

PLANTAS EN RELACIÓN CO FOLCLORE GALEGO: USO MÁXICO

Gabriela García Blanco, David Gutiérrez Rial, Lois Regueira Marcos, Andrés Reigosa Alonso

e-mail: gabrgarcia@alumnos.uvigo.es, davgutierrez@alumnos.uvigo.es,
loregueira@alumnos.uvigo.es, areigosa@alumnos.uvigo.es

Trabajo Botánica II:

Resumen

Aquegnias

Tutora:

- Marisa Castro Cerceda

Departamento de Biología

Vegetal y Ciencia del Suelo

Facultad de Biología

Universidad de Vigo.

A partir da bibliografía recóllense datos sobre usos máxicos de plantas en Galicia, conservados a través do folclore. Mencionanse algunhas das especies máis relevantes da cultura galega e explicase a súa historia, así como os usos reais apoiados pola investigación científica.

INTRODUCCIÓN

Existe unha longa tradición na cultura galega de lendas relacionadas coas meigas, a maxia e demais elementos fantásticos. A maioría son meros contos para nenos ou non tan nenos; outras, pola contra, teñen certo punto de realidade en canto a poderes sobrenaturais que se atribúen ás plantas. Claro está, que non estamos admitindo a existencia da maxia. O que queremos dicir é que moitas plantas posúen compostos químicos que poden axudar a sandar certas doenzas ou que poden provocalas, así como outros que teñen efectos sobre nós que non imos clasificar coma beneficiosos ou prexudiciais.

Por este motivo, o uso das plantas na cultura galega ten sido dende sempre esencial para entendermos a nosa historia dende un punto de vista da tradición. A continuación, falaremos sobre algunhas plantas con interese en certos rituais que teñen sido amplamente aceptados ata fai ben pouco, e que mesmo seguen a ter vixencia na actualidade.

Os preparados de plantas, que realmente funcionaban (ou iso dicían), debían seguir estritamente uns pasos e facerse en determinadas datas ou lugares.

Algúns destes rituais teñen que ver coa procura do amor entre mozos e mozas; outros, coa protección fronte ao maligno, pois en Galicia existen cantidades inxentes de monstros dos que calquera cativo ten medo (e mesmo algún adulto que creuse demasiado as historias da súa avoa). Tamén están as pocións que curan tódolos males, dende unha simple dor de estómago ata a propia morte, pasando claro está por aqueles problemas relacionados coa fertilidade. De feito, estes últimos son case os máis importantes para os galegos antigos, ao parecer, pois hai gran cantidade de lendas ao respecto.

Pero o uso máxico das plantas vén de hai xa moito, dende os nosos antepasados os celtas, que xa coñecían algunhas das propiedades especiais dalgunhas plantas, e inventaban outras para o seu propio disfrute, como veremos máis adiante.

Así pois, procedemos a mencionar algunhas das plantas máis relevantes da nosa cultura e explicar a súa historia, así como a contar brevemente os usos reais que teñen apoiados pola investigación científica.

Herbas de san Xoán

A noite de San Xoán, do 23 ao 24 de Xuño, coincide co solsticio de verán, é a noite dos milagres e dos encantos. Existen moitas tradicións ao redor da noite de San Xoán (Lorenzo, en liña). A principal é a de

acender unha fogueira e saltala dun lado ao outro, có fin de que o lume nos purifique e nos protexa. Outros costumes menos coñecidos son, por exemplo, bañarse en fontes santas e milagreiras ou recoller herbas do camiño, as coñecidas como herbas de San Xoán.

As herbas de San Xoán son un conxunto de herbas, xeralmente de 7 ou 9 especies distintas (ambos números son máxicos), as cales se amarran e se botan a un caldeiro con auga durante a noite do 23 de xuño. Segundo nos contan as lendas galegas, ao deixárense estas herbas coa auga durante toda a noite, evítase que os demos e os espíritos poidan entrar nos nosos corpos ou fogares. O conxunto das herbas e a auga forman o cacho.

