acne.

**Notes:** L'Hipericina produeix fitofotosensibilització per contacte d'aquesta planta amb la pell humida i posterior exposició als raigs solars.



# TE DE ROCA, TE DE SERRA / TÉ DE ROCA

*Jasonia glutinosa* (L.) DC.



**Hàbitat:** Colonitza xicotetes fissures de penyes calcàries assolellades.

**Familia** *COMPOSITAE* (*ASTERACEAE*)

**Descripció:** Mata aromàtica de diverses tiges de fins a 40 cm. densament pubescent, glandulosa i enganxosa al tacte. Tiges simples o ramoses amb fulles lanceolades. Flors grogues, tubuloses, agrupades en capítols que s'obrin quan les flors estan madures.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Desconeguts. Possiblement lactones sesquiterpèniques. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Estomàquica, antiespasmòdica i carminativa.

**Usos:** Trastornos digestius.

**Notes:** L'infús s'usa en etnobotànica per a blanquejar la dentadura.



# GINEBRE, CÀDEC / ENEBRO, CADA

## *Juniperus oxycedrus* L.



**Hàbitat:** Alzinars, pinedes i matolls serials tant en sòls calcaris com descarbonatats.

**Familia** *CUPRESSACEAE*

**Descripció:** Arbust gran de copa cònica. Branques grisenques amb fulles xicotetes, estretes i punxegudes que tenen dues files d'estomes blancs en el feix. Gàbuls brillants globosos de color marró en la maduresa.

**Part utilitzada:** "Oli de miera" o brea de ginebre que s'obté per pirogenació o destil·lació seca de la fusta.

**Principios activos:** Carbuos terpènics. Fenols.

**Acció farmacològica:** Antiseborreic, anti-eczematos, antipsoriàtic, analgèsic local, antisèptic i antiparasitícid.

**Usos:** Tractament d'èczemes. Acne, seborrea i psoriasis.

**Notes:** No es recomana el seu ús per via interna ja que pot ser perillós per a embarassades i xiquets xicotets.





## SAVINA / SABINA

*Juniperus phoenicea* L.

**Hàbitat:** Zones muntanyenques calcàries formant rodals no gaire nombrosos, o aïllada, en zones pedregoses i amb pendent.

**Familia** *CUPRESSACEAE*

**Descripció:** Arbret perenne de fins a 8 m. Copa cònica d'aspecte compacte, impenetrable. Fulles adultes reduïdes a escates disposades imbricadament al voltant de la tija, com les teules d'una teulada, molt suaus al tacte. Flores poc aparents. Fruits en forma de drupa de color verdós que es torna vermellós en madurar.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial. Lignans. Hidroxicumarines.

**Acció farmacològica:** Abortiva i emeto-catàrtica dràstica.

**Usos:** No ha d'utilitzar-se a causa de la seua alta toxicitat.

**Notes:** La dosi abortiva i la dosi mortal són molt similars.



**LLETUGA BORDA / LECHUGA PONZOÑOSA***Lactuca serriola* L.

**Hàbitat:** En herbassars ruderals com sembrats, camps abandonats, camins, vores de séquies, etc.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Herba robusta de més d'1 m. Tija alçada amb fulles en la base en roseta. Fulles denticulades espinoses, amb nervis molt aparents. Flors grogues ligulades, agrupades en capítols disposats en panícula.

**Part utilitzada:** Làtex.

**Principis actius:** Derivats triterpènics. Lactones sesquiterpèniques. Àcids orgànics. Flavonoids. Cumarines. Alcaloides.

**Acció farmacològica:** Antiespasmòdic, bèquic, sedant i hipnòtic.

**Usos:** Neurosedant, insomni i tos rebels.

**Notes:** El làtex indueix midriasis, estupor, depressió respiratòria.





# ESPÍGOL, BARBALLÓ / ESPLIEGO, ALHUCEMA, LAVANDA

## *Lavandula latifolia* Medic.

**Hàbitat:** Matolls secs i heliòfils sobre sòls calcaris.

**Familia** *LABIATAE (LAMIACEAE)*

**Descripció:** Mata llenyosa de fins a 1 m., aromàtica, amb tiges curtes envoltades de fulles grisenques i lleugerament peludes, aglomerades. D'ací ixen les tiges florals acabades en inflorescències en forma d'espiga de flors blavoses.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Oli essencial. Flavonoids. Tanins.

**Acció farmacològica:** Estimulant general, antisèptic i expectorant.

**Usos:** Infeccions de les vies respiratòries i per via externa s'empra en reumatismes, neuràlgies, acne, etc.

**Notes:** La lavanda cultivada és un híbrid entre *Lavandula angustifolia* i *Lavandula latifolia*.



**BOFARULL, TOMANIT / CANTUESO***Lavandula stoechas* L.

**Hàbitat:** Matolls i pinedes en sòls sense carbonats i assolellats.

**Descripció:** Mata de fins a 1 m., grisenca, aromàtica, molt ramificada, densa, amb tiges erectes amb fulles linears verd-grisenques. Flors amb corol·la morada agrupades en espigues denses pedunculades que rematen en un plomell de bràctees de color morat.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Oli essencial ric en derivats terpènics.

**Acció farmacològica:** Tònic estimulant, estomàquic, antisèptic i mucolític. Demulcent.

**Usos:** Problemes digestius i de las vies respiratòries.

**Notes:** És una planta de distribució molt reduïda pel que hem d'extremar la cura en la seua recol·lecció.

**Familia** *LABIATAE (LAMIACEAE)*







# CARTXOFETES, PINYA DE SANT JOAN / CUCHARA DE PASTOR

*Leuzea conifera* (L.) DC.

**Hàbitat:** Matolls, pinedes i herbassars aclarits, preferentment calcaris.

**Familia** *COMPOSITAE* (*ASTERACEAE*)

**Descripció:** Herbàcia de fins a 30 cm., amb fulles molt dividides de color grisenc, tomentoses, que apareixen en roseta basal i al llarg de la tija que sosté un capítol solitari de gran tamany de bràctees daurades del qual emergeixen les flors ligulades blavoses.

