

USOS DAS PRANTAS MEDICIN~AIS NOS ANCARES



ÍNDICE

O Proxecto.....	4
Presentación da información.....	5
Caracterización do ámbito do traballo.....	6
Descrición das especies.....	9
Epílogo.....	56
Informantes.....	58

O proxecto.

O CDR ANCARES leva poñendo en práctica desde fai máis de 30 anos un programa de animación e promoción cos nenos e nenas de Cervantes, fomentando a organización de actividades de diverso tipo (excursións por distintas zonas do concello e outras de fora, talleres de manualidades, participación en actividades culturais, fomento das relacións interxeneracionais, apoio escolar, etc.) destinadas a que a infancia e a mocidade locais fortalezan a súa autoestima e tomen conciencia do valor da xente, o territorio e a cultura deste concello. Facémolo partindo sempre das propias familias e implicando no posible ó colexio e á veciñanza, pero sempre cun enfoque lúdico, favorecendo a interacción non regradada entre as nenas e nenos, tratando de compensar o feito de que pasan a meirande parte do seu tempo con persoas adultas, sen relacionarse con outras da súa idade. A maioría das actividades realízanse fóra do horario escolar, xuntado aos nenos e nenas en pequenos grupos, en función da distancia aos seus lugares de residencia e da dispoñibilidade dos pais.

Nos cursos académicos da pandemia (2019/2020 e 2020/2021) esas actividades presenciais tiveron que suspenderse. Nese contexto, a coordinadora do programa e as voluntarias falamos coas nais para que, xunto cos seus fillos, recolleran plantas medicinais que se usaban na súa zona, entrevistasen a persoas maiores sobre o nome, as características e usos que se lles daba no pobo e por último, que lle fixeran unha foto. Toda a información recollida foi partillada a traveso da aplicación *WhatsApp*. Como resultou unha experiencia moi entretida e positiva decidimos facer unha guía para devolverlle toda esta información ás persoas participantes e á veciñanza interesada. Para elo pensamos na edición desta guía, contando co ánimo e o asesoramento de Rosa Romero Franco e Manuel Antonio Rodríguez Guitián, profesores e investigadores da Escola Politécnica Superior de Enxeñaría de Lugo (USC), a quen lles estamos sumamente agradecidas.

Presentación da información.

As corenta e catro plantas de uso medicinal aquí reunidas descríbense seguindo unha orde alfabética dos seus nomes vulgares locais. Para cada unha delas, ademais da denominación vulgar máis utilizada, apórtase información relativa á familia botánica á que pertencen, o seu nome científico con indicación da autoría, orixe xeográfica, ambiente (hábitat) no que adoitan atoparse, os seus usos dentro dos límites do concello, o modo de recolección, preparación e administración, comentarios particulares de comunicantes acerca das plantas presentadas e observacións.

A denominación científica das plantas segue as propostas da iniciativa GBIF (Global Biodiversity Information Facility), que proporciona acceso aberto e de balde a datos sobre a biodiversidade do Planeta na dirección: <https://www.gbif.org/es/>. Agás indicación contraria, as fotografías son orixinais aportadas polos participantes neste proxecto.

Certas denominacións locais das plantas recompiladas, así como algúns textos incluídos nos apartados de preparación e comentarios, transcriben literalmente os modos lingüísticos e léxico empregados polos informantes que proporcionaron dita información e se remarcan, desde o punto de vista ortográfico mediante o emprego da grafía *cursiva*, coa intención de deixar constancia escrita destas peculiaridades da fala local.

Caracterización do ámbito do traballo.

O Concello de Cervantes sitúase no extremo oriental da provincia de Lugo (Figura 1), abrangendo una superficie de 276,4 km². Segundo o censo do ano 2023, conta con 1.209 habitantes repartidos en 140 entidades de poboación que se distribúen entre 21 parroquias. Forma parte da Reserva de Biosfera dos Ancares lucenses e montes de Cervantes, Navia e Becerreá e, salvo unha pequena porción das parroquias de Mosteiro e Cancelada e o núcleo de San Román, da Zona de Especial Conservación Os-Ancares-O Courel da Rede Natura 2000.

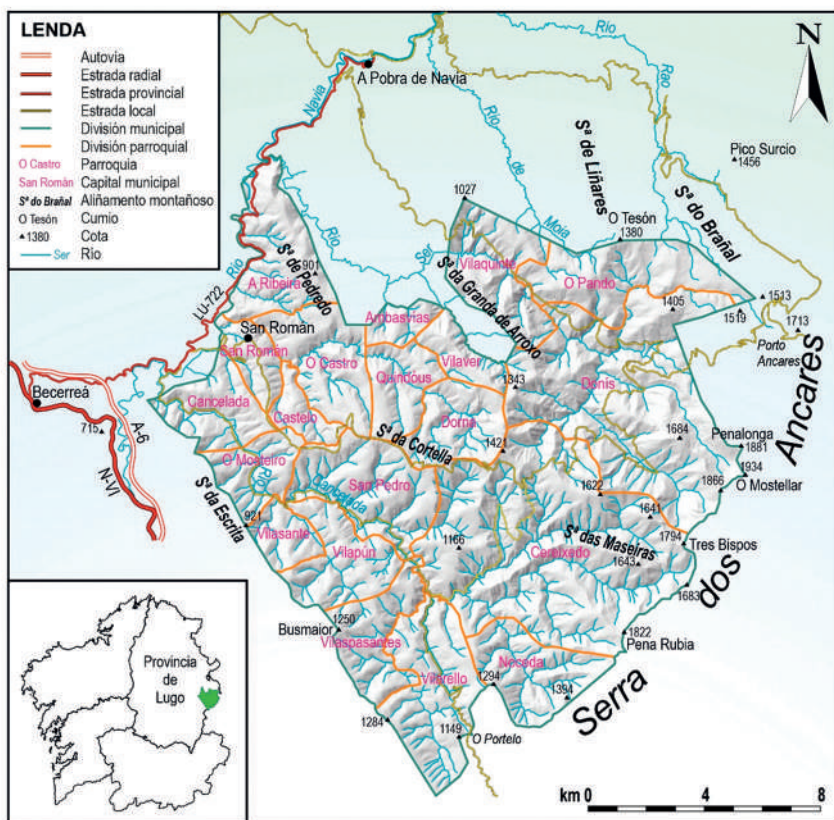


Figura 1. Contextualización xeográfica do concello de Cervantes. Elaboración propia a partir de información proporcionada polo CNIG e a Xunta de Galicia.