Aínda que existen diferencias entre os costumes adoptados nas diferentes zonas de Galicia, existen una serie de regras compartidas. Unha delas é que, para que o cacho faga maior efecto, a auga recollida debe provir de 7 ou 9 fontes diferentes. Respecto as herbas, existen certas variacións, dependendo das herbas que aparezan nas diferentes zonas. Porén, hai 7 herbas principais que non deben faltar no cacho: a herba de San Xoán, o fiúncho, o romeu, a herba Luísa, o codeso, o fento macho e a malva.

Segundo as lendas cristiás, durante a noite do 23 de xuño, deixase o cacho fóra da casa para que o propio San Xoán a bendiga. Tamén hai xente que coloca cardos ou silveiras sobre o cacho para que o demo non “cague” nel. Noutros lugares tamén se poden botar cartos. Na parroquia de Domaio hai quen coloca cachos tanto en portas como en fiestras, xunto con toxos e cruces negras para evitar a entrada de meigas ou da Santa Compañía.

Ao día seguinte, recóllense as herbas do cacho e pónense a secar. A auga, con tonalidades verdes, utilízase para lavar o corpo e o pelo, e desta maneira purifícase. Hai quen di que cura as enfermidades pulmonares. As herbas déixanse secar uns días, para logo utilizar as súas propiedades medicinais.

Coméntanse as 7 herbas principais:

- **Herba de San Xoán** (*Hypericum perforatum*), tamén chamada hipericón, abeluria, espantademos, malfurada, abelouro, etc. A crenza popular era que, ao queimala na casa, espantaba aos demos. Ten propiedades astrinxentes, diuréticas, antide-presivas, cicatrizantes, antisépticas (“A herba de San Xoán limpa a cara de grans”).



Figura 2. *Hypericum perforatum*, fotografía M.Castro

- **Herba Luísa** (*Lippia triphylla*), tamén chamada verbena olorosa. Din que foi costume recoller esta planta ás doce desa noite, por parte das mozas casadeiras, a que fixo que o nome de verbena se estendese a toda as celebracións nocturnas. Utilizábase para facer moitos ritos e feitizos amorosos. Ten propiedades dixestivas, cura as dores de barriga e de cabeza.

- **Codeso** (*Adenocarpus complicatus*), tamén chamado nalgúns lugares piorno ou retama. Ten un aroma semellante ao do me atribúenselle propiedades purgantes, diuréticas e tónicas para o corazón. Era planta sagrada para os druídas celtas. Coas súas ramas várrese a casa para purificala e protexela.

- **Fento Macho** (*Dryopteris filixmas*), tamén coñecido como fieto, dentebrún e dentabrón. Cóntase deste fento que bota 'flores' á medianoite no San Xoán, que serven para facer feitizos e no 'Ciprianillo' cóntase que pondo un lenzo baixo do fento á mañá estará cheo de demos pequenos. É velenoso, actúa como paralizante muscular. Utilízase para acabar coas tenias intestinais e outros parasitos, pero con dificultade para adminístralo por ser velenoso.

- **Fiúncho** (*Foeniculum vulgare*), tamén chamado fiollo ou fionllo (fig. 2), dise que protexe do mal de ollo. Levar un saquiño con sementes axuda a conservar a saúde. Levar unha poliña no zapato esquerdo axuda a evitar as carrachas. Ten propiedades diuréticas e dixestivas. Utilízase para lavar os ollos e axuda á secreción do leite. Tamén é eficaz contra a asma.



Figura 2. *Foeniculum vulgare*, fotografía M. Castro



Figura 3. *Malva silvestris*, fotografía de M. Castro

- **Malva** (*Malva silvestris*). As propiedades desta planta (fig. 3) son enxalzadas en moitos ditos populares: "Cun horto e un malvar hai menciñas para un fogar", "cun pozo e un malvar, boticario dun lugar". Serve para queimaduras, picaduras de abellas... Tamén é moi eficaz para todo tipo de enfermidades respiratorias, como gripes ou arrefriados. Tamén para afeccións dixestivas e nerviosas

- **Romeu** (*Rosmarinus officinalis*), tamén chamado alecrín e rosmariño (fig. 4). É unha das plantas máxicas, que se utiliza para purificar e protexer. Hai tempo queimábase cando había enfermos na casa. Cheirar a súa madeira conserva a xuventude. A súa esencia é tónica, estimulante, cicatrizante, boa para a reuma e fai crecer o pelo. Tamén é boa para a gorxa e para o sistema circulatorio.



