

PLANTAS MEDICINAIS E AROMÁTICAS

*Parque Natural Complexo dunar de
Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán*



DÍA MUNDIAL
DE LA VIDA SILVESTRE
3 MARZO

Lema 2026: Plantas
medicinais e aromáticas:
conservar a saúde, o
patrimonio natural e os
medios de subsistencia

INTRODUCCIÓN

O Parque Natural *Complexo dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán* é un espazo natural de grande valor ecolóxico, onde conviven dunas, lagoas, marismas e unha rica diversidade de flora e fauna. Entre esta biodiversidade destacan as **plantas medicinais e aromáticas**, especies que desde antigo formaron parte da vida das persoas, empregándose na alimentación, na saúde tradicional e mesmo na cultura popular.

Este caderno pretende achegar dunha maneira sinxela e atractiva algunhas destas plantas, explicando como son, onde medran e para que se empregaron ao longo do tempo. Coñecelas é un primeiro paso fundamental para **valoralas e protexelas**.

É importante lembrar que, ao tratarse dun espazo protexido, **non está permitido arrincar, cortar nin recoller plantas dentro do parque**. A conservación destas especies garante o equilibrio do ecosistema e permite que todas as persoas poidan seguir gozando deste patrimonio natural.

Observar, aprender e respectar é a mellor forma de coidar a natureza.

ÍNDICE

Caléndula, *Calendula officinalis*

Chantaxe, *Plantago lanceolata*

Conchelo, *Umbilicus rupestris*

Dente de león, *Taraxacum officinale*

Estalote, *Digitalis purpurea*

Fiuncho, *Foeniculum vulgare*

Hedra, *Hedera helix*

Hipérico, *Hypericum perforatum*

Loureiro, *Laurus nobilis*

Menta, *Menta rotundifolia*

Ortiga, *Urtica dioica*

Romeu, *Rosmarinus officinalis*

Toxo, *Ulex europaeus*

Trevo branco, *Trifolium repens*

CALÉNDULA

Nome científico: *Calendula officinalis*

Outros nomes: herba do poboador, maravilla...



Como é esta planta?

A caléndula é unha planta moi coñecida polas súas flores vistosas. As flores son grandes e de cor amarela ou alaranxada e as súas follas son alternas e alongadas.

Posúe talos erectos e ramificados e mide entre 20 e 60 cm de altura.

As flores recóllense desde finais da primavera ata comezos do outono, cando están totalmente abertas.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: en prados e campos próximos a cultivos, en viñedos e en xardíns, onde se cultiva como ornamental.



Usos tradicionais

Dende antigo empregouse na medicina popular polas súas propiedades; cicatrizantes, antisépticas e calmantes.

O máis habitual era utilizala externamente, algúns dos usos máis frecuentes son para feridas, queimaduras leves, irritacións da pel e alerxias cutáneas. Empregábanse en formato crema, aceite (elaborado a partir dos pétalos), compresas ou locións.

Tamén se empregaba internamente en infusións para problemas leves como molestias dixestivas, menstruacións dolorosas, procesos inflamatorios leves e afeccións cutáneas o ter propiedades depurativas e antiinflamatorias.

Sabías que...?

A caléndula é unha das plantas máis empregadas en cosmética natural pola súa capacidade para coidar e rexenerar a pel.

CHANTAXE

Nome científico: *Plantago lanceolata*

Outros nomes: chantaxe lanceolada, lingua de ovella, correola, orella de cabra, plantago...



Como é esta planta?

A chantaxe é unha planta silvestre moi común e fácil de recoñecer polas súas follas alongadas que medran en roseta basal, pegadas ao chan. Os talos teñen forma estreita e alongada, con nervios moi marcados e pode medir entre 20 e 50 cm de altura.

Pola contra as flores son pequenas e agrúpanse en espigas sobre talos longos.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: prados e pasteiros, beiras de camiños, solos húmidos e terreos cultivados. É unha planta moi resistente e abundante.



Usos tradicionais

Toda a planta foi empregada na medicina popular, especialmente as follas. Estas empregábanse de forma interna en infusións con características depurativas, para afeccións respiratorias como as mucosas irritadas ou a tose e para molestias dixestivas leves. Un dos usos máis coñecidos a nivel externo era para pequenas feridas, picaduras e irritacións na pel. Así mesmo, as follas frescas machucadas aplicábanse directamente sobre a zona con propiedades: cicatrizantes, antiinflamatorias e calmantes.