O seu substrato xeolóxico é variado, predominando as rochas metamórficas (lousas, xistos, cuarcitas, areiscas), que se dispoñen formando bandas subparalelas de disposición NNW-SSE. Na metade sur do concello (parroquias de Vilapún, Vilaspasantes, Vिलarello, Noceda e Cereixedo), intercaladas entre as anteriores, aparecen estreitas capas de rochas calías, existindo un afloramento de rochas graníticas na cabeceira do Río Ser (parroquia de Donís).

O concello de Cervantes esténdese por altitudes comprendidas entre os 365 m que se acadan no seu extremo norte, na confluencia dos Ríos Rao e Navia, e os 1.935 m do Pico do Mostellar, un dos cumios máis senlleiros da Serra dos Ancares. O seu relevo é moi irregular, predominando os vales encaixados nos que, de cando en vez, se forman veigas de certa amplitude que acollen a un bo número de asentamentos de poboación. Non obstante, as superficies chas máis extensas (*chaos*) aparecen nas áreas culminantes da maior parte das serras de mediana altitude. Estas áreas chairas elevadas considéranse os restos de antigas superficies erosivas situadas a menores altitudes que sufriron un ascenso ao final da oroxenia Alpina. Nos extremos este (Serra dos Ancares) e, en menor medida, SW do concello, as cabeceiras dos vales conservan formas erosivas (cercos, lagoas de sobreexcavación, umbrais rochosos, vales en berce) e sedimentos (morrenas) orixinados por glaciares que, desde os cumios máis elevados, descenderon até cotas próximas aos 900 m de altitude.

O clima actual do concello é o característico das áreas montañosas do oriente de Galicia, con chuvias relativamente abundantes pero cunha marcada tendencia á redución na época estival, fenómeno que se ve reforzado na ribeira do Río Navia, debido á súa situación abrigada con respecto dos ventos húmidos de procedencia atlántica. Os invernos son rigorosos en todo o territorio e as nevadas habituais por riba dos 900 m. As precipitacións adoitan ser de tipo treboento a finais da primavera e inicios do verán. O val do Navia adoita verse cuberto de néboas de inversión nos momentos de tempo estable que se suceden ao longo do ano.

O aproveitamento humano dos recursos nas terras cervantegas ven de antigo (hai alo menos uns 5.000 anos), tal e como acreditan as mámoas existentes nas parroquias de Dorna e Vilarello, aínda que os seus efectos foron desiguais no seu territorio, xa que as condicións para o aproveitamento agrícola, gandeiro e forestal non son homoxéneas en toda a súa extensión. En xeral, a conversión de terreos forestais arborados a terras de labor e superficies cubertas por matogueiras foi máis intensa nas áreas con menor inclinación e mellores condicións climáticas para o cultivo, persistindo os bosques de maior entidade nas cabeceiras dos vales das cuncas dos ríos Ser e Cancelada, de peor accesibilidade e aptitude para as actividades agrarias. Desde mediados do pasado século fóronse estendendo as plantacións de especies arbóreas non nativas (piñeiros principalmente), polas áreas elevadas que, até ese momento, viñan sendo aproveitadas coma áreas de pastoreo desde épocas remotas.

O sistema agrícola tradicional estaba composto, principalmente, por unha combinación de terras de labranza, habitualmente situadas nas proximidades dos lugares habitados, nas que se plantaban especies euro-asiáticas (nabos, verzas, repolos, fabas, cebolas, allos, cenorias, centeo, trigo, liño, castiñeiro, etc.) e americanas (patacas, tomates, pementos, cabazas, millo, feixóns) e outras, localizadas nas inmediacións das correntes de auga (prados), destinadas á produción de forraxe (herba seca) como mantenza do gando vacún durante o inverno. Aínda que o groso das especies vexetais con uso terapéutico existentes no concello son plantas nativas de distribución máis ou menos ampla, non só no NW ibérico senón en gran parte da Europa occidental, o sistema agrícola tamén incorporou varias plantas medicinais de procedencia diversa, sobre todo americana, cuxa persistencia ate os nosos días queda testemuñada en varias das fichas descritivas desta guía.

DESCRIPCIÓN DAS ESPECIES

Nome vulgar: Apio

Familia: Apiaceae

Nome científico: *Apium graveolens* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea non nativa, distribuída por Europa oriental, o Cáucaso e o Himalaia; introducida como especie cultivada (hortos).

Usos: Regulador do tránsito intestinal e diurético.

Preparación/administración: En sopa ou infusión, tres veces ó día.

Comentarios: “Para a sopa é mellor o apio verde e para infusión, a planta en seco.”

Observacións: -



Nome vulgar: Arandos

Familia: Ericaceae

Nome científico: *Vaccinium myrtillus* L.

Orixe e hábitat: Pequeno arbusto autóctono frecuente baixo a sombra de diversos tipos de arborado e nas matogueiras do alto das serras.

Usos: Para calmar as dores de barriga, estómago, menstrual, de moas, ...

Preparación/administración: Recóllense os arandos maduros e déixanse macerar uns tres meses en augardente (media botella de froito), e despois xa está listo para usar.

Comentarios: *“Cuando teñas algún dolor tomas un chupito ie quedas como novo.”*

Observacións: É unha planta melífera.



Nome vulgar: Árnica

Familia: Compositae

Nome científico: *Arnica montana* L.

Orixe e hábitat: Planta nativa do continente europeo que medra en veigos, prados de sega húmidos e matos baixos das partes altas dos montes, até uns 1.700 m.

Usos: Para os golpes e antiinflamatorio.

Preparación/administración:

En Vilarello: Faise unha infusión cas follas secas da planta (hai que secala á sombra e nun sitio ventilado), e con esa auga lávase onde tivecches o golpe.

En Castelo de Donís e Moreira: Bótase a planta en verde co tallo e flores incluídos en *augardiente*. Déixase macerar nun tarro. E cando tes unha torcedura fas un emplaste con toda esa mistura.

En Piornedo: Bótase a flor seca en aceite. As flores teñen que estar cubertas un par de dedos de aceite por riba. Déixase macerar 40 días. *Remécese* o tarro de cando en vez. Pasado os 40 días, cólase a mezcla e gárdase o aceite nun bote ou similar. Ten que estar o aceite gardado nun sitio escuro e fresco. Cando se necesite, aplícase o aceite dando unha masaxe.

