



LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Arboretum de especies leñosas autóctonas

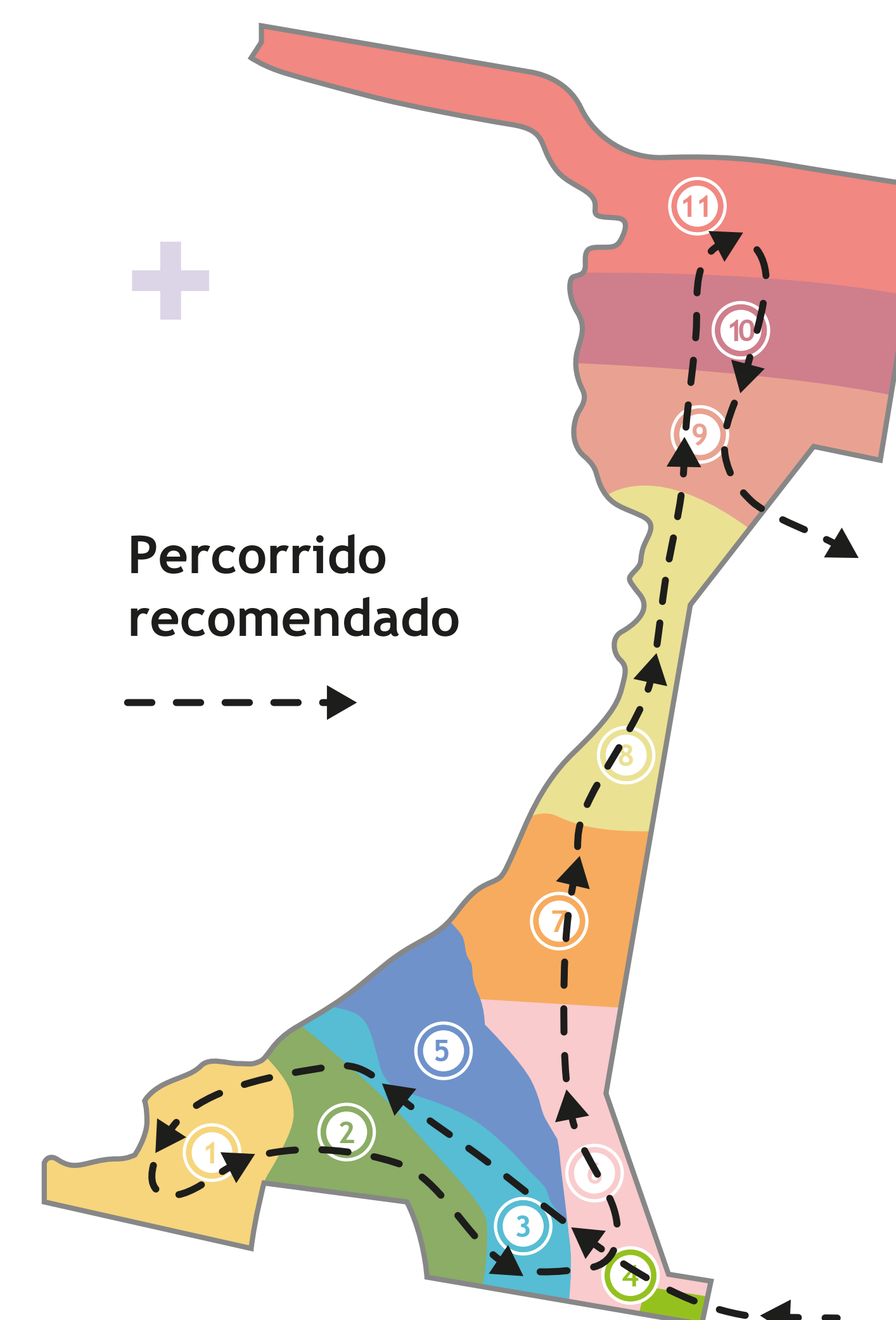
O Arboretum

Cunha superficie aproximada de 5 ha, a través do percorrido do Arboretum pódense identificar máis de 55 especies diferentes de árbores e arbustos autóctonos de Galicia. A distribución simula 8 bosques diferentes de Galicia, ordenados cun criterio altitudinal.



Itinerario recomendado e sinalización

No noso percorrido a través do Arboretum das Gándaras atoparemos diferentes tipos de paneis e etiquetas que nos guiarán e facilitarán o coñecemento e a identificación dos diferentes bosques e das súas especies.