Sabías que...?

A chantaxe foi considerada durante moito tempo unha das plantas máis útiles da medicina tradicional europea para tratar pequenas feridas.

CONCHELO

Nome científico: *Umbilicus rupestris* (tamén citado como *Umbilicus pendulinus*)

Outros nomes: embigo de Venus, orella de frade, couselo...



Como é esta planta?

O couselo é unha planta silvestre moi fácil de recoñecer polas súas follas redondeadas e carnosas, cunha pequena depresión no centro que lembra un embigo.

Pode alcanzar ata 60–90 cm de altura cando florece (entre maio e xuño). As follas son suaves e cheas de auga, adaptadas a lugares secos. As flores aparecen en espigas alongadas, con pequenas campaiñas de cor verde-amarelada.



Onde medra?

É unha planta moi resistente que non precisa moita terra nin moita auga para vivir; aparece en fendas de rochas, muros antigos, en tellados ou paredes húmidas e sombrías.



Usos tradicionais

Dende antigo empregouse na medicina popular polas súas propiedades; cicatrizante, antiinflamatoria, diurética e emoliente (suaviza a pel).

O máis habitual era utilizala externamente, aplicando as follas frescas sobre pequenas feridas, queimaduras leves, grans ou calos. Tamén se empregaba en infusións para problemas leves, aínda que hoxe recoméndase consultar sempre cun profesional sanitario antes de consumila. Na cociña as follas novas poden comerse crúas en ensalada: teñen textura crocante e carnosa e sabor lixeiramente ácido. Nalgúns lugares tamén se conservan en vinagre.

Sabías que...?

O couselo é unha planta rica en vitamina C e minerais como calcio, ferro e potasio, o que explica parte dos seus usos tradicionais.

DENTE DE LEÓN

Nome científico: *Taraxacum officinale*

Outros nomes: mexacán



Como é esta planta?

O dente de león é unha planta silvestre moi común e fácil de recoñecer polas súas flores amarelas e pola típica bola branca de sementes que aparece despois da floración.

As follas medran en roseta basal, pegadas ao chan.

Teñen bordos dentados, o que lle dá nome á planta.

Os talos son ocos e cada un produce unha única flor.

Pode alcanzar ata 30–40 cm de altura.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: prados e pasteiros, xardíns, beiras de camiños ou claros de bosque. É unha planta moi adaptable e resistente.



Usos tradicionais

Utilizouse tanto na cociña como na medicina popular dende a antigüidade:

Na cociña cómense as follas novas en ensalada, as follas máis vellas poden cocerse para reducir o sabor amargo. As flores empréganse en siropes ou conservas. Os talos novos tamén poden consumirse en pequenas cantidades. É unha planta moi nutritiva, rica en vitaminas e minerais como calcio, ferro e potasio.

Na medicina popular como: diurético, depurativo, estimulante da función hepática e biliar ou antiinflamatorio suave. Externamente, o látex (o líquido branco do talo) utilizouse para as verrugas, grans e pequenas feridas.

Sabías que...?

Cada planta pode producir centos de sementes que o vento dispersa facilmente, formando as coñecidas bólas brancas que todos sopramos algunha vez.



ESTALOTE

Nome científico: *Digitalis purpurea*

Outros nomes: estraloque, dedaleira, sanxoán, croque...



Como é esta planta?

O estalote é unha planta herbácea bienal. No primeiro ano forma unha roseta de follas grandes, ovais e dentadas. No segundo ano desenvolve un talo alto, que pode alcanzar entre 0,5 e 3 metros, cuberto de follas máis pequenas.

As flores son moi vistosas e aparecen agrupadas en longos acios colgantes. Teñen forma de campá ou dedal e presentan cores que van do rosa ao púrpura, con manchas máis escuras no interior. Florece entre finais da primavera e o verán.



Onde medra?

Prefire solos ácidos e lugares con boa luz. É frecuente atopala en lindes de bosques, terrapléns e noiros, zonas montañosas, pedregosas, e claros de monte con certa humidade.



Usos tradicionais

O estalote é coñecido polas súas propiedades medicinais relacionadas co corazón. Os seus compostos activos utilízanse en farmacia para regular certas arritmias cardíacas. Tamén se empregou tradicionalmente en uso externo para favorecer a cicatrización de feridas.