**Part utilitzada:** Capítols florals.

**Principis actius:** No es coneixen.

**Acció farmacològica:** No es coneix.

**Usos:** Popularment com a digestiva i antiinflamatòria. Per via tòpica com a vulnerària i antihemorroidal.

**Notes:** Es pot posar en oli per al seu ús com a antihemorroidal.





# LLÍ BLANC / LINO BLANCO

## *Linum suffruticosum* L.

**Hàbitat:** Garrigues i pastures seques en sòls bàsics.

**Familia** *LINACEAE*

**Descripció:** Herba de fins a 1 m., erecta i robusta. Tiges lignificades amb nombrosos brots inclinats i ramificats. Fulles alternes, linears. Abundants flors blanques o lleugerament grogues.

**Part utilitzada:** Llavors senceres.

**Principis actius:** Mucílag urònic. Glucòsids cianogenètics. Diglucòsids. Oli. Sals potàssiques i magnèsiques. Fosfolípids. Taní. Resina. Fitosterols.

**Acció farmacològica:** Demulcent, laxant mecànic suau. L'oli és emolient.

**Usos:** Inflamacions gastrointestinals, gastritis, colitis. catarros, bronquitis.

**Notes:** La farina de llinosa és tòxica per via interna en alliberar àcid cianhídric.



# MALVA / MALVA SILVESTRE

*Malva sylvestris* L.



**Hàbitat:** Herbassars anuals, vores de camins i camps, preferentment de regadiu. Ruderal.

**Família MALVACEAE**

**Descripció:** Herbàcia de fins a 1 m. amb tiges erectes endurides en la base i recoberts de pèls. Fulles peciolades, redones, dividides en 5 lòbuls. Flors de corol·la morada de 5 pètals, en grups de 2-3. Fruit redó i aplanat.

**Part utilitzada:** Flors.

**Principis actius:** Mucílag urònic. Flavonoids. Antocianòsids. Àcids fenilcarboxílics.

**Acció farmacològica:** Laxant suau. Demulcent per via externa e interna.

**Usos:** Protector de la pell i mucoses. Calmant de la tos.

**Notes:** La malvidina de les seues flors dona color blavós a les tisanes.



# ALFALÇ / ALFALFA

## *Medicago sativa* L.



**Hàbitat:** Cultivada com a forratgera i subespontànea.

**Familia** *LEGUMINOSACEAE (PAPILIONACEAE)*

**Descripció:** Herbàcia perenne de fins a 60 cm. de color verd fosc. Tiges erectes. Fulles alternes dividides en foliols oblongs, dentats. Flors papilionàcies de color blavós en rams pendulats amb múltiples flors. Fruit en llegum helicoidal.

**Part utilitzada:** Sumidad aérea.

**Principis actius:** Saponòsids triterpènics. Fitosterols. Proteïnes i vitamines. Derivats cumarínics. Flavones i isoflavones. Alcaloides. Sals minerals. Carotenoids.

**Acció farmacològica:** Estrogènica. Antihemorràgica i hipolipemiant. Remineralitzant.

**Usos:** Hipercolesterolemia i arterioesclerosis. Avitaminosis i osteoporosis.

**Notes:** És originària de Pèrsia i es creu que el seu primer ús humà va ser per a alimentar als cavalls de guerra.



**MENTA DE BURRO / MENTASTRO, MATAPULGAS***Mentha suaveolens* Ehrh.

**Hàbitat:** Herbassars i jonqueres sobre sòls humits i nitrificats. Fonts, séquies i marges d'aigua.

**Família** *LABIATAE (LAMIACEAE)*

**Descripció:** Herba perenne, estolonífera, aromàtica. Tiges quadrades amb fulles oposades, rugoses, de color verd grisenc. Flors blanques agrupades en inflorescències espiciformes terminals.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Oli essencial complex.

**Acció farmacològica:** Antiespasmòdica. Carminativa. Sedant. Estimulant hepatocitaria. Antisèptica. Anticatarral.

**Usos:** Popularment per a tractar infeccions de les vies respiratòries i insuficiències hepàtiques moderades.

**Notes:** Té un prestigiós efecte espantall d'insectes.



# MALCORATGE, MERCURIAL / MALCORAJE, MERCURIAL

## *Mercurialis annua* L.



**Hàbitat:** Vores de camps i camins, llocs alterats.

**Família** *EUPHORBIACEAE*

**Descripció:** Herbàcia de fins a 40 cm. de color verd clar i sense pèls. Tija ramificada. Fulles oposades, ovades, amb marge dentat. Flors unisexuals verdoses en grups. Fruit en càpsula.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Heteròsids flavònics. Sals potàssiques. Hermidina.

**Acció farmacològica:** Purgant enèrgic. Laxant.

**Usos:** No es recomana el seu ús per via interna a causa de la seua toxicitat.

**Notes:** Al mateix gènere correspon *Mercurialis tomentosa* que es distingeix per la seua pilositat grisenca que recobreix tota la planta. És encara més activa.



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

**Hàbitat:** Colonitza torrents, rambles i barrancs sobre sòls pedregosos, estacionalment entollats.

**Familia** *APOCYNACEAE*

**Descripció:** Arbust perennifoli de fins a 5 m. amb branques rectes i fulles oposades lanceolades, coriàcies, grans. Flors pentàmeres agrupades en inflorescències formant rams terminals. Pètals roses, soldats en la base. Fruit allargat que s'obri per a alliberar les llavors.