Os diferentes tipos de bosques galegos representados no Arboretum

- Un **Bosque de Ribeira**, no que se mesturan salgueiros, chopos, freixos, ulmeiros, abeleiras, lodoeiros... No Arboretum podemos contemplar un bosque de ribeira natural da zona e a plantación de especies deste tipo de bosques.
- Un **Cerqueiral**, dominado pola presenza do cerquiño (*Quercus pyrenaica*) e no que podemos atopar ademais castiñeiros, serbais, uces...
- Un **Bosque Mediterráneo**, onde a carrasca (*Quercus ilex* subsp. *ballota*) e a sobreira (*Quercus suber*) conviven con sanguíños, acivros, érbedos, escornacabras, estevas, loureiros...
- Unha **Carballeira de Carballo Pedunculado**, onde o carballo común (*Quercus robur*) convive con freixos, cerdeiras, bidueiros, castiñeiros, acivros, loureiros...
- Unha **Carballería de Carballo Albar**, dominada pola presenza do carballo albariño (*Quercus petraea*) e no que se atopan ademais pradairos, faias, sanguíño, etc.
- Un **Faial**, no que as faias (*Fagus sylvatica*) se acompañan de acivros, teixos, capudres...
- Un **Bosque Mixto**, coa presenza de abeleiras, freixos, cerdeiras, carballos, ulmeiros, sabugueiros...
- Un **Bidueiral de terras altas**, onde os bidueiros (*Betula pubescens*) mesturáanse con cerdeiras, capudres, acivros, uces...

A flora do bosque

Zonificación:

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 Bosque mediterráneo. | 7 Carballeira de carballo albar. |
| 2 Cerqueiral. | 8 Faial. |
| 3 Bosque de ribeira. | 9 Bosque mixto. |
| 4 Plantas aromáticas. | 10 Bidueiral. |
| 5 Bosque de ribeira autóctono. | 11 Matogueira. |
| 6 Carballeira de carballo pedunculado. | |

Outras áreas

No Arboretum podemos tamén atopar especies de **Matogueira** que son hábitats de pequenos mamíferos e diferentes paxaros, con especies como toxos (*Ulex* spp.) e xestas (*Cytisus* spp.).

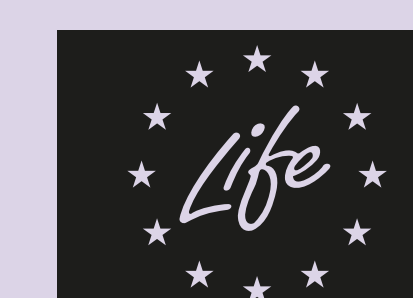
Inclúe ademais unha zona de **plantas aromáticas** onde disfrutar da aromaterapia que nos ofrecen especies como o romeu (*Rosmarinus officinalis*), a sarxa (*Salvia officinalis*), o xilmalbeira (*Ruscus aculeatus*), o loureiro (*Laurus nobilis*), tomiños (*Thymus* spp.), entre outras.



Impulsado por:



Financiado por:



Socios:



lugobiodinamico.eu

LIFE Lugo + Biodinámico é un proxecto europeo impulsado polo Concello de Lugo, pioneiro na planificación ecosostible en cidades de tamaño medio, aproveitando o uso de recursos naturais propios e potenciando a economía verde. Entre as medidas a desenvolver figuran a construción do primeiro edificio público levantado con madeira de Galicia, o deseño do primeiro barrio multiecolóxico de España e a elaboración dun catálogo de solucións urbanísticas sostibles, exportable a outras cidades europeas.

Co-financiado pola UE a través do Programa LIFE



LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Bosque Mediterráneo

As especies vexetais que dominan os **bosques mediterráneos** caracterízanse por presentar adaptacións á seca no verán como poden ser raíces moi estendidas ou profundas, follas con frecuencia perennes de pequeno tamaño, duras e protexidas por ceras e pelos para evitar a perda de humidade.

As árbores, polo xeral, distribúense bastante separadas unhas das outras permitindo unha boa entrada de luz no sotobosque e a aparición dunha gran variedade de especies arbustivas.

Dúas especies típicas do bosque mediterráneo son:



Carrasca

A Carrasca // Encina // *Quercus ilex* subsp. *ballota*
Familia: Fagaceae
Xénero: Quercus

Árbore lonxeira, de crecemento lento, que acada 25 m de altura.

Follas: simples, perennes, alternas, cando son novas teñen o bordo aserrado e son espiñentas polo que pinchan ao tocálas. As follas adultas son coriáceas, de redondas a elípticas e de bordo enteiro, de cor verde escura pola face e gris-branquecinas e tomentosas (con pelos) polo envés.

Froito: a landra, de sabor doce, moi importante na alimentación humana e animal dende tempos antigos.

Madeira: moi dura e resistente, utilízase na carpintaría. Bo combustible.

Ecoloxía: moi resistente á seca, soporta temperaturas altas e o frío. Pode vivir en terreos silíceos e calcarios. Pode chegar a vivir 700-800 anos. A súa casca é dura, con fendas e de cor escura.



Sobreira

A Sobreira // El Alcornoque // *Quercus suber*
Familia: Fagaceae
Xénero: Quercus

A sobreira é unha árbore moi lonxeira e de crecemento moi lento que pode acadar 20-25 m de altura.

Follas: perennes, simples, alternas, ovaladas ou redondeadas, de face verde escura, envés branquecino e bordo con algúns pinchos.