Sabías que...?

O seu nome popular “dedaleira” débese á forma das flores, que lembran pequenos dedais.

FIÚNCHO

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Outros nomes: funcho, fioncho, fiollo



Como é esta planta?

O fiúncho é unha planta aromática moi recoñecible polo seu intenso cheiro a anís. Toda a planta desprende un aroma doce e fresco.

Pode acadar ata 1,5 metros de altura. Ten talos verdes, finos e moi ramificados. As follas son moi divididas e de aspecto plumoso, semellantes a pequenas agullas. As flores son pequenas e de cor amarela, agrupadas en forma de paraugas (umbelas). Florece entre xuño e setembro.



Onde medra?

É unha planta moi resistente e fácil de atopar. Medra de forma natural en terreos secos e soleados, marxes de camiños, hortas e zonas sen cultivar e solos pedregosos.



Usos tradicionais

Na cociña utilizouse desde antigo como planta aromática: as follas e brotes en ensaladas e guisos, as sementes para aromatizar pan, doces ou licores e as flores para perfumar bebidas e sobremesas. Tamén se mastigaban as sementes para refrescar o alento.

Na medicina popular tradicionalmente empregouse en infusión para: facilitar a dixestión, aliviar gases e cólicos e combater a tose e os catarros. Tamén se lle atribuíron propiedades expectorantes e antiinflamatorias.

Sabías que...?

O fiúncho é unha das chamadas herbas de San Xoán e, na tradición popular, críase que protexía contra o mal de ollo e atraía a forza e a boa sorte.

HEDRA

Nome científico: *Hedera helix*

Outros nomes: Hedreira, hiedra...



Como é esta planta?

A hedra é unha planta rubideira perenne que pode acadar grandes dimensións, chegando incluso aos 50 metros cando se apoia en árbores ou muros. Ten talos leñosos con raíces que lle permiten adherirse ás superficies.

As follas son de cor verde escura e forma palmeada, especialmente nas plantas novas. Os froitos son pequenas bagas de cor negra que aparecen no outono e inverno.



Onde medra?

Medra en muros, paredes, rochas, zonas pedregosas, bosques húmidos e sombrizos. É unha especie moi resistente que se adapta a diferentes condicións e que adoita crecer en lugares con pouca luz.



Usos tradicionais

Tradicionalmente utilizouse, polas súas propiedades analxésicas e cicatrizantes, como planta medicinal para afeccións respiratorias.

Así mesmo a nivel externo era empregada con compresas sobre a pel, preparadas coas súas follas, en baños relaxantes e cicatrizantes.

Na actualidade, o seu uso interno non se recomenda sen control profesional debido á súa toxicidade.

Sabías que...?

A hedra proporciona refuxio e alimento para numerosos insectos, máis os seus froitos son tóxicos para as persoas.



HIPÉRICO

Nome científico: *Hypericum perforatum*

Outros nomes: abeloura, herba de San Xoán...



Como é esta planta?

O Hipérico é unha planta silvestre moi recoñecible polas súas flores amarelas intensas. **Estas teñen cinco pétalos** e moitos estames.

As follas son pequenas e parecen ter puntos transparentes cando se miran á luz.

Os seus talos son rectos e moi ramificados na parte superior. Pode medir entre 20 cm e 1 metro de altura.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: beiras de camiños, prados e matogueiras ou zonas secas e soleadas. É unha planta que se adapta moi ben.



Usos tradicionais

Empregábase en forma de aceite o macerar as súas flores na medicina popular polas súas propiedades; cicatrizante, antiinflamatoria e calmante.

O máis habitual era empregala externamente, aplicando as follas frescas sobre pequenas feridas, queimaduras leves, contusións ou dores musculares.

Tamén se empregaba en infusións como uso tradicional como calmante suave, para mellorar o estado de ánimo ou para ansiedade leve ou insomnio para problemas leves, aínda que pode interactuar con algúns medicamentos polo que sempre é mellor consultar cun profesional sanitario.

Sabías que...?

O aceite do hipérico cambia a unha cor vermella intensa ao macerar as flores, debido a unha substancia natural chamada hipericina.

LOUREIRO

Nome científico: *Laurus nobilis*

Outros nomes: loureiro bendito, loreda, laurel...