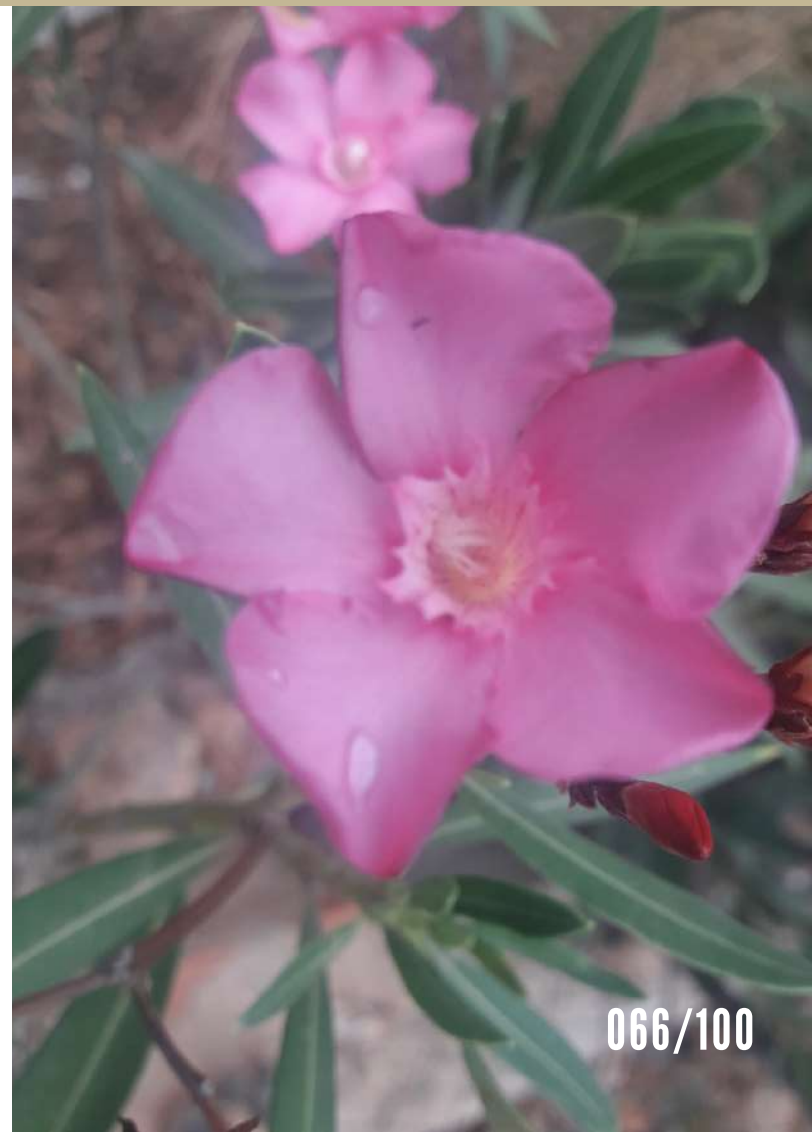
**Parte utilitzada:** Tota la planta es tòxica.

**Principis actius:** Heteròsids cardiotòxics derivats del cardenòlid.

**Acció farmacològica:** La intoxicació s'inicia amb vòmits, segueix amb símptomes cardíacs i neurològics i acaba amb mort per fibril·lació ventricular.

**Usos:** No usar mai per la seua toxicitat.

**Notes:** No és recomanable beure aigua entollada en les proximitats del baladre ja que els heteròsids tòxics s'alliberen per les arrels i poden passar a l'aigua.





## ROSELLA, BABOL, GALLARET / AMAPOLA, ABABOL

*Papaver rhoeas* L.

**Hàbitat:** Comú en sembrats, vores de camins, guarets, camps abandonats i mitjans antropitzats.

**Descripció:** Herbàcia anual de fins a 80 cm. de tiges piloses i fulles alternes molt dividides. Flor molt recognizable amb 4 pètals rojos, grans, amb taca negra en la base. Estams nombrosos de color porpra. Fruit en càpsula arredonida.

**Part utilitzada:** Pétals.

**Principis actius:** Alcaloides bencilisoquinoleínics. Mucílags. Antocianósids.

**Acció farmacològica:** Sedant, espasmolítica suau i demulcent.

**Usos:** Afeccions respiratòries, estant especialment indicada com antitusígena en pediatria.

**Notes:** Els capítols florals tancats són comestibles.

**Familia PAPAVERACEAE**







# ARRECADA, SANGUINARIA BLANCA / NEVADILLA, ASPERILLA

## *Parponychia argentea* Lam.

**Hàbitat:** Prats secs, vores de camins, mitjans nitrificats, suportant bé el trepajament.

**Familia** *CARYOPHYLLACEAE*

**Descripció:** Planta vivaç, estesa, de fins a 40 cm. Fulles xicotetes, ovalades i oposades. Flors en grups densos en els quals destaquen les bràctees membranoses d'aspecte platejat.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** No coneguts. Rica en sals potàssiques.

**Acció farmacològica:** Es desconeix.

**Usos:** Popularment s'empra com a diürètica, febrífuga, hipotensora i detoxicant.

**Notes:** El terme "nevadilla" fa molt bona referència a l'aspecte nevat que produeix sobre el sòl.



# APEGALOSA, MORELLA ROQUERA / PARIETARIA, HIERBA CARACOLERA

## *Parietaria judaica* L.



**Hàbitat:** Murs, parets, roques, vores de camins i runars.

**Familia** *URTICACEAE*

**Descripció:** Herba perenne de fins a 60 cm. amb tiges fluixes, densament pubescents. Fulles alternes, blanques, piloses. Flors xicotetes, poc vistoses de color verdós-vermellós.