Comentarios: Hai persoas sensibles ao manexo desta planta, ás que lles produce irritacións dérmicas e alerxia respiratoria (esbirros).

Observacións: Especie protexida pola normativa da UE (DC 92/43/CEE).



Nome vulgar: Arzola

Familia: Umbilicariaceae

Nome científico: *Umbilicaria pustulata* (L.) Hoffm.

Orixe e hábitat: Lique de ampla distribución que medra exclusivamente sobre rochas silíceas.

Usos: Serve para curar toda clase de inflamacións e feridas (cicatrizante)

Preparación/administración: Cocese en auga e lávase a zona afectada coa auga.

Comentarios: “Dis que se pode tomar por vía oral, pero descoñecemos a cantidade.”

Observacións: -



Nome vulgar: Capelo

Familia: Crassulaceae

Nome científico: *Umbilicus rupestris* (Salisb.) Dandy.

Orixe e hábitat: Planta nativa típica de rochedos que coloniza balados, teitos de lousa e muros de construcións.

Usos: Moi variados. Para a tose, problemas circulatorios (sabaños) e afeccións dérmicas.

Preparación/administración:

Para a tose: Facer una infusión e tomala tres veces ó día (Aucella).

Para os sabaños (frieira): “Machácase a planta e ponse enriba da zona afectada (Robledo)”.

Para as queimaduras: “Quítaselle unha teaxe fina que teñen as follas pola parte inferior, frégase suavemente a queimadura coa planta e deixase pegada encima da zona afectada (Piornedo)”.

Comentarios: -

Observacións: O seu nome científico podería traducirse como embigo (*umbilicus*) das pedras (*rupestris*).



Nome vulgar: Carolas (a árbore que as forma é a rebola)

Familia: Fagaceae

Nome científico: *Quercus pyrenaica* Willd.

Orix e hábitat: Especie arbórea nativa exclusiva do suroeste europeo e norte africano. Moi abundosa nos bosques do territorio.

Usos: Para deter a diarrea (*cagalera*) dos cochos.

Preparación/administración: Só se utiliza a parte interna, que se extrae e quenta ben ata que quede como po ó tocarlle. Despois, engádeselle ese po na comida dos porcos. Hai que repetir o proceso ata que curen.

Comentarios: -

Observacións: As carolas son deformacións dos gromos das rebolas provocada por un pequeno insecto parente das abellas e nésporas (*Andricus quercustozae*, foto dereita: <https://www.asturnatura.com/>), cuxas larvas, a modo de pequenos vermes, medran no interior destas estruturas. O nome específico desta planta (*pyrenaica*) é enganoso, pois non é unha árbore frecuente nos Pireneos.



Nome vulgar: Carqueixa

Familia: Leguminosae

Nome científico: *Pterospartum tridentatum* (L.) Willk.

Orixe e hábitat: Planta nativa moi frecuente en diversos tipos de matogueiras, sobre todo nas que medran en solos máis pobres e de pouco espesor.

Usos: Para favorecer a circulación.

Preparación/administración: Cócese a planta en verde e tómase un vaso da decocción tres veces ó día.

Comentarios: -

Observacións: O nome científico da planta alude ás expansións aplanadas que presenta nos tallos, a modo de ás (*pteron* en grego) e a tres minúsculos dentes (*tridentatum*) que leva na base de cada punto de ramificación. É unha importante planta melífera.



Nome vulgar: Carrelas ou charrelas

Familia: Compositae

Nome científico: *Taraxacum* sp.

Orix e hábitat: Conxunto de plantas herbáceas nativas moi parecidas entre si, que adoitan medrar á beira dos ríos, prados e carreiros.

Usos: Variados; para curar afeccións da pel (verrugas), calmar dores óseas e estomacais, e problemas urinarios (*riñois*) e de vesícula. Tamén se consumen as súas follas en fresco (ensalada) polas súas propiedades depurativas (Cancillós).

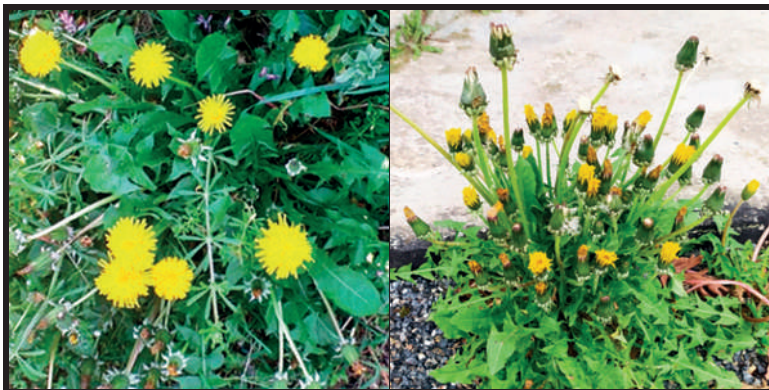
Preparación/administración:

Para curar as verrugas: Aplícase o seu zume enriba delas.

Para as dores e rebaixar a inflamación: Infusiónanse as raíces durante 5 minutos, deixase repousar e tómase unha cunca ao día (Ardevila).

Comentarios: *“A meu pai funcionoulle. Cóllese o tallo de esta flor e apértase ata que salga un líquido branco que parece leite e bótase encima da verruga, unha vez á mañá e outra vez á noite, vaise poñendo negra. Hai que repetir ata que desapareza.”*

Observacións: En Chandeiro coñécese como “dente de león” e en Cancillós como “tarrelo”. Existen varias especies do xénero arriba indicado de moi difícil separación visual, pero todas teñen propiedades medicinais similares.



Nome vulgar: Ceridoña

Familia: Papaveraceae

Nome científico: *Chelidonium majus* L.

Orixe e hábitat: Planta nativa habitual en contornas habitadas (camiños, ao pe de muros, esterqueiras, etc.) que ten coma lugares naturais onde medrar a beira dos ríos e a parte baixa de rochedos sombrizos.

Usos: Variados para curar afeccións dérmicas (verrugas, cortaduras, herpes). De uso tópico exclusivamente.

Preparación/administración: Utilízase o zume alaranxado que segregan os tallos e follas na parte afectada.

