



EL LIBRO DE LAS
PLANTAS OLVIDADAS

NOMBRES CIENTÍFICOS

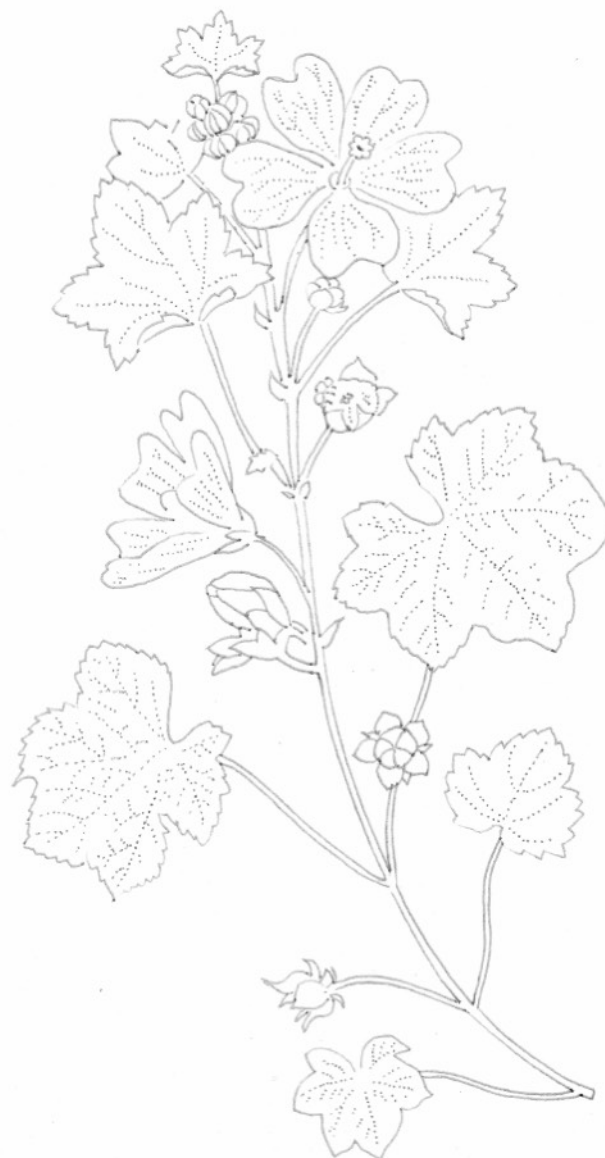
Achillea millefolium ♣ p. 181
Agrimonia eupatoria ♣ p. 121
Allium ampeloprasum ♣ p. 128
Alnus glutinosa ♣ p. 207
Althaea officinalis ♣ p. 244
Amelanchier ovalis ♣ p. 347
Arbutus unedo ♣ p. 284
Arctium lappa, *A. minus* ♣ p. 213
Artemisia spp. ♣ p. 123
Avena sativa ♣ p. 138
Borago officinalis ♣ p. 49
Brassica napus ♣ p. 85
Brassica rapa subsp. *rapa* ♣ p. 85
Calendula arvensis, *C. officinalis* ♣ p. 144
Campanula rapunculus ♣ p. 290
Capparis spinosa ♣ p. 324
Capsella bursa-pastoris ♣ p. 142
Carlina acanthifolia ♣ p. 330
Carlina acaulis ♣ p. 330
Carthamus tinctorius ♣ p. 25
Castanea sativa ♣ p. 333
Celtis australis ♣ p. 210
Ceratonía siliqua ♣ p. 32
Chamaemelum nobile ♣ p. 354
Chelidonium majus ♣ p. 147
Cichorium intybus ♣ p. 118
Citrus medica ♣ p. 62
Clematis vitalba ♣ p. 309
Crataegus azarolus ♣ p. 21
Crataegus monogyna ♣ p. 349
Crithmum maritimum ♣ p. 238
Cupressus sempervirens ♣ p. 66
Cydonia oblonga ♣ p. 80
Cynodon dactylon ♣ p. 161
Daphne gnidium ♣ p. 306
Diospyros kaki ♣ p. 56
Diplotaxis tenuifolia ♣ p. 192
Dipsacus fullonum ♣ p. 245
Eruca vesicaria ♣ p. 192
Eryngium maritimum ♣ 228
Fagopyrum esculentum ♣ p. 29
Ficus carica ♣ p. 73
Foeniculum vulgare ♣ p. 163
Fraxinus spp. ♣ p. 269
Gentiana lutea ♣ p. 344
Helichrysum italicum, *H. stoechas* ♣ p. 357
Humulus lupulus ♣ p. 78
Hypericum perforatum ♣ p. 166
Juglans regia ♣ p. 93
Juniperus spp. ♣ p. 339
Lagenaria siceraria ♣ p. 52
Lathyrus sativus ♣ p. 35