**Part utilitzada:** Summitat florida.

**Principis actius:** Glucòsid flavònic. Tanins. Sals de potassi. Principi amarg.

**Acció farmacològica:** Diürètica i sudorífica.

**Usos:** Tractament d'afeccions de les vies urinàries. Hiperuricèmia, gota, hipertensió arterial.

**Notes:** El pol·len és un dels al·lèrgens més importants.



# PIXA GOSSOS / YESQUERA

## *Phagnalon rupestre* (L.) D.C.



**Hàbitat:** Llocs pedregosos i assolellats. Parets seques.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Mata perenne de fins a 60 cm. amb tiges blanquinoses tomentoses, ascendents, lignificades en la base. Fullatge dens. Fulles alternes, linears amb una marcada diferència de color entre l'anvers (verds) i el revers (blanques). Flors grogues en capítols solitaris al final de les tiges. Fruit en forma de aqueni amb plomall.

**Part utilitzada:** Flors.

**Principis actius:** Acetofenones. Alcans. Benzoquinones. Flavonoids. Monoterpenols. Sesquiterpens.

**Acció farmacològica:** Digestiu. Antisèptic ocular. Antioxidant. Antihistamínic tòpic. Antiinflamatori tòpic.

**Usos:** Popularment s'empra per a enfortir i aclarir el cabell.

**Notes:** La planta seca i picada s'utilitzava con esca per a encendre el foc.





# CANDELERA, CRESOLERA / CANDILERA, OREJA DE LIEBRE

## *Phlomis lychnitis* L.

**Hàbitat:** Herbassars secs i assolellats sobre sòls pobres o poc evolucionats.

**Familia** *LABIATAE (LAMIACEAE)*

**Descripció:** Mata de diverses tiges grises, tomentoses, erectes, cobertes de pruïna. Fulles oposades, lanceolades i tomentoses. Flors vistoses en verticil·lastres amb 4-10 flors grogues protegides per dues bràctees.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial.

**Acció farmacològica:** A nivell popular s'usa com a astringent, febrífuga, antidiarreica, estomàquica i antihemorroidal.

**Usos:** Inflamació de renyó i per ajudar a orinar. Inflamacions intestinals, acidesa d'estómac i diarrea. Varices, almorranes, ferides superficials, colps, contusions.

**Notes:** Les seues fulles s'empraven com a metxa per als cresols.





# PI BLANC / PINO CARRASCO, PINO DE HALEPO

## *Pinus halepensis* Miller

**Hàbitat:** Dominant en les pinedes sobre substrats bàsics i terrenys pobres i molt assolellats.

**Familia PINACEAE**

**Descripció:** Arbre de fins a 20 m. de tronc poc robust, tortuós. Copa irregular. Escorça grisa-cendrosa, escatosa. Fulles perennes, aciculars. Pinyons xicotets, alats. Pinyes de color marró en madurar, amb un rabet que les uneix a les branques i es mantenen en l'arbre durant anys.

**Part utilitzada:** Borrans. Fulles. Oli essencial: trementina.

**Principis actius:** Terpens. Càmfora. Carotens. Àcids orgànics. Tanins. Flavonoids.

**Acció farmacològica:** Antisèptica, mucolítica i expectorant. Antipirètica. Antiinfecciosa. Astringent.

**Usos:** Afeccions de les vies respiratòries, bronquitis, sinusitis, cistitis i reumatismes.

**Notes:** Per destil·lació de l'oli essencial s'obté l'essència de trementina (aiguarràs) i la colofònia.





## PINASTRE / PINO RODENO, PINO RESINERO

*Pinus pinaster* Aiton

**Hàbitat:** Boscos i matolls sobre substrats descarbonatats o pobres en bases.

**Descripció:** Arbre robust de fins a 40 m. amb escorça gruixuda, fosca i molt fisurada. Copa àmplia, piramidal. Fulles llargues i estretes, rígides, en grups de 2 i color verd intens. Flors poc aparents. Pinyes grans, còniques, pegades a les branques, de color castany-vermellós. Llavors grans i alades.

**Part utilitzada:** Secreció olio-resinosa (trementina) obtinguda per sagnat del tronc.

**Principis actius:** L'essència de trementina conté monoterpens, sesquiterpens, monoterpèols i sesquiterpenols.

**Acció farmacològica:** Externament és revulsiu i rubefacient. Internament estimula la secreció biliar i urinària. Modifica les secrecions bronquials.

**Usos:** Malalties de les vies respiratòries, principalment.

**Notas:** S'empra en veterinària per a massatges.

*Familia PINACEAE*



# LLENTISCLE, MATA, MATISSA / LENTISCO, MURTA

## *Pistacia lentiscus* L.



**Hàbitat:** Present en tots els matolls i boscos escleròfils.

**Família ANACARDIACEAE**

**Descripció:** Arbust perennifoli compacte de fins a 3 m. amb fulles paripinnades de folíols oblongs. Inflorescències en panícula amb flors poc evidents. Fruits de color vermellós. Desprèn aroma a resina.

**Part utilitzada:** Rames i fulles.

**Principis actius:** Oleorresina.

**Acció farmacològica:** Descongestionant venos, linfàtic i prostàtic.

**Usos:** Disturbis cardio-vasculars, varices, almorranes, úlceres gàstriques. Colitis espasmòdiques. Prostatitis.

**Notes:** La resina obtinguda mitjançant incisions es diu "almàciga" i s'usa en odontàlgia.



**ARANYORER, PRUNYONER / ENDRINO, ARAÑÓN***Prunus spinosa* L.

**Hàbitat:** Espinars d'orles arbustives de boscos caducifolis i mediterranis humits.

**Familia ROSACEAE**

**Descripció:** Arbust espinós, caducifoli de fins a 2 m. Fulles senceres, xicotetes amb marge serrat. Flors blanques, nombroses que apareixen abans que les fulles. Fruit en drupa blava-negrosa cobert de pruïna blanquinosa.

**Part utilitzada:** Flors, fulles i fruits.

**Principis actius:** Flavonoids. Glucòsid cianogenètic. Tanins. Àcids orgànics.

**Acció farmacològica:** Diürètic. Diaforètic. Laxant.

**Usos:** Pel seu contingut en amigdalòsid (glucòsid cianogénic) no es recomana l'ús de les seues llavors.

**Notes:** Els fruits s'empren per a elaborar licors com el Patxaran de Navarra o herberos valencians amb base de cassalla que tenen propietats digestives.