Figura 4. *Rosmarinus officinalis*, fotografía de M. Castro

Outras máis locais serían o sabugueiro (*Sambucus nigra*), contra as inflamacións e a tose; o croque (*Digitalis purpurea*), planta moi tóxica que afasta ás meigas (*Daphne gnidium*), con propiedades antiinflamatorias e purgantes moi enérxicas, aínda que perigos, para completar as 9 plantas.

Existen outras herbas que se poden utilizar no cacho, con fin de substituír algunha outra herba que falte ou para incrementar o efecto do mesmo. Destacamos as seguintes: Tromentelo (evita a caída do pelo), folla de cana e choupo (ollo de prata), ruda e macela (contra a dor de barriga), hortelá e mildrastes (picor das estrugas), espadaina, puenso, herba lemona, lirio, ourego, loureiro e allo (contra as aireadas e a reuma), rosas, follas de nogueira con tres noces (cura as chagas do corpo), fento rizado (peineta), herba do Carme, silveira, folla de figueira, folla de olmo, folla de laranxeira, malvarosa, hortensia, folla de viña branca

A herba de namorar e as súas lendas

Aparece en moitas lendas da cultura galega baixo diferentes nomes: herba de namorar, flor de San Andrés, flor do Lirolai (fig. 5)... en cada historia cómpre un papel distinto, mais en todas elas este papel ten que ver coa fertilidade ou o namoramento. De feito, hai unha copla que di así: “A herba de namorar, a herba namoradeira, a herba de namorar, tráiocha na faldriqueira”. Recibe o nome científico de *Armeria maritima* (Woodell & Dale, 1993), que se reproduce facilmente por esquexese pode formar híbridos con *Armeria pubigera*, tamén usada para o mesmo fin.e coa que pode ser confundida.



Figura 5. *Armeria pubigera*, fotografía de M.Castro

É unha planta perenne, con raiceiras leñosas de ramas curtas (Mourazos González, 2010a), das que saen caules verticais (escapos) duns 20-30 cm de alto, varios por mata, cada un con cadansúa inflorescencia en capítulo. As follas atópanse só na base e son lanceoladas ou aciculares, dende 1 a 15 cm de longo, normalmente glabras ou con pequenos pelos (García, 2008). A cor das inflorescencias vai dende branco ata rosa intenso. Florecen no verán, entre abril e xullo (en San Xoán están en flor).

A tradición di que a herba de namorar só medra en Galicia, o cal non é certo, e que o lugar onde mellor medra é preto de San Andrés de Teixido (Cuba *et al.*, 2000). Hai que recollela na noite do medio do verán, é dicir, na noite de San Xoán, para que teña efecto como namoradeira. Para isto pode usarse de dúas maneiras ben distintas: poñéndoa a carón dunha persoa que durme, co cal namórase da primeira persoa que ve ao espertar; ou ben pódese facer con ela un filtro de namorar.

Estes filtros prepáranse xunto con outras herbas, algunhas recollidas tamén na noite de San Xoán, e, parece ser que son moi efectivos si se consegue que a persoa en cuestión beba a poción (aquí estriba a dificultade do asunto). Así como as herbas parecen incluso apetecibles, outros ingredientes esenciais do filtro semellan ser un tanto repulsivos para que ninguén os queira probar: rapas de uñas, suor do namorado, sangue de morcego, xenitais e corazón de distintas aves... Outros filtros de amor poden ser específicos segundo os empregue unha muller ou un home, tales como licor con sangue da muller menstruante ou caramelos de seme do namorado.