Comentarios: *“É boa para as cortaduras. Apertando a planta para que bote o zume sobre a cortadura. Din que é como un antibiótico. O seu zume tamén se utiliza como desinfectante”* (Aucella).

“Para os herpes” (Vilaver).

“O líquido marelo que ten nos tallos e nas follas, aplícase encima das verrugas para que se vaian secando e desaparecendo” (Vilar de Mouros).

Observacións: -



Nome vulgar: Cheirois

Familia: Labiatae

Nome científico: *Mentha suaveolens* Ehrh.

Orixe e hábitat: Planta nativa frecuente en prados e bosques húmidos que tamén aparece ao longo dos camiños de acceso ás terras de labor.

Usos: Calmante dérmico, en particular para combater o picor das ortigas.

Preparación/administración: Uso tópico sobre a parte do corpo afectada.

Comentarios: “Fregar nas partes ortigadas cas follas de planta ata que pase o escozor.”

Observacións: Outros nomes recollidos son os de “poleo” (Piornedo) e “marrullo” (Trabado).



Nome vulgar: Cola de cabalo

Familia: Equisetaceae

Nome científico: *Equisetum arvense* L., *E. telmateia* Ehrh.

Orixe e hábitat: Plantas herbáceas nativas típicas da beira dos ríos e prados moi húmidos.

Usos: Variados relacionados co funcionamento do aparato circulatorio (tensorregulador e diurético) e doenzas de tipo infeccioso (antiséptico).

Preparación/administración:

Para regular a tensión arterial: Tómase en xaxún (“aiunas”) durante 9 días/mes.

Para favorecer a eliminación de líquido: Tómase unha infusión ó longo do día.

Como antiséptico local: Colócanse compresas empapadas coa infusión sobre a parte danada ou ferida. Utilízase en todo tipo de feridas, *moratois*, etc.

Infeccións de urina: Tómase unha infusión tres veces o día.

Comentarios: “Para que os efectos destas plantas sexan máis intensos, hai que recoller as súas partes aéreas no mingunte da lúa de agosto.”

Observacións: O nome vulgar destas especies provén da tradución do nome científico do xénero: *equus*: cabalo; *seta*: cola, crin.



Nome vulgar: Consolda

Familia: Liliaceae

Nome científico: *Lilium martagon* L.

Orix e hábitat: Herba nativa que medra en clareiras de bosques mestos e, ás veces, nas beiras sombrizas dos prados. Máis frecuente en solos ricos en cal.

Usos: Para aliviar contusións, soldar fracturas óseas e cicatrizar cortaduras. Só se utiliza a parte enterrada da planta (bulbo).

Preparación/administración:

No tratamento de golpes e fracturas: Extraer o bulbo do que nace a parte aérea da planta, machucalo ben, e facer un emplasto a aplicar na zona a tratar.

No caso de cortaduras: Fregar suavemente a área afectada coa raíz.

Comentarios: -

Observacións: Na Aucella chámanlle “consoldina”.



Nome vulgar: Estrelamar

Familia: Plantaginaceae

Nome científico: *Plantago coronopus* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en beiras de camiños e lugares con solos moi pouco desenvolvidos e secos.

Usos: Antiséptico (tratamento de feridas e úlceras).

Preparación/administración: Soa ou en compañía do “*pericón*” e follas de nogueira (ver nos seus apartados correspondentes), mediante a aplicación fomentos. A auga de cocción destas plantas serve para desinfectar as feridas.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Eucalipto

Familia: Myrtaceae

Nome científico: *Eucalyptus nitens* H.Deane & Maiden

Orixe e hábitat: Os eucaliptos son especies propias de Oceanía (Australia, Tasmania, Nova Guinea, etc.).

Usos: Anticatarral e desconxectivo das vías respiratorias.

Preparación/administración: Ferver en auga as follas verdes da árbore e facer sesións dun 10 minutos de bafos tapando a cabeza cun pano. Repetir varios días ate que desaparezan os síntomas.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Figueira

Familia: Moraceae

Nome científico: *Ficus carica* L.

Orixe e hábitat: Pequena árbore introducida en Galicia en época descoñecida.
Adoita atoparse a carón das vivendas e hortos.

Usos: Os figos verdes úsanse para o tratamento de verrugas.

Preparación/administración: Pártense os figos á metade e aplícase o leite que botan sobre as verrugas dúas veces ao día; aínda que o tratamento provoca un lixeiro prído, ó cabo de varios días desaparecen completamente as verrugas (secan e caen por si soas).

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Fiollo

Familia: Apiaceae

Nome científico: *Foeniculum vulgare* Mill.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en beiras de camiños a leiras abandonadas.

Usos: Planta empregada en medicina humana e veterinaria, sempre como infusión. Tamén ten uso condimentario.

Preparación/administración:

Uso en humanos: Para mellorar as dixestións e evitar as dores de barriga. Adoita botarse a cocer coas castañas para darlles sabor e que resulten menos pesadas.

Uso en animais: Utilizada para “curar os gases e a polmueira das vacas; tamén para cando mexan sangue ou se infectan os tetos despois de parir”. Prepáranse uns 2 litros de infusión en auga e un atado grande da planta que se deben deixar repousar algo máis de media hora.

Comentarios: “Recóllese a parte aérea da planta no mes de xuño e sécase á sombra; débese gardar nun sitio seco e ventilado.”

Observacións: -



Nome vulgar: Fresno, freixo

Familia: Oleaceae

Nome científico: *Fraxinus excelsior* L.

Orixe e hábitat: Árbore nativa frecuente á beira dos ríos e en terreos forestais ricos, sobre todo de tipo calío.

Usos: Branqueamento dental.

Preparación/administración: Queimase a madeira e utilízase a cinza (que é moi branquiña).

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Fungón

Familia: *Lycoperdaceae*

Nome científico: *Lycoperdon* sp.

Orixe e hábitat: Grupo de especies de fungos de ampla distribución polas áreas temperadas do planeta. Dependendo das especies, poden aparecer en ambientes abertos (prados, campos de cultivo en barbeito) ou cubertos (bosques).

Usos: Antiséptico e cicatrizante.

Preparación/administración: Aplícase o pó do interior do fungo (masa esporal) sobre a parte afectada e recúbrese, a modo de gasa, coa paraza.

Comentarios: “Estas partes aéreas dos fungos débense de recoller cando teñen aberto un burato pola parte superior, a través do que liberan o pó.”