Froito: a landra, non é comestible para os humanos por ser amargas pero si para moitos animais, especialmente o porco. Da súa casca obtense a cortiza que ao extraela deixa ver un tronco vermello que se vai escurecendo co tempo.

Ecoloxía: Prefire solos silíceos e soporta peor o frío e require máis humidade que a carrasca.

Outras especies que podemos atopar nestes bosquetes:

- Caxigo, quejigo (*Quercus faginea*)
- Cerquiño, rebollo (*Quercus pyrenaica*)
- Espiño albar, espiño albar (*Crataegus monogyna*)
- Mostallo, serbal blanco (*Sorbus aria*)
- Pau de san Gregorio, cerezo aliso (*Prunus padus*)
- Pereira do monte, peral de monte (*Sorbus torminalis*)
- Pradairo campestre, arce menor (*Acer campestre*)
- Sanguíño, arraclán (*Frangula alnus*)
- Serbal común, serbal común (*Sorbus domestica*)
- Aderno, labiémago blanco (*Phillyrea angustifolia*)
- Aderno, labiémago negro (*Phillyrea latifolia*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)
- Cerdeira de Santa Lucía, cerezo de Santa Lucía (*Prunus mahaleb*)
- Ameixeira brava, endrino (*Prunus spinosa*)
- Érbedo, madroño (*Arbutus unedo*)
- Escornacabras, cornicabra (*Pistacia terebinthus*)
- Loureiro, laurel (*Laurus nobilis*)
- Mirto, mirto (*Myrtus communis*)

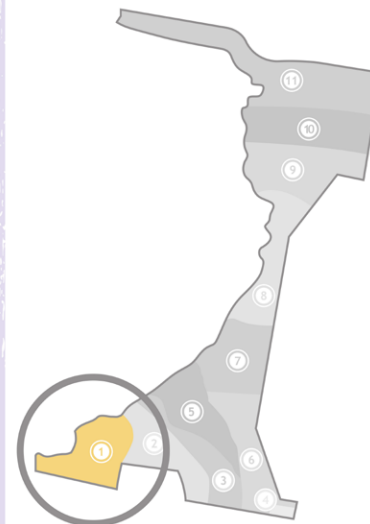
A flora do bosque

Zonificación:

Bosque mediterráneo.

- Cerqueiral.
- Bosque de ribeira.
- Plantas aromáticas.
- Bosque de ribeira autóctono.
- Carballera de carballo pedunculado.

- Carballera de carballo albar.
- Faial.
- Bosque mixto.
- Bidueiral.
- Matogueira.



lugobiodinamico.eu

LIFE Lugo + Biodinámico é un proxecto europeo impulsado polo Concello de Lugo, pioneiro na planificación ecosostible en cidades de tamaño medio, aproveitando o uso de recursos naturais propios e potenciando a economía verde. Entre as medidas a desenvolver figuran a construción do primeiro edificio público levantado con madeira de Galicia, o deseño do primeiro barrio multietnolóxico de España e a elaboración dun catálogo de solucións urbanísticas sostibles, exportable a outras cidades europeas.

Impulsado por:



Financiado por:



Socios:



Co-financiado pola UE a través do Programa LIFE



LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Cerqueiral

Bosque dominado polo carballo cerquiño // rebollo // (*Quercus pyrenaica*)

O cerquiño é un carballo de tamaño mediano que pode chegar ata os 20-25 m de altura e que podemos atopar dende o nivel do mar ata máis de 1000 m de altitude, nas montañas orientais galegas.

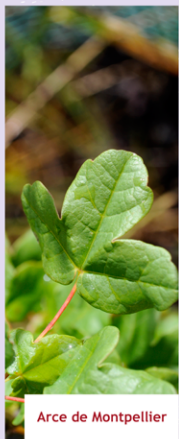
As follas son simples, alternas e aveludadas. Cando chega o outono sécanse e permanecen na árbore sen caer durante o inverno (marcescentes) ata que na primavera son empurradas polas novas follas e caen ao solo. Esta peculiar característica permite que os brotes queden protexidos dos animais pola presenza das follas secas de sabor desagradable e pouco nutritivas, ademais de protexelos do frío e das xeadas durante o inverno.

Prefire terreos silíceos.

O froito, a landra, é globosa e amarga.