## COSCOLL, GARRIC / COSCOJA

*Quercus coccifera* L.

**Hàbitat:** Matolls i coscollars heliòfils.

**Familia** *FAGACEAE*

**Descripció:** Arbust perennifoli molt ramós. Fulles verdes, coriàcies, sense pèls per les dues cares, marge ondulat i espinós. Flors masculines agrupades en aments penjants. Fruit en gland (bellota) amb cúpula basal hemisfèrica coberta d'escates.

**Part utilitzada:** Fulles.

**Principis actius:** Tanins gàl·lics. Flavonoids.

**Acció farmacològica:** No té ús a nivell farmacèutic.

**Usos:** A nivell popular s'empra en eneuresis nocturna i en icterícies.

**Notes:** El nom en català garric dóna nom a les formacions de matolls en què és dominant, la garriga.





## ALADERN, LLAMPUGA / ALADIerno, COSCOJILLA

*Rhamnus alaternus* L.

**Hàbitat:** Forma part de coscollars, ginebrals i llentiscars en vessants assolellats i sobre sòls secs.

**Familia** RHAMNACEAE

**Descripció:** Arbust perenne molt ramós. Fulles alternes, coriàcies, amb el marge més clar i dentat. Flors unisexuals en peus diferents, poc vistoses, en rams axil·lars, groc verdoses. Fruit en drupa globosa, vermellós, que es torna negre en la maduresa.

**Part utilitzada:** Llenya.

**Principis actis:** Malament coneguts. L'escorça té derivats antraquinònics laxants.

**Acció farmacològica:** Hipotensor, astringent.

**Usos:** A nivell popular per a baixar la tensió arterial i en ús tòpic per a tractar aftes, amigdalitis i bucofaringitis.

**Notes:** *Rhamnus oleoides* i *Rhamnus lycioides* comparteixen hàbitat i s'empren amb les mateixes finalitats.



## ROSER BORD / ESCARAMUJO, TAPACULOS

*Rosa micrantha* Borrer ex Sm.



**Hàbitat:** Bardisses i espinares, matolls, fites de boscos i terraplens en zones umbrosas, fresques, amb certa humitat.

*Familia ROSACEAE*

**Descripció:** Arbust de fins a 2 m., caducifoli, molt ramós amb tiges flexibles en les quals destaquen les espines corbades. Fulles dividides en 3-7 folíols ovats amb marge serrat, coberts de glàndules que en rebregar la fulla fan olor de poma. Flors solitàries o en grups amb 5 pètals blancs o rosa clar. Fruit en cinorrodón.

**Part utilitzada:** Fruits.

**Principis actius:** Tanins. Vitamina C.

**Acció farmacològica:** Astringent i acidulant.

**Usos:** Antidiarrèica i en gastritis.

**Notes:** Amb els gavarrons frescos es pot preparar una melmelada eficaç contra la diarrea. Els fruits d'altres rosers s'empren d'igual manera.



# ROMANÍ, ROMER / ROMERO

## *Rosmarinus officinalis* L.



**Hàbitat:** Forma part de matolls serials on és abundant.  
També colonitza penyes assolellades.

### *Familia LABIATAE (LAMIACEAE)*

**Descripció:** Arbust perenne de més d'1 m., aromàtic, erecte, amb fulles linears i flors bilabiades de color blau blanquinós amb taques violàcies amb 2 estams excedents de la corol·la, reunides en grups.

**Part utilitzada:** Summitat florida.

**Principis actius:** Oli essencial. Flavonoids. Derivats terpènics. Àcids fenòlics.

**Acció farmacològica:** Colerètic, antiespasmòdic, diürètic, mucolític i antisèptic.

**Usos:** Estimulant de la secreció biliar. Infeccions respiratòries.

**Notes:** L'alcohol de romer s'usa en fregues com a antisèptic i cicatritzant i com a estimulants del cuir cabellut.



# ESBARZER, ALBARZER, ROMIGUERA / ZARZA, ZARZAMORA

## *Rubus ulmifolius* Schott



**Familia ROSACEAE**

**Hàbitat:** Orles espinoses i baladrars sobre sòls profunds amb certa humitat edàfica.

**Descripció:** Arbust de fins a 6 m., espinós, molt ramós, amb tiges llargues i arquejades amb agullons. Fulles alternes, dividides en 3-5 folíols amb marge dentat. Flors blanques o rosades, aïllades o en grups, amb 5 sèpals i 5 pètals. Estams nombrosos. Fruits compostos per nombroses drupes xicotetes, primer roges després negres.

**Part utilitzada:** Fulles, botons florals, arrels i fruits.

**Principis actius:** Tanins en fulles i arrels. Els fruits contenen àcids orgànics.

**Acció farmacològica:** Astringent ben tolerat per via interna.

**Usos:** Diarrees per via interna. En col·lutoris per a faringitis i amigdalitis. Banys per a almorranes.

**Notes:** Popularment s'usa una tisana de fulles de noguera i esbarzer per a rentades vaginals en vaginitis i leucorrees.



## ROMA, ROMARILL / ROMAZA CRESPA

*Rumex crispus* L.



**Hàbitat:** Herbassars sobre sòls humits nitrificats.

**Familia** *POLYGONACEAE*

**Descripció:** Herbàcia de fins a 1 m. amb grans fulles lanceolades de marge ondulat. Flors poc vistoses, verdoses i agrupades en una panícula estreta.