Ademais do efecto de atracción, ten función como herba empenñadeira. Así, unha posible relación de causa-efecto, leva a que tamén axuda á fertilidade. Tendo en conta isto, hai razóns para crer que a herba de namorar é a mesma que a flor de San Andrés, unha flor de resurrección, pois fertilidade ou florecemento = resurrección, e medra, como xa está mencionado no artigo de Cuba *et al.* (2000), nas proximidades de San Andrés de Teixido.

A lenda da flor de San Andrés conta que catro irmáns atopáronse nun camiño coa Virxe María, que lles pide, un por un dende o maior ata o máis pequeno, un cacho de pan. Só este último entrégalle parte do seu, e a Virxe decide recompensalo con unha flor que atopa un pouco máis adiante no camiño.

Cando a recolle, os irmáns envexan tanto a fermosura da mesma que o matan e o enterran, mais por mor da culpa que os come por dentro non se atreven a lucila e plántana enriba do corpo do neno. Ao día seguinte, un paxariño cántalle a un pastor que sentara enriba da tumba o que alí había, co que para comprobalo desenterrou o neno. Este, ao contacto coa flor, resucita e conta o sucedido e así os irmáns reciben o merecido castigo. O relato resúmese no dito popular: “San Andrés de Teixido, que de morto fai vivo”, que ten variantes fónicas como “San Andrés de Teixido, ao que vai de morto quen non foi de vivo” ou “San Andrés de Teixido quen non vai de vivo unha vez, vai de morto tres”, ...

Esta lenda é moi semellante ás da flor do Lirolai e a do Violar, na que se refiren a varios irmáns en busca dunha flor e todos asasinan ao que a atopa, que logo resucita ou queda presente en alma para perseguir aos seus asasinados.

Actualmente, esta planta é utilizada sobre todo como tratamento, aparentemente efectivo, contra a obesidade, ademais de resultar útil contra infeccións urinarias e como antibiótico xeral e como planta ornamental. As variedades máis utilizadas con este fin son *Armeria maritima* 'alba', de flores brancas, e *Armeria maritima* 'vindictive', de cor rosa.

Loureiro, unha planta protectora contra diversos perigos

Laurus nobilis (Mourazos González, 2010b) é unha árbore da familia das lauráceas, orixinaria do Mediterráneo, de entre 5 e 10 metros de altura. As follas, duns 3 a 9 cm de lonxitude, son coriáceas e lanceoladas, coa marxe ondulada, e desprenden un recendo moi característico que as fai especialmente útiles na cociña. As flores, dispostas en inflorescencias de 4 a 6, son amarelas e unisexuais, é dicir, non pre-sentan os órganos reprodutores masculino e feminino na mesma flor e atópanse en árbores diferentes (dioicas).

Na tradición galega, esta planta ten poderes precautorios, utilízase como protección contra distintos perigos (Cuba *et al.*, 2000). Isto vese claramente, por exemplo, cando se colga o loureiro bendito no domingo de Ramos en camas e fiestras para protexer do maligno.

Tamén axuda contra as treboadas, queimando un chisco cando comeza a tronar e rezándolle a Santa Bárbara unha xaculatoria espántanse os raios (Castro *et al.*, 2001). A orixe deste uso é curiosa, pénsase que ven dos romanos, en concreto do César, que puña unha coroa de loureiro para espantar os raios (Cuba *et al.*, 2000). Outra forma de usalo é facer cruces con paos de loureiro e distribuílos pola casa.

Cando se remata unha construción, pónselle enriba unha poliña de loureiro. Ademais, tamén se empregaba nos velorios, para protexer do aire do morto, mediante a aspersión de auga bendita sobre o corpo cunha poliña de loureiro.

Actualmente, amais de planta ornamental, emprégase o aceite dos froitos como antiinflamatorio para as articulacións, por vía externa. Iso si, hai que ter coidado, pois inxerilas súas follas, especialmente os nervios, sen moderación pode causar toxicidade.