Cerquiño



Arce de Montpellier



Espiño albar

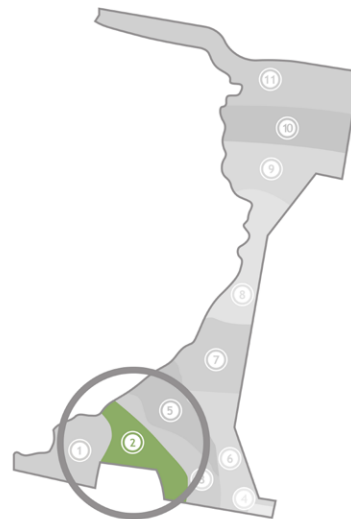
Outras especies presentes:

- Arce de Montpellier, arce de Montpellier (*Acer monspessulanum*)
- Castiñeiro, castaño (*Castanea sativa*)
- Espiño albar, espino albar (*Crataegus monogyna*)
- Pereira brava, peral silvestre (*Pyrus cordata*)
- Carballo, roble pedunculado (*Quercus robur*)
- Sanguíño, arraclán (*Frangula alnus*)
- Serbal común, serbal común (*Sorbus domestica*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)
- Uz branca, brezo blanco (*Erica arborea*)
- Silva macho, escaramujo (*Rosa canina*)

A flora do bosque

Zonificación:

- | | |
|--|----------------------------------|
| ① Bosque mediterráneo. | ⑪ Carballeira de carballo albar. |
| ② Cerqueiral. | ⑫ Faial. |
| ③ Bosque de ribeira. | ⑬ Bosque mixto. |
| ④ Plantas aromáticas. | ⑭ Bidueiral. |
| ⑤ Bosque de ribeira autóctono. | ⑮ Matogueira. |
| ⑥ Carballeira de carballo pedunculado. | |





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Bosque de Ribeira

Os **bosques de ribeira** son aqueles bosques caducifolios que medran a ambos lados dun río, regato ou humidal, sobre solos que adoitan estar temporal ou permanentemente asolagados de auga. Teñen unha gran importancia ecolóxica, xa que regulan a temperatura das augas, suxeitan o terreo, aportan refuxio e alimento a animais acuáticos, anfibios e terrestres e actúan como filtros verdes. Os máis importantes son os amieirais nos que domina o amieiro (aliso, *Alnus lusitanica*) árbore caducifolia cuxa presenza está mermando pola doenza coñecida co nome de “tinta do amieiro”.



Ulmeiro



Salgueiro cabuxo



Amieiro

A vexetación dos bosques de ribeira é moi variada e neles podemos atopar:

- Amieiro, aliso (*Alnus lusitanica*)
- Salgueiro negro, sarga negra (*Salix atrocinerea*)
- Salgueiro cabuxo, sauce cabruno (*Salix caprea*)
- Salgueiro branco, sauce branco (*Salix alba*)
- Chopo branco, álamo branco (*Populus alba*)
- Chopo negro, álamo negro (*Populus nigra*)
- Chopo tremo, álamo temblón (*Populus tremula*)
- Freixa, fresno de hoja estrecha (*Fraxinus angustifolia*)
- Freixa, fresno real (*Fraxinus excelsior*)
- Lamigueiro, olmo montano (*Ulmus glabra*)
- Ulmeiro, negrillo (*Ulmus minor*)
- Pradairo, arcer sicomoro (*Acer pseudoplatanus*)
- Estripeiro ou espiño albar, espino albar (*Crataegus monogyna*)
- Sanguíño, arraclán (*Frangula alnus*)
- Cerdeira, cerezo (*Prunus avium*)
- Acereiro, laurel de Portugal (*Prunus lusitanica*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)
- Loureiro, laurel (*Laurus nobilis*)
- Abruñeiro, endrino (*Prunus spinosa*)
- Bola de neve, bola de nieve (*Viburnum opulus*)
- Lodoeiro, almez (*Celtis australis*)

A flora do bosque

Zonificación:

- Bosque mediterráneo.
- Cerqueiral.
- Bosque de ribeira.
- Plantas aromáticas.
- Bosque de ribeira autóctono.
- Carballeira de carballo pedunculado.
- Carballeira de carballo albar.
- Faial.
- Bosque mixto.
- Bidueiral.
- Matogueira.





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Carballeira de Carballo Pedunculado

A especie principal desta carballeira é o **carballo** (roble, *Quercus robur*) árbore caducifolia que pode acadar os 40 m de altura. Florece de abril a maio e os seus froitos, as landras, maduran de outubro a novembro, e dispóñense sentadas sobre pedúnculos longos axilares.

As follas teñen pecíolos curtos e aurículas na base.



Carballo



Bola de Neve



Sabugueiro



Sanguíño

Acompañando ao carballo podemos atopar outras especies arbóreas como:

- Pradairo, arce sicomoro (*Acer pseudoplatanus*)
- Biduerio, abedul (*Betula pubescens*)
- Castiñeiro, castaño (*Castanea sativa*)
- Abeleira, avellano (*Corylus avellana*)
- Estripeiro ou espiño albar, espino albar (*Crataegus monogyna*)
- Sanguíño, arraclán (*Frangula alnus*)
- Freixo, fresno real (*Fraxinus excelsior*)
- Pereira brava, peral silvestre (*Pyrus cordata*)
- Pau de san Gregorio, cerezo aliso (*Prunus padus*)
- Teixo, tejo (*Taxus baccata*)

