

NON SOMOS "MALAS HERBAS"

NO PARQUE DOS PAXARIÑOS



1. *Apium nodiflorum* L. AGRÓN, BERROFEMIA, BRIZO, LABAZA

Empréganse as follas.
Antiescorbútico, remineralizante, vitamínico,
excitante e diurético. En infusións e decocións.
En aplicación cutánea combate os eccemas.

CONTRAINDICACIÓNS: non consumir follas
crúas por mor da gran cantidade de tóxicos que
posúen.

2. *Chelidonium majus* L. CELIDONIA, CIRUDA

Empréganse partes aéreas recollidas durante a
floración.

Antiespasmódico suave, dixestiva, combater tos,
menorreas, sedante débil.

En aplicación cutánea combate verrugas,
candilomas e papilomas.

CONTRAINDICACIÓNS: embarazo, lactancia,
obstrucción das vías biliares.



3. *Fumaria reuteri* L. FUMARIA

Emprégase a parte florida.
Espasmolítica, dixestiva, colerética, colagoga,
lixeramente laxante e diurética.
Uso cutáneo para combater dermatitis ou
afeccións na pel.

CONTRAINDICACIÓNS: recomendable non
empregar durante embarazo ou lactancia.

4. *Foeniculum vulgare* P. Mill. FIÚNCHO

Empréganse os froitos e as follas.
Por mor do seu aceite esencial, acción
expectorante, antiséptica, espasmolítica e
carminativa. Comestible.

CONTRAINDICACIÓNS: non tomar durante
embarazo, lactancia. Cativas menores ou recién
nadas.



5. *Hedera hibernica* G. HEDRA, AREIRA

Empréganse talos e follas.
Antiespasmódicas, analxésicas, emenagoga,
hemolíticas, neuralxias e vasoconstrictoras.
Cicatrización das feridas, úlceras varicosas,
chagas e anticelulítica.

CONTRAINDICACIÓNS: recomendable non
empregar durante embarazo e lactancia; e/ou
con problemas respiratorios.

6. *Lamium purpureum* L.

CHUCHAMEL, LAMIO

Emprégase a planta completa.

Adstrinxente, diaforética, diurética, purgante. Decocción útil para control de hemorraxias e dores da menstruación. As follas frescas machucadas pódense aplicar nos cortes externos e feridas.

CONTRAINDICACIÓNS: Non constan.



7. *Mentha suaveolens* Ehrh.

MENTA, MENTRASTE, MELDRASTRO

Empréganse as follas enteiras ou troceadas. Preparados de menta e a súa esencia serven para combater trastornos dixestivos, gastritis ou flatulencias.

CONTRAINDICACIÓNS: cálculos biliares, inflamación vesícula biliar, problemas respiratorios, menores de 7 anos, problemas cutáneos.



8. *Plantago lanceolata* L.

CHANTAXE

Empréganse as partes aéreas, principalmente as follas.

Emoliente, aintiinflamatoria, antimicrobiana.

Decoccións e preparados, en vía interna úsanse para mitigar catarros ou inflamacións da mucosa bucofarínxea. En vía externa, contra afeccións inflamatorias na pel.

CONTRAINDICACIÓNS: Non constan.



9. *Taraxacum officinale* G.H. Weber

MEXACÁN, DENTE DE LEÓN, LEITARUGA

Empréganse as follas e a raíz sen inflorescencia. Colerética, diurética, colagoga. Sensación de saciedade, combate dispepsia, estímulo da diuresis, laxante suave. Aplicación externa contra eccemas, gota e trastornos reumáticos.

CONTRAINDICACIÓNS: non empregar con problemas biliares e/ou alerxia á familia das Compostas.



10. *Umbiculus rupestris* Salisb.

COUSELO, ORELLA DE FRADE, CAPELO

Empréganse partes aéreas.

Comestible. Cicatrizante, ungüentos, emplasto sobre feridas. Decocción para tratar retención de líquidos e pequenas gotas para dor de oído.

CONTRAINDICACIÓNS: non usar no caso de perforación de tímpano.



11. *Urtica dioica* L.

ORTIGA, ESTRUGA

Empréganse as follas recollidas durante a floración, as raíces e os froitos.

As follas úsanse como diurético. As raíces diuréticas, antiinflamatorias con acción directa sobre a próstata. Os froitos, machucados como cataplasma para afeccións cutáneas.

CONTRAINDICACIÓNS: non usar no caso de padecer insuficiencia renal ou cardíaca



FONTES:

Rigueiro Rodríguez, A., Romero Franco, R., Silva-Pando, F.J. & Valdés Bermejo, E. (1996): Guía de plantas medicinais de Galicia. Editorial Galaxia. Vigo.

Vanaclócha, B. & Cañigueral, S. (Eds.)(2003): Fitoterapia: vademécum de prescripción. Ed. Masson. Barcelona.