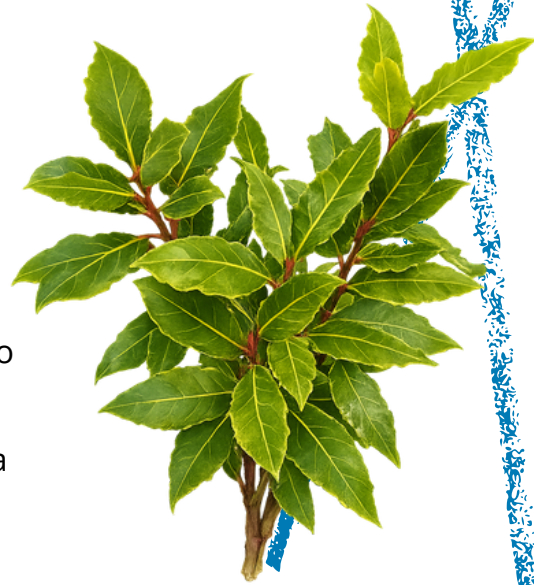


Como é esta planta?

O loureiro é unha árbore aromática moi coñecida polo uso das súas follas na cociña. Estas son duras, alongadas, de cor verde escura brillante, e de carácter perenne, é dicir, mantenas todo o ano.

As flores son pequenas e claras e o froito é unha pequena baga negra cando madura.

Pode chegar ata 10-15 metros de altura e vive moitos anos.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: bosques húmidos, especialmente xunto a carballos, zonas protexidas do vento, xardíns e parques, onde se cultiva como ornamental.



Usos tradicionais

Utilizouse tanto na cociña como na medicina popular dende a antigüidade:

Na cociña é unha das plantas aromáticas máis empregadas entre outras cousas para dar sabor aos guisos e caldos ou carnes e legumes, pero tamén para facilitar a dixestión das comidas máis copiosas.

Na medicina popular polas súas propiedades: dixestivas, antiinflamatorias, antisépticas e para aliviar dores reumáticas. Externamente o loureiro empregouse para dar masaxes como fin de favorecer os problemas circulatorios leves e irritacións na pel.

Sabías que...?

Na antigüidade, as coroas de loureiro simbolizaban vitoria e sabedoría, e empregábanse para honrar a persoas destacadas.



MENTA

Nome científico: *Menta rotundifolia*

Outros nomes: mentraste



Como é esta planta?

Planta herbácea perenne, moi aromática, que pode acadar entre 30 cm e 1,5 m de altura. Presenta talos erectos ou algo reclinados, ás veces ramificados. As follas son opostas, de forma ovada a case circular, coa marxe dentada e superficie rugosa, cubertas de pelos suaves, sobre todo na parte inferior.

Ao esmagalas desprenden un cheiro intenso e agradable. As flores aparecen agrupadas en espigas densas.



Onde medra?

Medra de forma espontánea nas beiras de leiras e camiños, preto de ríos e regatos e arredor das casas, especialmente en lugares húmidos e algo sombríos.



Usos tradicionais

Tradicionalmente utilízase en infusión para favorecer a dixestión, aliviar a flatulencia e reducir molestias estomacais. Tamén se emprega para baixar a febre, combater o mal alento e como planta aromática na casa. En uso externo aplícase para aliviar dores reumáticas. Ademais, o seu aroma utilízase para repeler insectos e pequenos roedores.

Sabías que...?

A menta desprende o seu aroma característico grazas aos aceites esenciais presentes nas follas.

ORTIGA

Nome científico: *Urtica dioica*

Outros nomes: ortiga maior, ortiga verde...



Como é esta planta?

A ortiga é unha planta silvestre moi coñecida polos seus pelos urticantes, que producen picor ao contacto. Está recuberta de pequenos pelos que liberan unha substancia irritante ao tocar a planta.

Ten talos rectos e algo avermellados e as follas son grandes, dentadas e de cor verde escura.

Pode alcanzar ata 1,5 metros de altura.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: solos húmidos, beiras de camiños e hortas e zonas con moita materia orgánica. É máis común en zonas frescas.



Usos tradicionais

Na cociña cocíanse as súas follas para que perdese o efecto urticante e logo elaborábanse sopas, tortillas ou guisos, sendo especialmente nutritiva, pois a ortiga posúe mineirais como o ferro e o calcio.