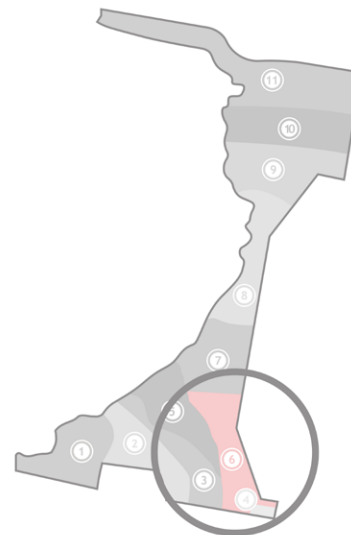
No sotobosque desta carballeira podemos ver especies arbustivas como:

- Uz branca, brezo branco (*Erica arborea*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)
- Loureiro, laurel (*Laurus nobilis*)
- Sabugueiro, saúco (*Sambucus nigra*)
- Bola de neve, bola de nieve (*Viburnum opulus*)
- Xesta mansa, escobón morisco (*Cytisus striatus*)
- Xesta negra, escoba negra (*Cytisus scoparius*)
- Piorno, genista de flor (*Genista florida*)

A flora do bosque

Zonificación:

- ① Bosque mediterráneo.
- ② Cerqueiral.
- ③ Bosque de ribeira.
- ④ Plantas aromáticas.
- ⑤ Bosque de ribeira autóctono.
- ⑥ Carballeira de carballo pedunculado.
- ⑦ Carballeira de carballo albar.
- ⑧ Faial.
- ⑨ Bosque mixto.
- ⑩ Bidueiral.
- ⑪ Matogueira.





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Carballeira de Carballo Albar

O **carballo albar** (roble albar, *Quercus petraea*) é unha árbore caducifolia de copa ampla que pode acadar os 40 m de altura.

As súas follas son de cor verde escura pola face e lampiñas e algo máis claras polo envés e con algúns pelos nos nervios.

Esta árbore florece na primavera e o seu froito, a landra, é de cor amarela. As landras dispoñense sentadas sobre as ramiñas e as follas non pecioladas e cuneiformes na súa base.



Carballo Albar



Castiñeiro



Pau de San Gregorio

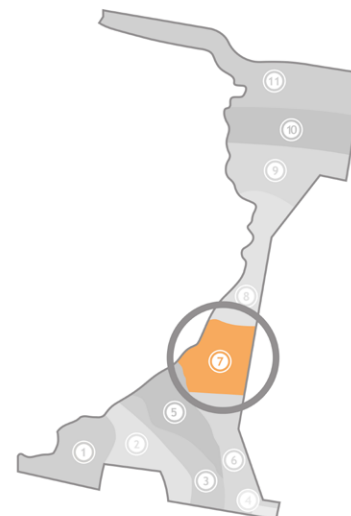
Nesta carballeira podemos atopar ademais as seguintes árbores e arbustos:

- Pradairo, arcer sicomoro (*Acer pseudoplatanus*)
- Bidueiro, abedul (*Betula pubescens*)
- Castiñeiro, castaño (*Castanea sativa*)
- Abeleira, avellano (*Corylus avellana*)
- Faia, haya (*Fagus sylvatica*)
- Cerdeira, cerezo (*Prunus avium*)
- Pau de san Gregorio, cerezo aliso (*Prunus padus*)
- Carballo, roble pedunculado (*Quercus robur*)
- Pereira de monte, peral de monte (*Sorbus torminalis*)
- Teixo, tejo (*Taxus baccata*)
- Uz branca, brezo blanco (*Erica arborea*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)

A flora do bosque

Zonificación:

- Bosque mediterráneo.
- Cerqueiral.
- Bosque de ribeira.
- Plantas aromáticas.
- Bosque de ribeira autóctono.
- Carballeira de carballo pedunculado.
- Carballeira de carballo albar.
- Faia.
- Bosque mixto.
- Bidueiral.
- Matogueira.





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Faial

Bosque caducifolio, sombrío, cuxo estrato arbóreo está dominado pola **faia** (haya, *Fagus sylvatica*). Os faiais son bosques de zonas altas onde son frecuentes as néboas e polo tanto a humidade é elevada, podendo atopalos a partir dos 700 m de altitude. Establécense en terreos calcarios e silíceos.

As faias son árbores que poden acadar os 40 m de altura. A casca do seu tronco é lisa, de cor verdosa inicialmente e co tempo vólvese gris escura. As follas da faia son caedizas, simples, alternas, de borde sinuoso pero liso, con pelos brancos sedosos, e antes de caer toman unha fermosa cor dourada. A faia ten nas montañas orientais da provincia de Lugo o límite occidental da súa área.