Oliveira, árbore santa

A oliveira (*Olea europaea*) é unha árbore de folla perenne, que mide ata 10 metros de altura, co tronco retorcido e a cortiza agretada, de cor cinsenta. Posúe follas lanceoladas, opostas, ao longo das ramas. Flores agrupadas en panículas, de cor branca (Mourazos González, 2010c). O froito é a oliva, unha drupa rica en materia graxa.

Esta é unha árbore relacionada coa morte (Cuba *et al.*, 2000), probablemente porque Cristo foi detido no "Horto das oliveiras de Getsemani", e algúns cren que a súa cruz era de madeira de oliveira. En Galicia, normalmente atopámola nos cemite-rios, pois son árbores perennes, sempre viva, é dicir, funerarias pola relación coa eternidade.

Xa nos rituais pagáns da antiga Roma, antes de Cristo, relacionábase a oliveira coa paz, ritual que se conserva na relixión católica. E, tamén na antigüidade, os atletas que resultaban gañadores dos Xogos Olímpicos eran premiados con coroas de polas de oliveira.

Empréganse as ramas, por exemplo, bendicidas no Domingo de Ramos, para atraer paz aos fogares e, estas poliñas bendicidas protexen contra o raio, igual que o loureiro. Considerase que plantadas nun lugar sagrado posúen propiedades de curación.

Actualmente, o seu uso vai dende o cultivo para conseguir olivas e o seu aceite (moi estendido no sur de España e Portugal, aínda que antigamente tamén o estaba na Galicia Sur), pasando polo uso ornamental, ata a extracción de triterpenoides a partir das súas follas que axudan contra a hipertensión, a arteriosclerose e son antioxidantes (Somova *et al.*, 2003).

Verbena, planta festiva nas noites de San Xoán

A verbena (*Verbena officinalis*), tamén coñecida como "herba dos feitizos", "herba sagrada" ou "herba das gracias", é unha planta herbácea e perenne da familia das verbenáceas (Fig.6). Crece en terreos que non foron cultivados ata o momento, tamén no borde dos camiños e de estradas. É abundante en toda Europa, Asia e África en chans con certa humidade, entre os 0 e os 1.500 metros de altitude.

Pode crecer ata os 75 cm. O caule é erecto, con nós moi distanciados. As ramas son opostas e abertas, cada parella forma unha V. As follas inferiores son romboi-des, e están moi divididas, con lóbulos que case alcanzan o nervio principal, as superiores son pequenas e escasas, sésiles e con moitas menos divisións.



Figura 6. *Verbena officinalis*, fotografía de M.Castro.

As flores son moi pequenas e de color lila rosado, normalmente non superan os 4 mm de lonxitude. O froito é unha tétrade de aquenios. A corola é case o dobre de largo có cáliz, os pétalos son bilabiados e con cinco lóbulos planos en forma de tubo corto. Cáliz e corola con pelos. As flores encóntranse agrupadas en inflorescencias que teñen forma de espiga, que poden medir de 8 a 12 cm (García, 2008).

Os druídas empregárona como planta máxica para distintos tipos de conxuros; para conseguir un novo amor, protección, purificación, paz, diñeiro, xuventude e, sobre todo, para a curación de distintos tipos de doenzas, pero a forma de aplicala era distinta dependendo do que se buscara. Se salpicabas en forma de infusión axudaba a escorrentar os malos espíritos e atraía a prosperidade económica; sen embargo se a difundías polo ambiente, axudaba a calmar distintas emocións e para axudar ao crecemento das colleitas enterraban una folia no terreo de labranza.

Ademais, atraía a boa fortuna e a protección para todo aquel que se untase co seu xugo e no ámbito amoroso queimábase para disipar o amor non correspondido.

Como xa introducimos, foi unha planta moi empregada na maxia europea. Os antigos celtas a consideraban un dos arbustos sagrados e a tiñan en gran estima polas súas virtudes como protectora contra o mal e na antiga Grecia, Dioscórides (médico, botánico e farmacólogo) chamouna "herba sagrada", debido ao seu papel protagonista nas cerimoniais relixiosas da época antiga. E, nas tradicións máxicas da Península Ibérica, era a planta por excelencia xa que nas noites da véspera de San Xoán, dicíase que a planta tiña os maiores poderes máxicos.