Observacións: Unha das denominacións vulgares destes fungos deriva da tradución do nome científico do xénero: *lycos*: lobo, *perdon*: peido.



Nome vulgar: Hedra

Familia: Araliaceae

Nome científico: *Hedera hibernica* (G.Kirchn.) Carrière

Orix e hábitat: Planta gabeadora nativa da faciana atlántica europea. Frecuente en formacións arboradas, rochedos, balados e muros de construcións vellas.

Usos: Tópico, para tratar doenzas oculares.

Preparación/administración: Aplícase externamente previa elaboración do “ungüento de hedra”.

Comentarios: *“Cóllese unha folla de hedra e se lava. A continuación, mástícase sen comer nada, ata desfacela o máis que se poida. Logo, cóllese unha palla, colócase unha pizca da hedra masticada na punta da palla e se lle sopla na ollo enfermo do animal.”*

Observacións: Escasa ou ausente na parte máis elevada das montañas cervantegas.



Nome vulgar: Herba da fístola

Familia: Lentibulariaceae

Nome científico: *Pinguicula grandiflora* Lam.

Orixe e hábitat: Planta nativa típica de terreos enchoupados (*veigón*), capaz de extraer nutrientes dos pequenos insectos que se pousan nas súas follas. Cada planta forma unha flor morada grande moi característica.

Usos: Emoliente e cicatrizante por vía tópica.

Preparación/administración:

Uso directo en verde ou machucado previamente.

Para as cortaduras: Collese unha folla da planta, en verde, cortase pola metade e ponse encima da cortadura.

Para os foronchos: Esmágase ben e ponse en forma de emplasto encima do *foroncho*.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Herba das cortaduras

Familia: Compositae

Nome científico: *Pilosella officinarum* F.W. Sch. & Sch. Bip.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en lugares pisoteados e prados e campeiras pacidos polo gando.

Usos: Antihemorráxica e cicatrizante.

Preparación/administración: Uso tópico.

Comentarios: “Hai que coller unha folla da planta e colocala pola súa parte superior (que ten uns peliños) encima do corte.”

Observacións: Tamén se lle coñece como “lengua de ovella”.



Nome vulgar: Herbaboa

Familia: Labiatae

Nome científico: *Mentha spicata* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea frecuente en lugares húmidos da periferia do Mediterráneo. Cultivada habitualmente en Galicia.

Usos: Alivio de problemas estomacais.

Preparación/administración: Úsase en fresco mediante infusión, e tómase despois das comidas.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Lameiro

Familia: Ulmaceae

Nome científico: *Ulmus glabra* Huds.

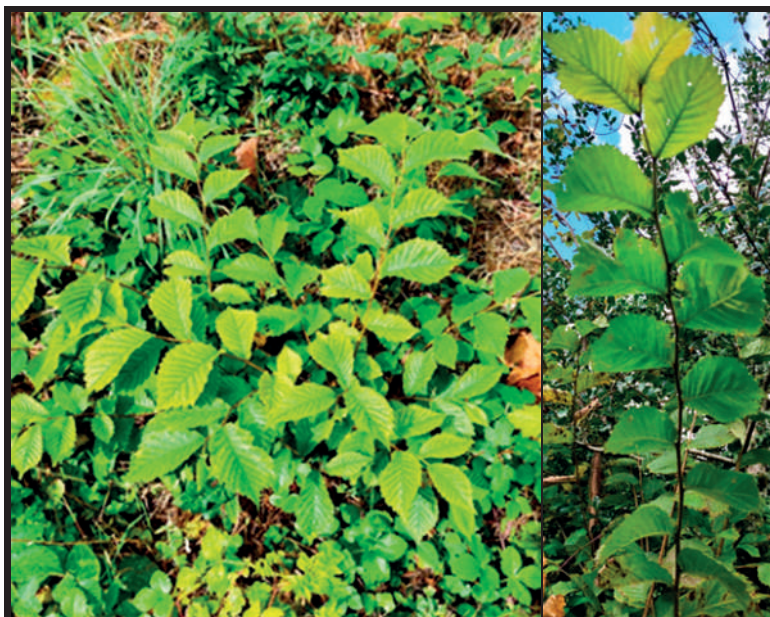
Orixe e hábitat: Árbore nativa frecuente á beira dos regueiros e valiñas avesías, a miúdo sobre pedregosos.

Usos: Cicatrizante e desinfectante. Só se usa a paraza.

Preparación/administración: Cocese a paraza da árbore e lávanse as feridas coa auga.

Comentarios: “Cando un lobo arrosgañaba un animal, para coutarlle o sollo, primeiro rodeábase a ferida co corno de alicornio e despois lavábase a ferida con auga de lameiro”.

Observacións: -



Nome vulgar: Lengua de ovella

Familia: Plantaginaceae

Nome científico: *Plantago lanceolata* L.

Orix e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en prados de sega así como lugares transitados por humanos e gando.

Usos: Anticatarral.

Preparación/administración:

Uso interno como infusión das follas secas, xunto a outras especies (ver a forma de preparación máis abaixo).

Para a elaboración da infusión precísase:

- unha cullerada sopeira de follas secas de *lengua de ovella*.
- unha culleradiña do café de tomiño tamén seco.
- uns cantos figos pasos.
- mel ó gusto.

Primeiro temos que recoller o tomiño e as follas da *lengua de ovella* e deixalas secar nun lugar escuro e fresco. Cocemos as plantas lentamente, sen que cheguen a ferver; deixamos repousar uns 15 minutos e coamos. Noutra cazola cocemos os figos un ratiño ata que abranden e deixámoslos repousar uns minutos. Por último, xuntamos todo e amecemos mel.

Comentarios: -

Observacións: Coñecida coma “*herba das sete costelas*” en Piornedo.



Nome vulgar: Loureiro

Familia: Lauraceae

Nome científico: *Laurus nobilis* L.

Orixe e hábitat: Árbore nativa da área perimediterránea características de áreas con clima temperado e veráns quentes.

Usos: Para aliviar problemas reumáticos e contusións mediante a elaboración de linimentos.

Preparación/administración: Recóllense as flores na primavera e recúbrense totalmente de augardente ou alcohol para que maceren un mínimo de dous meses.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Llaveira

Familia: Ranunculaceae

Nome científico: *Helleborus foetidus* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en bosques sombrizos, máis nos sitios onde o solo ten cal.