**Part utilitzada:** Arrel i rizoma.

**Principis actius:** Sals de Ferro. Flavonoids. Tanins catèquics. Derivats antracènics i naftalènics.

**Acció farmacològica:** Antianèmic i eritropoiètic. Laxant suau.

**Usos:** Anemies. Restrenyiment.

**Notes:** Contraindicada en afeccions renals pel seu alt contingut en oxalats.



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

**Hàbitat:** Boscos perennifolis i mixtos, especialment en llocs umbrosos i frescos.

*Família LILIACEAE*

**Descripció:** Planta rizomatosa de fins a 60 cm. amb tiges erectes i rígides. Fulles reduïdes dels borrons de les quals sorgeixen branques aplanades aovades i acabades en punta. Flors unisexuals en el centre del cladodi. Fruit en baia vermellosa.

**Part utilitzada:** Rizoma.

**Principis actius:** Saponòsids. Benzofurans. Rutòsid. Fitosterols. Sals potàssiques. Tanins. Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Venotònic, vasoprotector-capilarotrop. Vasoconstrictor, antiinflamatori i antiedematos.

**Usos:** Almorranes i varices, edemes de membres inferiors i fragilitat capil·lar.

**Notes:** Els fruits són tòxics, poden provocar vòmits, diarrees i convulsions.



**RUDA / RUDA*****Ruta chalepensis* L.**

**Hàbitat:** Mitjans secs i assolellats en matolls aclarits, terrenys alterats i algo nitrificats.

***Familia RUTACEAE***

**Descripció:** Mata llenyosa de fins a 70 cm. amb fulles alternes, bi o trifoliades, amb folíols lanceolats de fins a 3,5 mm d'ample. Olor forta, penetrant i desagradable. Fruit tipus càpsula, amb papil·les marró-negreses. Flors grogues agrupades en rams.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial. Èsters. Alcohols. Cumarines i furocumarines. Flavonoids.

**Acció farmacològica:** Emenagog basal.

**Usos:** Oligomenorrees, amenorrees i hipomenorrea però la seua acció sobre l'úter pot provocar l'avortament.

**Notes:** Per la seua toxicitat no ha d'emprar-se.







## GATELL, MIMBRERA / SARGA, SAUCE

### *Salix atrocinerea* Brot.

**Hàbitat:** Forma part del bosc de ribera en contacte amb l'aigua, també en rambles amb fons frescos.

## *Familia SALICACEAE*

**Descripció:** Arbust o arbret de fins a 10 m. d'altura, de fulla caduca. Ramós i coput, té un aspecte fosc. Fulles simples d'el·líptiques a lanceolades. Flors disposades en aments.

**Part utilitzada:** Escorça de tiges i troncs.

**Principis actius:** Glucòsids fenòlics. Flavonoids. Tanins catèquics. Aldehids. Àcids aromàtics.

**Acció farmacològica:** Antirreumàtic, analgèsic i antipirètic, agregant plaquetari, astringent.

**Usos:** Reumatisme, estats griposos, menopausa, dismenorrea, prevenció d'embolismes. Contraindicada en úlceres i persones amb tractaments anticoagulants.

**Notes:** Les inflorescències femenines tenen efectes sedants amb propietats atenuants del desig sexual.



# TÀRREC / GALLOCRESTA, HIERBA DE SANTA LUCÍA

## *Salvia verbenaca* L.



**Hàbitat:** Herbassars alterats nitrificats, camps i vores de camins.

**Familia** *LABIATAE (LAMIACEAE)*

**Descripció:** Herba de fins a 50 cm., erecta, aromàtica. Fulles disposades en roseta basal, rugoses i aspres. Flors agrupades en espiga laxa amb 6-10 flors de corol·la bilabiada de color blavós amb els estams sobreeixint.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Digestiva i vulneraria a nivell popular.

**Usos:** Cicatrització de ferides superficials.

**Notes:** L'oleat es prepara macerant 2 grams de planta en 100 grams d'oli d'oliva durant 10 dies.



# ESPERNALLAC / ONTINA, ABRÓTANO HEMBRA, MANZANILLA AMARGA

## *Santolina chamaecyparissus* L.



**Hàbitat:** Matolls secs, erms i terrenys alterats sobre sòls calcaris.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Mata arredonida de fins a 50 cm., aromàtica, amb moltes tiges alçades, ramificades, amb fulles xicotetes, linears i tomentoses. Flors grogues disposades en capítols terminals pedunculats.

**Part utilitzada:** Sumitat florida.

**Principis actius:** Flavonoids. Àcids fenòlics. Tanins. Oli essencial. Cetones terpèniques. Lactones sesquiterpèniques.

**Acció farmacològica:** Antiinfecios, antifúngic, vermífug, antiparasitari, anticatarral, mucolític i antiespasmòdic.

**Usos:** Dispèpsies digestives, anorèxies, conjuntivitis i parasitosis cutànies.

**Notes:** La infusió s'ha usat per a aclarir i daurar els cabells rossos.





# HERBA D'OLIVES, SAJOLIDA / AJEDREA, HIERBA OLIVA

## *Satureja innota* (Pau) G. López

**Hàbitat:** Pastures i matolls calcícoles de muntanya sobre terrenys secs i pobres, ocasionalment rocosos.

**Família** LABIATAE (LAMIACEAE)

**Descripció:** Mata llenyosa de fins a 40 cm. pubescent, molt ramificada, verdosa, amb fulles agudes piloses. Flors en verticilastres organitzats en espiga allargada. Calze amb dents desiguals i corol·la blanca bilabiada.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria.

**Principis actius:** Oli essencial.

**Acció farmacològica:** Antisèptic, tònic estimulant.

**Usos:** Estat de fatiga i astènia. Gargarismes i rentades dèrmiques. S'empra per a adobar les olives partides.

**Notas:** *Satureja intricata* i *Satureja montana* són altres dues espècies que podem trobar en els nostres matolls calcaris sobre sòls pobres. Amb el mateix potencial i els mateixos usos.





# CRESPINELL, ARRÒS DE PARDAL / UÑA DE GATO

## *Sedum sediforme* (Jacq.) Pau

**Hàbitat:** Teulades, murs, clivelles de roques.

**Familia** *CRASSULACEAE*

**Descripció:** Herba crassa de fins a 40 cm. robusta. Fulles carnosos allargades i acabades en una espècie d'ungla, disposades helicoidalment en la tija. Flors verdoses en grups terminals de tiges fructíferes.