O nome galego de Herba dos Ensalmos, resalta as súas virtudes máxicas, as cales en Galicia estaban especialmente destinadas a potenciar ou a conseguir o amor da persoa desexada. Aínda se conservan libros con apartados relativos aos seus poderes máxicos, onde se recompilan fórmulas para conseguir ser amado: "Para o amor frotar as propias mans co xugo de verbena e tocar logo con ela á persoa que se desexa render de amor".

En Galicia as follas da verbena empregábanse para diagnosticar aos nenos o chamado "mal do aire" ou "aire de envexa", unha variante do famoso "mal de ollo". As propiedades medicinais unidas ás súas propiedades máxicas, converteron a esta planta nun "cúralo todo" de gran eficacia (Espírito Gaia, en liña). De feito, ten poderes de curación, xa que, entre outras cousas, era mesturada con sementes de peonia para reanimar ás persoas desvanecidas.

Sen embargo, non todos os seus poderes se consideraban bos. Así, se se deixaba nun lugar, despois de oito semanas, xeraba vermes que podían producir a morte a calquera que os tocara, se se colocaban nun pombal atraían a tódalas pombas e a tódolos pintadiños da contorna e o po destes vermes se era espaxado no lugar de encontro de dous amantes, estes acababan discutindo.

Romeu, protector do lar e das persoas

O romeu (*Rosmarinus officinalis*), tamén coñecido como alecrín e rosmariño, é unha planta orixinaria da rexión mediterránea, termófila, que alcanza o seu desenvolvemento óptimo en sitios secos e soleados sobre todo das áreas onde o chan é especialmente seco, areoso e rochoso.

Trátase dun arbusto leñoso perenne moi aromático da familia das labiadas que pode chegar ata o metro e medio de altura. Os caules son erectos e ramificados. As follas teñen forma alongada, son opostas, dunha cor verde brillante pola face e cincentas polo envés. As flores son bilabiadas e de cor azul pálida, cos estames máis longos que os os pétalos e co labio superior da corola curvo. O seu froito é de cor parda e forma tétrades de aquenios.

Trátase dunha planta máxica, que se utiliza para purificar e protexer. Fai anos queimábase cando había enfermos na casa, xa que a súa esencia ten moitos beneficios e é desinfectante.

Ademais, é tónica, estimulante, cicatrizante, boa para a reuma, alivia dores articulares, tonifica o corpo, axuda ao crecemento do cabelo... e as súas infusións son boas para o corazón, a circulación da sangue, a anemia, a depresión, a tose e o asma e favorece as dixestións.

O famoso alcohol de romeu usouse desde moi antigo para aliviar as doenzas musculares e as zonas do corpo doloridas, emprégase tamén para baños relaxantes, como “mascarilla revitalizante” para o cabelo e como tónico capilar.

Dise que ten a virtude de escorrentar as pragas, polo que as plantas do seu redor estarán protexidas.

Carballo, árbore sagrado e nobre na cultura celta

Xunto co visgo o carballo (*Quercus robur*) era a árbore mais “respectada” polos nosos antepasados, os celtas. Caracterízase pola a súa ampla copa de folla caduca e as grandes dimensións que poden adquirir os seus troncos. É abundante ao longo do territorio galego.

Para os celtas os carballos eran árbores sagradas e obxecto de culto polos druídas. Considerábanos semideuses, o “árbore da vida”, e representábano coma unha árbore coas raíces e ramas entrelazadas facendo alusión á vida eterna e ao renacemento.

Aos carballos asociaban a cura de problemas de esterilidade mediante infusións das follas ou diversos rituais nos que utilizaban ramas ou follas de carballo poderían outorgar fertilidade. Como recolle D.J. Conway, créese que baixo os carballos, sacerdotes e sacerdotisas levaban a cabo rituais sexuais nos que copulaban física e espiritualmente fertilizando así á Deusa Mai, maxia por simpatía (Green, 2001). As follas tamén servían de antídoto contra determinados velenos.