Usos: Exclusivamente veterinario, pois é unha planta tóxica para as persoas, para tratamento de problemas dixestivos e articulares.

Preparación/administración:

Segundo o uso, pódese administrar por vía externa ou interna.

Para as vacas: “Esmagar as flores e botar unha parte moi pequena da planta en auga (se nos pasamos a vaca pode morrer, porque é unha planta moi velenosa), deixala macerar e darlles a beber esa auga; tamén se botan ramas da planta no presebe, as vacas non a comen pero o olor xa lles fai efecto; outra forma de administrala consiste en estrar a corte coa planta para que as vacas a pisen”.

Para as ovellas e as cabras: “Cortábanlles algo a pel e metían alí un cachiño da planta, e tamén estraban na corte para que a pisanan”.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Malva

Familia: Malvaceae

Nome científico: *Malva sylvestris* L.

Orixe e hábitat: -

Usos: Externo como emoliente, cicatrizante e para favorecer a eliminación de líquidos; en uso interno (infusión), como laxante e mucolítico.

Preparación/administración: Como emplastro mesturado con aceite (uso emoliente), en decocción e infusión.

Comentarios:

“Para as fistulas e apañadas -como dicimos nós-: quéntanse as follas nun pouco de aceite e póñense encima da fistula” (Aucella).

“Para tratar as pernas hinchadas: hai que cocer as raíces e despois lavar as pernas con esa auga” (Donís).

“Para curar problemas respiratorios ou estreñimento: en infusión” (Vilarguite).

Observacións: -



Nome vulgar: Manzanilla

Familia: Compositae

Nome científico: *Chamaemelum nobile* (L.) All.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa de Europa occidental, noroeste de África e diversas illas do Atlántico, frecuente en camiños e lugares pisoteados que adoitan estar enchoupados no inverno.

Usos: Cicatrizante, antiséptica e dixestiva. Uso externo ou interno segundo a finalidade.

Preparación/administración:

Utilízanse as inflorescencias desecadas (infusión ou decocción).

Para curar feridas: “Humedecían gasas na infusión de manzanilla, poñíanas na zona afectada e curaban”.

Para a dor de barriga: “Tomar unha infusión”.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Mexicana

Familia: Gramineae

Nome científico: *Bromus catharticus* Vahl

Orixe e hábitat: Planta herbácea exótica, orixinaria de Sudamérica.

Usos: Antiinflamatorio e antiséptico.

Preparación/administración: Úsanse as follas en verde, arrancádoas e frotádoas sobre a parte afectada.

Comentarios: “Para as inflamacións dos dedos arredor da uña”.

Observacións: O nome vulgar local desta planta podería provir da súa presenza, tamén coma especie introducida desde Sudamérica, en Centro e Norteamérica, incluído México. Na Aucella chámanlle *ferrañón* ou *dáctilo*; esta última denominación é confusa, pois o auténtico dáctilo é unha especie europea (*Dactylis glomerata*).



Nome vulgar: Milfollas

Familia: Compositae

Nome científico: *Achillea millefolium* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en prados de sega así como beiras de camiños e outros lugares transitados por humanos e gando.

Usos: Antihemorráxico, antiséptico e cicatrizante.

Preparación/administración: É útil toda a porción aérea da planta; as follas cócense e logo se lava a úlcera ou ferida coa auga; as flores teñen efectos similares machucándoas e poñéndoas sobre a parte afectada.

Comentarios: -

Observacións: Na Aucella chámanlle *milenrama* e *herba dos carpinteiros*.



Nome vulgar: Mirto

Familia: Scrophulariaceae

Nome científico: *Scrophularia auriculata* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente á beira da auga, prados de sega e camiños enlamados.

Usos: Tratamento de afeccións cutáneas; cicatrizante e antiséptica.

Preparación/administración: Preparación de cataplasmas coa planta quente.

Comentarios: “Úsanse como cataplasma, quéntanse no lume e cóbrense con elas as feridas, para curalas”.

Observacións: Son frecuentes as alusións sobre o uso específico desta planta para curar a pezoña: irritación dérmica producida polo contacto con secrecións de certos animais, como pínegas ou sapos: “*Se colles a pezoña poinse na piel toda a noite*”; “*en Riamonte dicían que se tocabas os sapos no mes de outubro collías a pezoña*”.



Nome vulgar: Nogueira

Familia: Juglandaceae

Nome científico: *Juglans regia* L.

Orixe e hábitat: Especie arbórea introducida en Galicia en época descoñecida.
Habitual a carón dos lugares habitados para o aproveitamento dos seus froitos e madeira.

Usos: Cicatrizante de feridas e úlceras (ver os comentarios para a “estrelamar”).
Ten aplicacións veterinarias similares.

Preparación/administración: Ver os comentarios para a “estrelamar”.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Ortiga

Familia: Urticaceae

Nome científico: *Urtica dioica* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en lugares nos que se acumulan restos orgánicos (beiras de camiños e estradas, lugares frecuentados polo gando, esterqueiras, etc.)

Usos: Antiinflamatorio, para favorecer a circulación sanguínea e o tratamento de afeccións dérmicas (caspa) e dores musculares.

Preparación/administración:

Dependendo do uso, utilízanse as partes aéreas (follas e flores) ou subterráneas (rizomas), directamente, en infusións, decoccións ou linimento.

Para o tratamento das varices: “Cocer ortigas e tomar a auga”.

Para o tratamento da caspa: “Cocer as raíces e lavar a cabeza coa auga”.

Para a reuma: “Faise unha infusión coas plantas, con auga e un dente de allo, deixase macerar uns días e tomase esa auga (Xantes)”.

Para as dores musculares: “Cócense as ortigas (cando teñen a flor); unha vez cocidas cólanse, e mézclase a auga con aceite de oliva; gardase todo nunha botella e xa está listo pre untar a parte dolorida”.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Ourégano

Familia: Labiatae

Nome científico: *Origanum vulgare* L.

Orixe e hábitat: Planta nativa de porte herbáceo e cepa leñosa, aromática, presente en áreas de clima pouco rigoroso no inverno. Existen variedades cultivadas.

Usos: Principalmente para curar afeccións respiratorias (anticatarral, antitusiva, expectorante. Tamén de uso condimentario.

Preparación/administración: Uso interno mediante infusión das partes florais secas, que tamén se usan como condimento para os embutidos (chourizos).