**Part utilitzada:** Les fulles.

**Principis actius:** Tanins. Mucíl·lags. Flavonoids. Àcids orgànics. Sals minerals.

**Acció farmacològica:** Etnobotànicament com epitelitzant i cicatritzant.

**Usos:** Cicatrització d'ulceres i nafres.

**Notes:** Les fulles es fan adobades per a consumir-les com a aperitiu i en amanides.



**CUA DE GAT, ADSABARA / RABO DE GATO***Sideritis tragoriganum* Lag.**Hàbitat:** Clars de matolls secs i assolellats sobre sòls bàsics.**Familia LABIATAE (LAMIACEAE)****Descripció:** Mata llenyosa de fins a 50 cm. amb moltes tiges erectes, piloses de color grisenc. Fulles linears i agudes. Flors bilabiades disposades en verticil·lastres sobre bràctees espinoses. Corol·la groguenca.**Part utilitzada:** Sumitat florida.**Principis actius:** Flavonoids lliures. Flavones. Diterpens. Oli essencial.**Acció farmacològica:** Antiinflamatori, antisèptic i antiespasmòdic.**Usos:** En problemes estomacals i de les vies urinaries.**Notes:** Se'l reconeix acció antirradicalar consistent en una detoxificació cel·lular que afavoreix el funcionament general de l'organisme.



## COLITXOS, COLLEJA / COLEJA

### *Silene vulgaris* (Moench) Garcke

**Hàbitat:** Campos de cultiu, erms, vores de camins i dispers per la muntanya.

## *Familia CARYOPHYLLACEAE*

**Descripció:** Herba perenne de fins a 1 m. Tija verdosa, glabra molt ramificada. Fulles basals lanceolades, glauques, de 4-5 cm., una mica crasses i de vora serrada. Les flors en grups. Calze tubular acabat en 6 dents punxegudes i triangulars. Corol·la de 5 pètals bilobulats blancs.

**Part utilitzada:** Fulles tendres. Flors.

**Principis actius:** Flavonoids. Àcids grassos. Omega 3. Carotens. Polifenols. Antioxidants.

**Acció farmacològica:** Cardíac. Antihemètic. Antioxidant. Sedant. Anticancerígen.

**Usos:** Tònic digestiu que augmenta l'apetit i facilita la digestió, depuratiu de la sang. Es pren després del vòmit amb la finalitat de relaxar l'estómac.

**Notes:** Les fulles basals es consumeixen com a verdura.



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

**Hàbitat:** Sòls nitrificats, profunds i frescos. Voltants de pobles, corrals de ramat i runars.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Planta biennal de fins a 1,5 m., robusta, espinosa. Fulles grans, espinoses, clapejades de blanc. Flors blaves agrupades en grans capítols terminals proveïts de gruixudes espines. Aquenis negrosos.

**Part utilitzada:** Fruits secs.

**Principis actius:** Flavonoids. Mucílags. Amines. Saponòsids. Àcids orgànics

**Acció farmacològica:** Hepatoprotector per la similarina (Flavonoide).

**Usos:** Afeccions hepàtiques en general. Tractament d'intoxicacions faloidíniques o polipeptídiques ocasionades per bolets dels gèneres *Amanita* y *Lepiota*.

**Notes:** Les flors s'han usat popularment per a quallar la llet.







# ARÍTJOL, EURA DEL DIABLE / ZARZAPARRILLA

*Smilax aspera* L.

**Hàbitat:** Boscos perennifolis i mixtos, especialment en llocs ombrívols i frescos.

**Familia** *LILIACEAE*

**Descripció:** Enfiladissa que pot aconseguir diversos metres. Tiges denses, embullades, amb espines. Fulles en forma de fletxa, verdes, llustroses, amb els nervis aparents i arracades amb els quals grimpa. Flors blanques xicotetes en ram. Fruits xicotets, negres, en rams penjants com el raïm.

**Part utilitzada:** Arrels.

**Principis actius:** Glúcids. Colina. Sals minerals. Traces de Saponósids esteroídics.

**Acció farmacològica:** Diürètica i diaforètica.

**Usos:** Com a sudorífica en estats gripals i en afeccions de les vies urinàries. Psoriasis.

**Notes:** És el menjar preferit dels Barrufets (Schtroumpfs).



# LLETSÓ / CERRAJA, LECHUGUILLA

*Sonchus oleraceus* L.



*Familia COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Hàbitat:** Forma part d'herbassars en marges de camins, prop de parets seques i dins de torrents.

**Descripció:** Herba de fins a 80 cm. Fulles alternes, glabres, de marge profundament lobat, no espinoses. Flors ligulades de color groc agrupades en capítols de base unflada.

**Part utilitzada:** Sumitat aèria y làtex.

**Principis actius:** Flavonoids.

**Acció farmacològica:** Diurètica, refrescant, febrífuga i galactògena.

**Usos:** S'empra en receptes depuratives, especialment a la primavera.

**Notes:** Es pot consumir fresca en amanides.





# DENT DE LLEÓ, PIXALLITS / DIENTE DE LEÓN, CERRAJONES

*Taraxacum officinale* Weber et Wiggers

**Hàbitat:** Prats vivaços subnitròfils sobre sòls humits més o menys trepitxats.

**Familia** *COMPOSITAE (ASTERACEAE)*

**Descripció:** Vivaç de fins a 40 cm, amb arrel pivotant. Fulles en roseta basal amb el marge àmpliament dentat. Del centre de la roseta sorgeix la tija que subjecta una flor composta única de pètals grocs.