EL LIBRO DE LAS
PLANTAS OLVIDADAS

NOMBRES CIENTÍFICOS/COMUNES

Achillea millefolium ♣ Milenrama
Agrimonia eupatoria ♣ Agrimonia
Allium ampeloprasum ♣ Ajoporro
Alnus glutinosa ♣ Aliso
Althaea officinalis ♣ Malvavisco
Amelanchier ovalis ♣ Guillomo
Arbutus unedo ♣ Madroño
Arctium lappa, *A. minus* ♣ Bardana
Artemisia spp. ♣ Ajenjo
Avena sativa ♣ Avena
Borago officinalis ♣ Borraja
Brassica napus ♣ Nabo
Brassica rapa subsp. *rapa* ♣ Nabo
Calendula arvensis, *C. officinalis* ♣ Caléndula
Campanula rapunculus ♣ Rapónchigo
Capparis spinosa ♣ Alcaparras
Capsella bursa-pastoris ♣ Bolsa de pastor
Carlina acanthifolia, *C. acaulis* ♣ Carlina
Carthamus tinctorius ♣ Alazor
Castanea sativa ♣ Castaño
Celtis australis ♣ Almez
Ceratonía siliqua ♣ Algarrobo
Chamaemelum nobile ♣ Manzanilla amarga
Chelidonium majus ♣ Celidonia
Cichorium intybus ♣ Achicoria
Citrus medica ♣ Cidro
Clematis vitalba ♣ Vidalba
Crataegus azarolus ♣ Acerolo
Crataegus monogyna ♣ Majuelo
Crithmum maritimum ♣ Hinojo marítimo
Cupressus sempervirens ♣ Ciprés
Cydonia oblonga ♣ Membrillero
Cynodon dactylon ♣ Grama
Daphne gnidium ♣ Torvisco
Diospyros kaki ♣ Caqui
Diplotaxis tenuifolia ♣ Rúcula
Dipsacus fullonum ♣ Cardencha
Eruca vesicaria ♣ Rúcula
Eryngium maritimum ♣ Cardo corredor marino
Fagopyrum esculentum ♣ Alforfón
Ficus carica ♣ Higuera
Foeniculum vulgare ♣ Hinojo
Fraxinus spp. ♣ Fresno
Gentiana lutea ♣ Genciana
Helichrysum italicum, *H. stoechas* ♣ Perpetua
Humulus lupulus ♣ Lúpulo
Hypericum perforatum ♣ Hipérico
Juglans regia ♣ Nogal
Juniperus spp. ♣ Enebro
Lagenaria siceraria ♣ Calabaza de beber
Lathyrus sativus ♣ Almorta

Malva sylvestris



Il·lustradora ♣ Montse Moreta

EL LIBRO DE LAS
PLANTAS OLVIDADAS



GLOSARIO MÉDICO

alexitérico
Que preserva o contrarresta el efecto de los venenos.

analgésico
Que calma el dolor.

antimicótico
Que destruye o dificulta el desarrollo de hongos.

antipirético
Que baja la fiebre

aperitivo
Que abre el apetito.

astringente
“Que favorece las capacidades retentivas”: aprieta, contrae o estrecha los tejidos orgánicos.

béquico
Que actúa contra la tos.

carminativo
Que ayuda a la expulsión de los gases intestinales.

diaforético
Que favorece la sudoración.

digestivo
Que favorece la digestión.

diurético
Que ayuda a la eliminación de líquidos a través del aparato excretor.

emenagogo
Que provoca y regula el menstuo.

emoliente
Que calma, ablanda, suaviza.

emético
Que provoca el vómito.

emoliente
Que calma, ablanda y suaviza.

expectorante
Que ayuda a liberar de flemas y mucosidad las vías respiratorias superiores.

fotosensibilidad
Reacción dermatológica excesiva ante la luz solar.

galactagogo

Que estimula la producción de leche.

hemostático

Antihemorrágico; que corta las hemorragias.

hepatoprotector

Que ejerce una acción beneficiosa sobre el hígado.

ictiotóxico

Tóxico para los peces.

mastogénico

Que aumenta el tamaño de los senos.

mucolítico

Que disuelve el moco.

prebiótico

Sustancia capaz de estimular el crecimiento de bacterias benéficas en el colon, además de estimular el tránsito intestinal, favorecer la absorción de micronutrientes, y mejorar el metabolismo de los azúcares, entre otras cosas.

rubefaciente

Que provocan un enrojecimiento local de la piel y sensación de calor, debido a una dilatación de los capilares.

sahumerio

Quema de material vegetal para el empleo (medicinal, o no) de su humo.

vermífugo

Que ayuda a la eliminación de lombrices intestinales.

vesicante

Que provoca la formación de ampollas en la piel.

vulnerario

Que ayuda a la cura y cicatrización de heridas y llagas.