Faia



Acivro



Teixo

Outras especies arbóreas que podemos atopar nos faiais son as seguintes:

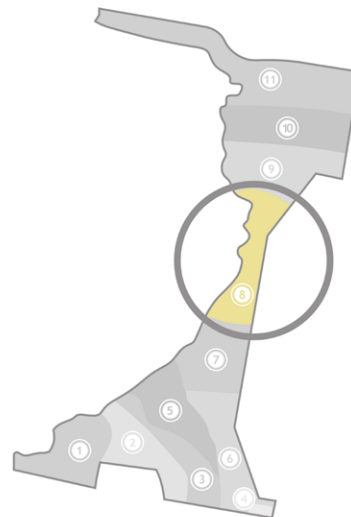
- Pradairo, arcer sicomoro (*Acer pseudoplatanus*)
- Bidueiro, abedul (*Betula pubescens*)
- Abeleira, avellano (*Corylus avellana*)
- Freixo, fresno real (*Fraxinus excelsior*)
- Mostallo, serbal blanco (*Sorbus aria*)
- Pereira do monte, peral de monte (*Sorbus torminalis*)
- Teixo, tejo (*Taxus baccata*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)

A faia non permite que chegue moita luz ao chan polo que no sotobosque soen escasear os arbustos.

A flora do bosque

Zonificación:

- ① Bosque mediterráneo.
- ② Cerqueiral.
- ③ Bosque de ribeira.
- ④ Plantas aromáticas.
- ⑤ Bosque de ribeira autóctono.
- ⑥ Carballeira de carballo pedunculado.
- ⑦ Carballeira de carballo albar.
- ⑧ **Faial.**
- ⑨ Bosque mixto.
- ⑩ Bidueiral.
- ⑪ Matogueira.





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Bosque Mixto

Nas montañas galegas máis elevadas, como na Serra dos Ancares, a partir de 1000 m de altitude podemos atopar **bosques mixtos** que non soen ser moi extensos. Caracterízanse pola elevada diversidade de especies no estrato arbóreo.



Pradairo



Abeleira



Cerdeira

Especies de árbores que podemos atopar:

- Pradairo, arce sicomoro (*Acer pseudoplatanus*)
- Abeleira, avellano (*Corylus avellana*)
- Faia, haya (*Fagus sylvatica*)
- Sanguiño, arraclán (*Frangula alnus*)
- Freixo, fresno real (*Fraxinus excelsior*)
- Cerdeira, cerezo (*Prunus avium*)
- Carballo albar, roble albar (*Quercus petraea*)
- Carballo, roble pedunculado (*Quercus robur*)
- Capudre, serbal de los cazadores (*Sorbus aucuparia*)
- Pereira de monte, peral de monte (*Sorbus torminalis*)
- Teixo, tejo (*Taxus baccata*)
- Lamigueiro, olmo montano (*Ulmus glabra*)
- Bidueiro, abedul (*Betula pubescens*)

Entre os arbustos do sotobosque, que non soen ser moi abundantes, podemos atopar:

- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)
- Cabrifollo, madreSelva (*Lonicera periclymenum*)
- Sabugueiro, saúco (*Sambucus nigra*)

A flora do bosque

Zonificación:

- Bosque mediterráneo.
- Cerqueiral.
- Bosque de ribeira.
- Plantas aromáticas.
- Bosque de ribeira autóctono.
- Carballeira de carballo pedunculado.
- Carballeira de carballo albar.
- Faia.
- **Bosque mixto.**
- Bidueiral.
- Matogueira.





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Bidueiral

Os bidueirais son bosques que aparecen distribuídos por toda Galicia, aínda que son máis frecuentes nas montañas e nas zonas interiores con clima máis continental e invernos fríos, e menos nas zonas de clima litoral atlántico ou con influencia mediterránea.

A súa especie principal é o **Bidueiro** (abedul, *Betula pubescens*) unha especie de crecemento rápido e fácil rexeneración que pode alcanzar os 20 m de altura e con raíces que se estenden máis en superficie que en profundidade.

A súa folla caduca presenta forma triangular e borde serrado, a casca do seu tronco é de cor cinsenta, case branca, con raias horizontais grises, e caracterízase pola súa flexibilidade e impermeabilidade, polo que era empregada para a canalización das augas. As follas son diuréticas, e a súa madeira, lixeira e doada de traballar, foi empregada para facer pezas dos arados romanos, xugos e calzado de madeira: zocos, zocas, madreñas.



Bidueiro



Capudre



Salgueiro



Freixo

Acompañando ao bidueiro pódense atopar outras especies como:

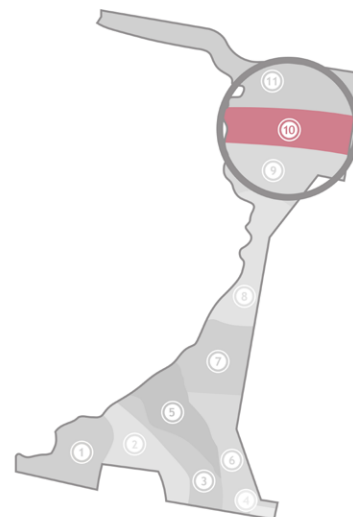
- Pradairo, arce sicomoro (*Acer pseudoplatanus*)
- Abeleira, avellano (*Corylus avellana*)
- Faia, haya (*Fagus sylvatica*)
- Maceira brava, manzano silvestre (*Malus sylvestris*)
- Pau de san Gregorio, cerezo aliso (*Prunus padus*)
- Carballo, roble pedunculado (*Quercus robur*)
- Salgueiro cabuxo, sauce cabruno (*Salix caprea*)
- Capudre, serbal de los cazadores (*Sorbus aucuparia*)
- Uz branca, Brezo blanco (*Erica arborea*)
- Acivro, acebo (*Ilex aquifolium*)

No sotobosque dos bidueirais de alta montaña son frecuentes a uz branca, a arandeira, e diversas plantas herbáceas. No sotobosque dos bidueirais seriais de zonas máis baixas, que se desenvolven con frecuencia en terreos húmidos ou moi húmidos medran sobre todo especies herbáceas adaptadas a estes ambientes.