Comentarios: *“Poñían un cazo cheo de auga encima da prancha, botábanlle un puñado de ouregano, deixábanlle ferver un pouco ie despois tomabámolo con mel ou azucre. le ó día seguinte novos”* (Xantes).

Observacións: -



Nome vulgar: Papeira

Familia: Droseraceae

Nome científico: *Drosera rotundifolia* L.

Orixe e hábitat: Pequena planta herbácea nativa que medra en clareiras de veigos.

Usos: Para a tos e problemas respiratorios.

Preparación/administración: Recóllese a pranta no *vrao*, sécase a sombra e nun lugar ventilado; *cuando* xa está seca, mézclase con *ourégano* (tamén seco) e mel, *remécese* todo ben e xa está listo para usar. Tómanse 3 cucharadas o día desta mezcla para calmar a tos e problemas respiratorios producidos polo catarro.

Comentarios: Trátase dunha planta que obtén os seus nutrientes absorbendo o contido corporal de pequenos insectos, despois de apresalos coas súas follas, que están recubertas de pelos pegañentos.

Observacións: -



Nome vulgar: Pericón

Familia: Guttiferae

Nome científico: *Hypericum perforatum* L.

Orix e hábitat: Planta herbácea nativa habitual no sotobosque de formacións arboradas (carballeiras, reboleiras, soutos) e nas herbeiras da beira dos camiños.

Usos: Como antibiótico e antiinflamatorio. Utilízase en uso externo, xunto coa estrelamar e follas de nogueira, “para as mancaduras que teñen infección”.

Preparación/administración:

Recóllese no verán, cortando a parte superior dos tallos. Logo deixase secar nun lugar escuro e ventilado, ben colgado ou ben colocado sobre unha superficie horizontal, coidando de que os ramos queden separados para que se aireen. Unha vez seco, gárdase en tarros. Pode durar varios anos sen perder propiedades. Prepárase unha decocción xunto coas outras plantas citadas anteriormente e colábase a auga resultante, que se aplicaba sobre as partes afectadas. Despois íase valorando o aspecto da ferida. Se cerraba moi pronto e aínda tiña infección, nos seguintes tratamentos eliminábase o *pericón* e se a cousa ía ben, seguíase tratando a ferida con todas as plantas xuntas.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Regalicia

Familia: Leguminosae

Nome científico: *Trifolium alpinum* L.

Orixe e hábitat: Planta nativa rastreira de flores rechamantes de cor fucsia (ver abaixo), exclusiva das áreas de alta montaña (>1.700 m).

Usos: Dores de gorxa e como anticatarral.

Preparación/administración: Utilízase a raíz seca.

Para o catarro: Cócese nunha potiña e vaise bebendo desa auga varias veces ao día mentres duren os síntomas catarraís.

Para a dor de garganta: Hai que chupar a raíz.

Comentarios: *“Collíamola no vrau cuando tabamos co ganado na braña, secábase a sombra ie guardábase nun sitio seco”.*

Observacións: Debido ás súas esixencias ecolóxicas, esta planta só se aproveitaba nas parroquias da parte máis alta do concello.



Nome vulgar: Repolo

Familia: Brassicaceae

Nome científico: *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea perenne cultivada desde antigo, posiblemente introducida no suroeste de Europa durante a Idade Media.

Usos: Alimenticio para humanos e animais domésticos. Empregada como antiinflamatorio por vía tópica para combater ou previr mastites durante os períodos de lactancia.

Preparación/administración: *Colócanse as follas, un pouco machucadas, durante bastante tempo arredor do peito.*

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Romero

Familia: Labiatae

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Orixe e hábitat: Planta leñosa arbustiva de ata 1,8 m, en xeral erguida, a veces achaparrada. Cultivada desde antigo. En Galicia só aparece silvestre na comarca de Valdeorras.

Usos: Anticatarral.

Preparación/administración: Utilízanse principalmente, desecados, os ramos con follas dos últimos anos, cos que se elaboran infusións para tomar tres veces ao día.

Comentarios: “Para a gripe utilízase toda a pranta e recollese no outono cando está ben cumprido, sécase a nun lugar seco e a sombra”.

Observacións: É unha planta melífera.



Nome vulgar: Herba das sete costelas

Familia: Plantaginaceae

Nome científico: *Plantago major* L.

Orixe e hábitat: Planta nativa frecuente en prados, camiños e campos frecuentados polo ser humano ou o gando, máis habitual en solos que manteñen a humidade.

Usos: Analxésico, desinfectante cutáneo e bucal e para lavar as varices.

Preparación/administración: Úsanse as follas en verde.

Para dores musculares: “Poñemos auga a cocer coas follas dentro durante uns minutos, deixamos arrefriar un pouquiño a auga e poñémola nas pernas ou onde se teña a dor (coa zona en remollo)”.

Como desinfectante e para tratar o acné: “Lavar a cara ca auga da súa cocción”.

Comentarios: -

Observacións: Outras denominacións: “llante” e “herba de sete costrelas” (Riamonte), “lentén” (Vilanova) e “sete costrelos” (Vilaver).



Nome vulgar: Sugrando, carpazo

Familia: Ericaceae

Nome científico: *Erica cinerea* L.

Orix e hábitat: Arbusto nativo baixo, de ate 1,0 m, moi ramificado, con follas pequenas estreitas e alongadas e flores de cor morada reunidas na parte final do ramiños. Adoita medrar en montes desarborados, sobre solos pobres, xunto a carqueixas, uces e outras plantas típicas destes ambientes.

Usos: Tratamento da infección de urina.

Preparación/administración: Cocese a planta con auga e bebesse tres veces ó día.

Comentarios: -

Observacións: É unha planta melífera.



Nome vulgar: Té

Familia: *Chenopodiaceae*

Nome científico: *Chenopodium ambrosioides* L.

Orix e hábitat: Planta anual ou bienal introducida, orixinaria das áreas tropicais americanas. Cultivada.

Usos: Malestar xeneral.

Preparación/administración: En infusión, tanto fresca coma desecada.

Comentarios: -

Observacións: -



Nome vulgar: Triaca

Familia: Compositae

Nome científico: *Tanacetum vulgare* L.

Orixe e hábitat: Herba perenne aromática orixinaria do centro e norte de Europa e Asia. Cultivada en Galicia.

Usos: Antihelmíntico.

Preparación/administración: Vía oral, en infusión. Recolécense as plantas cando están floridas e sécanse á sombra.