Laurus nobilis ♣ Laurel
Ligustrum vulgare ♣ Aligustre
Linum usitatissimum ♣ Lino
Lupinus spp. ♣ Altramuces
Malva sylvestris ♣ Malva
Matricaria chamomilla ♣
Manzanilla dulce
Merendera montana ♣
Quitameriendas
Mespilus germanica ♣ Nispero
Myrtus communis ♣ Arrayán
Nasturtium officinale ♣ Berros
Papaver rhoeas ♣ Amapola
Parietaria judaica ♣ Parietaria
Pastinaca sativa ♣ Chirivía
Pistacia lentiscus ♣ Lentisco
Pistacia terebinthus ♣ Cornicabra
Plantago spp. ♣ Llantén
Populus spp. ♣ Álamos
Portulaca oleracea ♣ Verdolaga
Primula veris ♣ Primavera
Prunus spinosa ♣ Endrino
Raphanus sativus ♣ Rábano
Ricinus communis ♣ Ricino
Rosa canina ♣ Escaramujo, rosa canina
Rubia tinctorum ♣ Granza
Rubus ulmifolius ♣ Zarzamora
Rumex spp. ♣ Acederas y romazas
Ruta spp. ♣ Rudas
Salix spp. ♣ Sauces
Salsola kali, S. soda ♣ Barrillas
Sambucus nigra ♣ Saúco
Saponaria officinalis ♣ Jabonera
Satureja spp. ♣ Ajedrea
Scorzonera hispanica ♣
Escorzonera
Silene vulgaris ♣ Collejas
Smilax aspera ♣ Zarzaparrilla
Smyrniolum olusatrum ♣ Apio caballar
Sonchus oleraceus ♣ Cerraja
Sorbus spp. ♣ Serbales
 Sorbus aria ♣ Mostajo
 Sorbus aucuparia ♣ Cerbellano
 Sorbus domestica ♣ Jerbo
Symphytum officinale ♣ Consuelda
Taraxacum officinale aggr. ♣
Diente de león
Thymus spp. ♣ Tomillo
Tilia spp. ♣ Tilo
Tragopogon porrifolius ♣ Salsifi
Trigonella foenum-graecum ♣ Alholva
Typha spp. ♣ Eneas
Ulmus spp. ♣ Olmos
Urtica dioica ♣ Ortiga
Verbascum thapsus ♣ Gordolobo
Veronica beccabunga ♣ Becabunga
Viola odorata ♣ Violeta de olor
Ziziphus jujuba ♣ Azufaifo

Laurus nobilis ♣ p. 277
Ligustrum vulgare ♣ p. 263
Linum usitatissimum ♣ p. 170
Lupinus spp. ♣ p. 40
Malva sylvestris ♣ p. 176
Matricaria chamomilla ♣ p. 354
Merendera montana ♣ p. 363
Mespilus germanica ♣ p. 88
Myrtus communis ♣ p. 327
Nasturtium officinale ♣ p. 222
Papaver rhoeas ♣ p. 135
Parietaria judaica ♣ p. 188
Pastinaca sativa ♣ p. 59
Pistacia lentiscus ♣ p. 281
Pistacia terebinthus ♣ p. 266
Plantago spp. ♣ p. 173
Populus spp. ♣ p. 203
Portulaca oleracea ♣ p. 109
Primula veris ♣ p. 287
Prunus spinosa ♣ p. 337
Raphanus sativus ♣ p. 97
Ricinus communis ♣ p. 190
Rosa canina ♣ p. 293
Rubia tinctorum ♣ p. 273
Rubus ulmifolius ♣ p. 256
Rumex spp. ♣ p. 115
Ruta spp. ♣ p. 196
Salix spp. ♣ p. 250
Salsola kali, S. soda ♣ p. 216
Sambucus nigra ♣ p. 297
Saponaria officinalis ♣ p. 240
Satureja spp. ♣ p. 321
Scorzonera hispanica ♣ p. 71
Silene vulgaris ♣ p. 152
Smilax aspera ♣ p. 316
Smyrniolum olusatrum ♣ p. 43
Sonchus oleraceus ♣ p. 150
Sorbus spp. ♣ p. 104, 361
 Sorbus aria ♣ p. 361
 Sorbus aucuparia ♣ p. 104
 Sorbus domestica ♣ p. 104
Symphytum officinale ♣ p. 231
Taraxacum officinale aggr. ♣ p. 155
Thymus spp. ♣ p. 366
Tilia spp. ♣ p. 302
Tragopogon porrifolius ♣ p. 101
Trigonella foenum-graecum ♣ p. 132
Typha spp. ♣ p. 234
Ulmus spp. ♣ p. 246
Urtica dioica ♣ p. 184
Verbascum thapsus ♣ p. 158
Veronica beccabunga ♣ p. 220
Viola odorata ♣ p. 312
Ziziphus jujuba ♣ p. 46