A flora do bosque

Zonificación:

- ① Bosque mediterráneo.
- ② Cerqueiral.
- ③ Bosque de ribeira.
- ④ Plantas aromáticas.
- ⑤ Bosque de ribeira autóctono.
- ⑥ Carballera de carballo pedunculado.
- ⑦ Carballera de carballo albar.
- ⑧ Faia.
- ⑨ Bosque mixto.
- ⑩ **Bidueiral.**
- ⑪ Matogueira.





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Matogueira

Nos cumios das montañas máis elevadas de Galicia podemos atopar matogueiras de cimbrego ou xenebreiro (*Juniperus communis* subsp. *alpina*) e piornos (*Genista florida*, *Genista obtusiramea*, *Cytisus oromediterraneus*).

Pero son máis abundantes as **matogueiras** seriais ou de substitución, que aparecen en zonas máis baixas e substitúen aos bosques cando estes desaparecen por talas, incendios, pastoreo abusivo ou outras causas. Entre as matogueiras deste tipo máis frecuentes en Galicia podemos citar as uceiras, queirogais, toxearas, xesteiras, piornais e estevais.



Uz Branca



Toxo

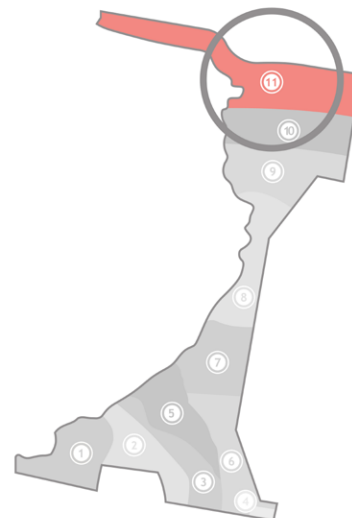


Queiroga

A flora do bosque

Zonificación:

- ① Bosque mediterráneo.
- ② Cerqueiral.
- ③ Bosque de ribeira.
- ④ Plantas aromáticas.
- ⑤ Bosque de ribeira autóctono.
- ⑥ Carballeira de carballo pedunculado.
- ⑦ Carballeira de carballo albar.
- ⑧ Fajal.
- ⑨ Bosque mixto.
- ⑩ Bidueiral.
- ⑪ **Matogueira.**





LIFE Lugo + Biodinámico

Na vangarda do urbanismo sostible

Plantas Aromáticas e Medicinais

As **plantas aromáticas** son un grupo de plantas medicinais cuxos compostos bioactivos son aceites esenciais ou esenciais que cando se volatilizan desprenden distintos aromas. As esenciais poden aparecer en distintas partes das plantas: follas, flores e froitos.

As plantas ricas en aceites esenciais utilízanse en perfumería, para condimentar e conservar alimentos, para uso medicinal (sobre todo debido a que teñen propiedades antisépticas, dixestivas, carminativas -facilitan a expulsión de gases- e antiespasmódicas), ou na agricultura ecolóxica como insecticidas, herbicidas e acaricidas.

PRECAUCIÓN: AS ESENCIAS A DOSES ALTAS PODEN PROVOCAR CONVULSIÓNS E REACCIÓNS ALÉRICAS. NUNCA SE DEBEN EMPREGAR NIN EN EMBARAZADAS NIN EN NENOS PEQUENOS.

Nesta área poderás atopar:



Loureiro // Laurel // *Laurus nobilis*.
Familia: Lauraceae Xénero: Laurus

Follas con propiedades dixestivas e empregadas como condimento. Aos froitos atribúyense propiedades carminativas (expulsión de gases), emenagogas (favorecen a menstruación) e diuréticas.



Artemisa // Artemisa // *Artemisia vulgaris*.
Familia: Compositae Xénero: Artemisia

Follas e flores empréganse como aperitivo, espasmolítico, dixestivo e emenagogo. Tamén empregada como vermífuga, antiparasitaria e antimicrobiana (desinfectante de feridas). Doses altas ou prolongadas poden provocar alteracións nerviosas con crises convulsivas.