Na medicina popular empregábase polas súas propiedades; depurativas, diuréticas, antiinflamatorias e para molestias reumáticas.

Destacar tamén o seu uso externo para problemas leves da pel.

Sabías que...?

Os pelos que producen o picor actúan como pequenas agullas naturais que liberan unha substancia irritante ao contacto.

ROMEU

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Outros nomes: rosmaniño, alecrín, romero...



Como é esta planta?

O romeu é un arbusto aromático moi coñecido polo seu intenso cheiro e polos seus usos culinarios.

É unha planta perenne (mantén as follas todo o ano). Estas son estreitas, duras e alongadas, de cor verde escura pola parte superior e máis claras polo envés.

As flores son pequenas e adoitan ser de cor lila ou azulada e pode alcanzar entre 1 e 2 metros de altura.



Onde medra?

Atópase case en calquera lugar: lugares secos e rochosos, zonas soleadas e xardíns e hortas, onde tamén se cultiva con frecuencia. É unha planta moi resistente á seca.



Usos tradicionais

Con propiedades dixestivas, estimulantes, diuréticas ou para aliviar molestias reumáticas. Algo habitual era utilizala externamente, co aceite esencial prepárase o coñecido alcohol de romeu, utilizado en masaxes para aliviar a fatiga muscular. Tamén se emprega en locións e preparados para o coidado do cabelo.

Na cociña é unhas das plantas máis empregadas para condimentar carnes e guisos e para dar aroma a patacas e verduras, facilitando a dixestión de comidas máis pesadas.

Sabías que...?

O romeu foi considerada unha planta asociada á memoria e á concentración, e empregábase tamén como planta ornamental polo seu aroma.



TOXO

Nome científico: *Ulex europaeus*

Outros nomes: Toxo arnal, toxo bravo, toxo macho...



Como é esta planta?

O toxo é un arbusto perenne moi espiñento que pode acadar ata 4 metros de altura. Forma masas densas e compactas difíciles de atravesar. Os seus talos están transformados en espiñas duras e afiadas, adaptación que lle permite protexerse dos herbívoros e reducir a perda de auga.

As flores son moi características, de cor amarela intensa e reciben o nome de "chorimas". Florece principalmente na primavera, aínda que tamén pode facelo a finais do outono. O froito é unha pequena vaíña (legume) con varias sementes no seu interior.



Onde medra?

Medra en zonas abertas e soleadas, especialmente en montes e matogueiras, beiras de camiños e terras abandonadas ou queimadas. É unha especie moi resistente que coloniza con facilidade solos pobres e degradados.



Usos tradicionais

Tradicionalmente empregáronse as flores en infusión como diurético, apoio para problemas hepáticos e calmante para dores de cabeza.

Sabías que...?

Despois dos incendios rebrota con facilidade e axuda a recuperar o solo, preparando o terreo para outras especies.

TREVO BRANCO

Nome científico: *Trifolium repens*

Outros nomes: Trebol blanco...



Como é esta planta?

O trevo branco é unha planta herbácea baixa, de talos tombados que se estenden polo chan e botan raíces con facilidade. As súas follas aparecen en grupos de tres folíolos ovados, a miúdo cunha mancha máis clara no centro. As flores son pequenas, de cor branca e cun suave aroma a mel, agrupadas en cabezolas redondeadas sobre longos talos. Florece entre a primavera e o verán.



Onde medra?

Medra de forma silvestre en prados, beiras de camiños, zonas herbosas e entulleiras. É moi común en lugares húmidos e soleados, formando tapices naturais.



Usos tradicionais

Tradicionalmente utilizouse como planta medicinal con propiedades pectorais e dixestivas. Empregábase en infusión ou decocción para aliviar a tose, a bronquite e outros problemas respiratorios, así como para mellorar trastornos dixestivos como diarrea, gastrite ou falta de apetito.

Tamén se utilizaba externamente en baños e compresas.

Sabías que...?

Esta planta axuda a mellorar o solo porque fixa nitróxeno, enriquecendo a terra de forma natural.



PARQUE NATURAL
COMPLEXO DUNAR DE CORRUBEDO
E LAGOAS DE CARREGAL E VIXÁN



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
MEDIO AMBIENTE E
CAMBIO CLIMÁTICO



Cofinanciado pola
Unión Europea



Fondos Europeos