**Part utilitzada:** Arrels i fulles.

**Principis actius:** Inulina. Flavonoids. Sals minerals. Fitosterols. Principis amargs.

**Acció farmacològica:** Amarg-salí-eupèptic, colerètic. diürètic i laxant.

**Usos:** Anorèxies, dispèpsies digestives, oligúries, reumatisme, litiasis biliar.

**Notes:** Les fulles fresques es poden consumir com a verdures.





## IVA BORDA / FALSO PINILLO

*Teucrium pseudochamaepitys* L.

**Hàbitat:** En prats i pastures seques de la muntanya. En camps de cultiu.

**Familia** LABIATAE (LAMIACEAE)

**Descripció:** Xicoteta de fins a 30 cm. Tija erecta, no ramificada, llenyosa en la base. Les fulles són oposades. Les flors són molt evidents en una inflorescència de verticils de 2 flors oposades en ram terminal fluix. Corol·la, blanca fins a rosa, amb o sense vetes morades.

**Part utilitzada:** Tota la planta excepte la mota.

**Principis actius:** Es desconeixen.

**Acció farmacològica:** Es desconeixen.

**Usos:** És un popular remei contra el dolor o cremor d'estómac, còlics i altres alteracions de l'aparell digestiu. També s'usa com a planta depurativa.

**Notes:** El nom del gènere era comú a Grècia (aplicat a diverses labiades) que eren dedicades a Teucrio primer rei de Troia, qui va trobar ús en botica a algunes d'elles.



**TIMONET, TIMÓ, FARIGOLA / TOMILLO***Thymus vulgaris* L.**Familia LABIATAE (LAMIACEAE)**

**Hàbitat:** Forma part de quasi tots els matolls serials heliòfils tant carbonatats com si no.

**Descripció:** Mata llenyosa i aromàtica de fins a 40 cm. Molt ramificada amb tiges dures sobre les quals apareixen les fulles xicotetes i estretes. Flors reunides en grups terminals amb la corol·la blanquinosa o rosada.

**Part utilitzada:** Summitat florida.

**Principis actius:** Oli essencial. Tanins. Resina. Principis amargs. Flavonoids.

**Acció farmacològica:** Antisèptic de les vies respiratòries i del sistema digestiu, estimulant general.

**Usos:** Especialment indicat per a afeccions de gola però també estomacals i afeccions urinàries.

**Notes:** En algunes localitats de l'interior de Castelló es pren com infusió digestiva després dels menjars.



# ORTIGA/ ORTIGA MENOR

*Urtica urens* L.



**Familia** *URTICACEAE*

**Hàbitat:** Camps d'horta i secà preferentment abonats amb fem.

**Descripció:** Herba anual de fins a 1 m. Tija erecta i llenyosa coberta de pèls urticants. Fulles xicotetes, ovals, dentades, cobertes de pèls. Fruit en aqueni. Flors de color verd en inflorescència.

**Part utilitzada:** Summitat aèria.

**Principis actius:** Sals minerals. Flavonoids. Àcids fenòlics. Enzims.

**Acció farmacològica:** Remineralitzant, reconstituent. Diürètic.

**Usos:** Anèmies, astènies i convalsències. Reuma, gota. Per via externa com a estimulant capil·lar.

**Notes:** Totes les ortigues poden usar-se amb les mateixes finalitats. Els pèls urticants contenen histamina.



# BLENERA, CANDELERERA / CANDELARIA, GORDOLOBO

## *Verbascum thapsus* L.



### *Familia SCROPHULARIACEAE*

**Hàbitat:** Herbassars que colonitzen mitjans alterats, més o menys nitrificats i ambients ruderalitzats.

**Descripció:** Herbàcia biennal de fins a 2 m. que destaca per la seua espiga de flors grogues que es manté alçada encara després de seca. Fulles i tiges cobertes per pilositat tomentosa, les fulles basals són senceres. Corol·la groga amb 5 pètals.

**Part utilitzada:** Flors desproveïdes dels estams.

**Principis actius:** Mucíl·lacs. Flavonoids. Esterols. Cariotenoids. Saponòsids.

**Acció farmacològica:** Pectoral i demulcent.

**Usos:** Inflamacions de les mucoses digestives i respiratòries.

**Notes:** Les arrels s'usaven per a pescar enverinant l'aigua ja que conté rotenones ictiotòxiques.



# VINCA / VINCA, PERVINCA

## *Vinca major L.*



**Hàbitat:** Freqüent en sòls humits i ombrejos dels boscos de ribera i orles arbustives associades.

**Descripció:** Herba perenne amb tiges erectes. Fulles oposades ovat-lanceolades, coriàcies i lluentes. Flors solitàries i axil·lars de color blau viu.

**Part utilitzada:** Fulles.

**Principis actius:** Alcaloids indòlics. Triterpens. Flavonoids. Sals minerals. Fitosterol.

**Acció farmacològica:** Té propietats capilaroprotectores i antirradicalars. Millora l'oxigenació cerebral.

**Usos:** Tractament de la insuficiència cerebral. Té certa citotoxicitat.

**Notas:** Desaconsellem la seua utilització sense prescripció facultativa.

## *Familia APOCINACEAE*







## VIOLETA / VIOLETA

### *Viola odorata L.*

**Hàbitat:** Herbassars frescos ombrívols a l'orla de boscos de ribera o boscos humits.

**Descripció:** Planta herbàcia, pubescent, amb rizoma llenyós i estolons. Fulles llargament peciolades i en roseta. Flors color violeta de corol·la irregular. Fruit en càpsula.

**Part utilitzada:** Flors i rizomes.

**Principis actius:** Les flors contenen mucíl·lag i oli essencial. els rizomes saponòsids, un alcaloide i oli essencial.

**Acció farmacològica:** Les flors són demulcents, sudoríferes i antitusígenes. Les arrels expectorants i emètiques.

**Usos:** Afeccions respiratòries.

**Notes:** De les flors s'extrau un oli essencial molt benvolgut en perfumeria.

## *Familia SCROPHULARIACEAE*