Romeu // Romero // *Rosmarinus officinalis*.
Familia: Labiatae Xénero: Rosmarinus

Uso externo das follas e flores como antisépticas, cicatrizantes, vulnerarias (cura as feridas), antiinflamatorias (usado en problemas musculares) e estimulantes do coiro cabeludo (caída do cabelo). En uso interno emprégase como carminativo, dixestivo, antiespasmódico, diurético, expectorante e tamén para combater o mal de aliento (halitose). Non debe ser usado por persoas que deban manter unha dieta baixa en potasio, enfermidades renales e mulleres embarazadas.



Lavanda // Lavanda // *Lavandula x intermedia*.
Familia: Labiatae Xénero: Lavandula

Moi utilizada en perfumería e como ornamental. As inflorescencias empréganse por vía interna como relaxantes (combaten o insomnio), antiinflamatorias (dóres de gorxa), carminativas e dixestivas. Uso externo como antiinflamatorias, cicatrizantes e como insecticida para combater os piollos.



Sarxa // Salvia // *Salvia officinalis*.
Familia: Labiatae Xénero: Salvia

As follas empréganse en uso interno para combater o suor excesivo, regularizar a menstruación, como tónico dixestivo e para baixar a febre. Externamente, como vulnerarias, cicatrizantes e antiemáticas. Forma parte do "bouquet garni", mestura de herbas que se usan para aromatizar caldos e estofados, e das "herbas provençais", usadas amplamente no sur de Francia como condimentarias.



Ruda // Ruda // *Ruta graveolens*.
Familia: Rutaceae Xénero: Ruta

Uso ornamental. Non se recomenda o uso como medicinal, xa que é unha planta tóxica. Provoca metrorraxias, gastroenterite, confusión mental e incluso a morte. Por vía externa emprégase como antiemática.



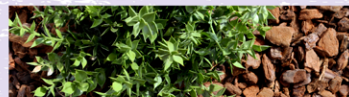
Herba luisa // Hierba luisa // *Aloysia citrodora*.
Familia: Verbenaceae Xénero: Aloysia

As follas utilízanse como dixestivas, estomacais, carminativas e antiespasmódicas. Tamén se usa para as dóres de cabeza e para a dismenorrea (menstruación dolorosa). Como condimento e na elaboración de licores e perfumes.



Tomillo // Tomillo // *Thymus spp.*
Familia: Labiatae Xénero: Thymus

Follas, flores e o aceite do tomillo utilízanse por vía interna en afeccións das vías respiratorias (catarro, tose), dixestivas (falta de apetito, malas dixestións) e urinarias (tratamento da cistite). Por vía externa, emprégase como antiemática e en afeccións pulmonares.

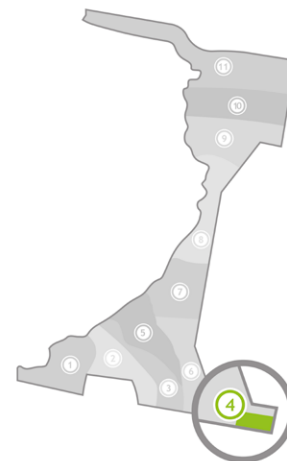


Xilbarbeira // Rusco // *Ruscus aculeatus*.
Familia: Liliaceae Xénero: Ruscus

Os froitos son bagas vermellas tóxicas, a súa ingestión pode causar, sobre todo nos nenos, diarreas, vómitos e convulsións. O rizoma figura na farmacopea oficial polas súas propiedades diuréticas. Externamente úsase para o tratamento de varices e hemorroides.

A flora do bosque Zonificación:

- 1 Bosque mediterráneo.
- 2 Cerqueiral.
- 3 Bosque de ribeira.
- 4 **Plantas aromáticas**
- 5 Bosque de ribeira autóctono.
- 6 Carballeira de carballo pedunculado.
- 7 Carballeira de carballo albar.
- 8 Faial.
- 9 Bosque mixto.
- 10 Bidueiral.
- 11 Matogueira.



- Loureiro, laurel (*Laurus nobilis*)
- Artemisa, artemisa (*Artemisia vulgaris*)
- Romeu, romero (*Rosmarinus officinalis*)
- Lavanda, lavanda (*Lavandula x intermedia*)
- Sarxa, salvia (*Salvia officinalis*)
- Ruda, ruda (*Ruta graveolens*)
- Herba luisa, hierba luisa (*Aloysia citrodora*)
- Tomillo, tomillo (*Thymus spp.*)
- Xilbarbeira, rusco (*Ruscus aculeatus*)

LIFE Lugo + Biodinámico é un proxecto europeo impulsado polo Concello de Lugo, pioneiro na planificación ecosostible en cidades de tamaño medio, aproveitando o uso de recursos naturais propios e potenciando a economía verde. Entre as medidas a desenvolver figuran a construción do primeiro edificio público levantado con madeira de Galicia, o deseño do primeiro barrio multicolóxico de España e a elaboración dun catálogo de solucións urbanísticas sostibles, exportable a outras cidades europeas.

Impulsado por:



Financiado por:



Socios:



lugobiodinamico.eu

Co-financiado pola UE a través do Programa LIFE