Os celtas pensaban que admirando os carballos se verían reforzados actitudes como a forza, a valentía, a sabedoría, a lonxevidade... A crenza na maxia e sobre todo nas calidades das plantas era tan estendida neste pobo, que incluso crearon un horóscopo baseado en distintas árbores. Ás persoas nadas o 21 de Marzo se lles atribuiría a mais sagrada das súas árbores, o carballo, e deberían ser persoas valentes.

A historia que rodea a esa robusta árbore non rematou cos celtas, hoxe en día seguen conservándose carballos centenarios, algúns que poden alcanzar os mil anos e estase a intentar con esmero que non sexan cortados. Un exemplo é o do exemplar situado na Capela de Santa Margarida (fig. 7), na cidade de Pontevedra, que se cree pode superar o milenio (Palacios & Redondo, 2005). Crese que é anterior á capela e constitúe un resto testemuñal dun antigo bosque druída (cerca está unha carballeira) e, unha lei non escrita prohibe que sexa golpeado con calquera material de aceiro ou de ferro, tradición celta pola que non utilizaban utensilios de estes materiais para recoller o visgo situado nas ramas dos carballos como se indicou antes.



Figura 7. Carballo centenariano xunto á capela de Santa Margarida, Mourente (Pontevedra), fotografía de Gutiérrez

Rematamos comentando brevemente as que son posiblemente as dúas plantas mais emblemáticas relacionadas coa cultura celta, o visgo e o carballo, árbore sagrada para os nosos antepasados.

BIBLIOGRAFÍA

- Castro, M. L., Lorenzo, P., Martins, F. X., Varela, J. (2001). Etnobotánica sin fronteras / Etnobotânica sem fronteiras. Grupo CIMPOR. Vigo
- Cuba X. R., Reigosa A., Miranda X. (2000). Dicionario dos seres míticos galegos. (3ª ed.). Edicións Xerais de Galicia, Vigo.
- Espíritu Gaia (en liña). Verbena. In <http://www.espiritugaia.com/VerbenaMag.htm> [3/4/2015]
- Green M.J. (2001). Mitos celtas. Akal. Madrid.
- Lorenzo S. (en liña) As herbas de San Xoán. In: <http://www.rios-galegos.com/sanxoan.htm> [31/3/2015]
- Mourazos González, M. J. (2010a). Herba de namorar (*Armeria sp.*) Mini-Atlas Xeobotánico de Galicia. [Documento en liña, creado o 30 de xuño de 2010]. <http://www.vexetaciondeg Galicia.es/plantas.php?id=armeria> [4/4/2015]
- Mourazos González, M. J. (2010b). Loureiro (*Laurus nobilis*) Mini-Atlas Xeobotánico de Galicia. [Documento en liña, creado o 30 de xuño de 2010]. In <http://www.vexetaciondeg Galicia.es/ar-laurus-nobilis.html> [4/4/2015]
- Mourazos González, M. J. (2010c). Oliveira (*Olea europaea*) Mini-Atlas Xeobotánico de Galicia. [Documento en liña, creado o 30 de xuño de 2010]. In <http://www.vexetaciondeg Galicia.es/ar-olea-europaea.html> [4/4/2015]
- Palacios, C. J., Redondo, J.I (2005). Árboles singulares de España. Blume. Barcelona.
- García, X. R. (2008). Guía das plantas de Galicia. Edicións Xerais de Galicia, Vigo.
- Somova L. I., Shode F. O., Ramnanan P., Nadar A. (2003). Antihypertensive, antiatherosclerotic and antioxidant activity of triterpenoids isolated from *Olea europaea*, subspecies africana leaves. Journal of Ethnopharmacology. 84, 299:305 doi:10.1016/S0378-8741(02)00332-X
- Woodell S. R. J., Dale A. (1993). *Armeria maritima* (Mill.) Wild. (*Statice armeria* L.; *S. maritima* Mill.). Journal of Ecology 81, 573:588