Comentarios: “Para as *cocas*” (lombrigas intestinais).

Observacións: -



Nome vulgar: Violeta

Familia: Violaceae

Nome científico: *Viola riviniana* Reichenb.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa frecuente en bosques e beiras de camiños.

Usos: Cicatrizante.

Preparación/administración: Úsanse as follas en fresco. Uso tópico.

Comentarios: “Hai que poñer unha folliña encima da ferida, para que pare de sangrar e vaia cicatrizando”.

Observacións: -



Nome vulgar: Xanzá

Familia: Gentianaceae

Nome científico: *Gentiana lutea* L.

Orixe e hábitat: Planta herbácea nativa típica de lugares elevados (>1.300 m), principalmente en campas e piornais non moi mestos.

Usos: Hipotensor.

Preparación/administración: Só se usa a raíz unha vez desecada. Para que se conserve hai que almacenala nun sitio escuro e seco. Tómase en infusión.

Comentarios: *“Tomar unha copíña pequena polas mañás, durante nove días soamente, despois hai que parar de tomala, porque baixa demasiado a tensión”.*

Observacións: A raíz desta planta contén a substancia máis amarga coñecida (amarogentina). Especie protexida pola normativa da UE (DC 92/43/CEE).



Nome vulgar: Xuntapulpa

Familia: Saxifragaceae

Nome científico: *Saxifraga spathularis* Brot.

Orix e hábitat: Planta herbácea nativa que medra abundantemente sobre rochas e solos pedregosos en bosques e matogueiras mestas.

Usos: Para aliviar contusións e mazaduras.

Preparación/administración: Lávase a parte afectada coa auga da decocción das plantas verdes.

Comentarios: -

Observacións: O nome grego do xénero ao que pertence esta especie significa “fendepedras” e o específico alude á forma de culler ou espátula das súas follas.



Epílogo.

Ante a visión dunha casa con plantas, dunha horta traballada, dun soto limpo, uns prados de sega ou uns bosques ordenados sentes gañas de respectalos e coidalos porque recoñeces que alí hai xente e vida. Sen saber moi ben como, a túa actitude vira para facerse máis contemplativa, máis activa e máis coidadosa. Debe ser que todas as plantas son remedio e transfórmannos en menciñeiros das persoas e do mundo. Pola contra, cando chegamos a un lugar que destila abandono case non importa emporcallalo un pouco máis e, en circunstancias normais, convidanos á pasividade e a pasar de largo.

En Cervantes, a nosa casa e o noso lugar, houbo tempos con fincas, praderías e montes moito máis traballados con carros e mocidade que percorrían os camiños cantando. A paisaxe cambiou radicalmente pero non todo é desfeita: a nosa flora segue resistindo a pesar dos lumes e de decisións que van facendo que as comunidades veciñais a sintan máis allea e menos importante para a súa supervivencia. Seguen existindo centos de persoas que non se foron; segue habendo persoas e asociacións plantando, coidando e xerando un amplo abano de actuacións que van contendo e remendando as soidades das persoas maiores, as néboas no horizonte da xente nova, o “pasa a semana e non vexo a ninguén” de boa parte da veciñanza, os poucos avances visibles na igualdade no día a día das mulleres, as dificultades das explotacións gandeiras, a indefinición na xestión do monte e... plantas e persoas seguimos loitando contra o desánimo; algunhas veces, incluso, conseguimos esquecelo ou mesmo lle gañamos cunha valoración cada vez máis positiva dos que vivimos aquí e inventamos motivos para xuntoiros, merendolas e festas.

Xa vemos que existen distintos remedios caseiros moi útiles para vivir na montaña con dignidade pero a xoia da coroa, o noso “fierabrás”

milagroso que todo o cura é ese grupo de 31 nenos e nenas en idade escolar e un número pouco máis grande de rapazada que ronda a década dos 20 anos. Non hai menciña mellor. Sen esta mocidade moitas das persoas adultas non poderíamos ou non quixeríamos estar aquí.

Se somos quen de inocular na rapazada o amor e as destrezas para mimar esta industria da “boa vida” que son o noso territorio e esta cultura do traballo e dos coidados que ten a xente da montaña teremos a botica máis heteroxénea de remedios para os corpos e os espíritos, as persoas máis expertas para aplicalos e un templo primoroso no que celebrar a humanidade, o colectivo, a resiliencia, a humildade e a vida.

Niso andamos ... bastantes persoas e colectivos de Cervantes... este libriño é outro chanzo máis... grazas a todas as persoas que o fixeron posible e grazas, sobre todo, as persoas que fan que haxa nenos e nenas na montaña e a quen procura que teñan todas as posibilidades do mundo mundial.

Informantes.

Ardevila: Elba e Román da Casa Brañas
Aucella (A): Gertudis da Casa de Cereixedo
Cancillós: Heidi da Casa do Mazo
Chandeiro: Eva e Yago da Casa Valcárce
Donís: Ines da Casa de Naipes
Eillarrio: José, Ainara e Uxía da Casa de Rei
Folgoso: Eugenio e Lionides da Casa do Teso
Folgueira (A): Mónica e Martina da Casa Cotarelo
Piornedo: Eva e Raúl da Casanova; M^a Carmen do Sesto
Quindous: Mónica e Natalia da Casa de Campo
Robledo: Elmerinda e Joel da Casa de Xordo
San Román: Amparo e Mario da Casa do Sacristán; Maruxa do Cuarto
Sevane: José, Carmen, Patricia e Sandra da Casa do Coxo
Val da Horta: Maribel e Adrián da Casa do Val
Vilanova: M^a Carmen e David da Casa de Alejandro
Vilardemouros: Sandra e Lucía da Casa A Casoa
Vilarello da Iglesia: Mónica e Laura da Casa de Miguelón
Vilarguite: Tania da Casa de Trabado
Vilaver: Vanesa, Nerea e Martín da Casa Nogueiriños
Xantes: Félix e Marta da Casa de Baixo

COORDINACIÓN.

Lola da casa do Ancho de Piornedo

ASESORAMENTO TÉCNICO.

Rosa Romero Franco e Manuel Antonio Rodríguez Guitián.
Departamento de Producción Vexetal e Proxectos de Enxeñaría.
Escola Politécnica Superior de Lugo.
Campus Terra-USC.



Organizan:



c.d.r. ancares

Subvenciona:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL