

Lamiaceae



Son plantas herbáceas anuales o perennes, arbustos o matas. Sus tallos son de sección cuadrangular. Hojas opuestas y simples. Flores zigomorfas que se presentan en inflorescencias en espigas de verticilastros. Fruto tetranúcula.

- *Lamium amplexicaule*
- *Phlomis purpurea* L.
- *Phlomis lychnitis* L.
- *Stachys ocymastrum* (L.) Briq.
- *Stachys arvensis* (L.) L.
- *Salvia verbenaca* L.

Lamiaceae

- *Nepeta tuberosa* L. subsp. *tuberosa*
- *Marrubium vulgare* L.
- *Calamintha nepeta* (L.) Savi subsp. *glandulosa* (Req.) P. W. Ball
- *Micromeria graeca* (L.) Benth. ex Reichenb. subsp. *graeca*
- *Thymus mastichina* (L.) L. subsp. *mastichina*
- *Thymbra capitata* (L.) Cav.
- *Mentha suaveolens* Ehrh.
- *Mentha pulegium* L.
- *Lycopus europaeus* L.
- *Lavandula stoechas* L. subsp. *stoechas*
- *Lavandula stoechas* L. subsp. *luisieri* (Rozeira) Rozeira
- *Lavandula stoechas* L. subsp. *sampaiana* Rozeira
- *Lavandula viridis* L'Hér
- *Lavandula dentata* L.
- *Lavandula x limae* Rozeira
- *Teucrium fruticans* L.
- *Teucrium haenseleri* x *Teucrium capitatum*
- *Teucrium algarbiense* (Coutinho) Coutinho
- *Rosmarinus officinalis* L.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lamium amplexicaule* L.

Nombre Común Ortiga muerta

Ecología Herbácea anual con tallos erectos de 10 a 40 cm. Hojas basales pecioladas; las caulinares sentadas. Flores bilabiadas rosadas. Fruto tipo núcula trígona. Florece de febrero a mayo. Habita en sembrados y terrenos baldíos. Especie frecuente.

Usos Presenta propiedades medicinales como antirreumática, diaforética, excitante, febrífuga, laxante y estimulante. No se usa popularmente, dada su toxicidad.

Lamiaceae



Nombre Científico *Phlomis purpurea* L.

Nombre Común Matagallo

Ecología Arbusto perennifolio con tallos de 50 a 200 cm, densamente tomentosos. Hojas basales ovado-lanceoladas y las caulinares, cordadas o truncadas en la base. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores rosadas. Florece de marzo a junio. Habita sobre suelos básicos. Muy frecuente en todo el territorio. Existe una variedad albina.

Usos Se ha empleado en medicina popular como diurético, para combatir los cálculos urinarios, antihemorroidal y astringente. Se usaba como estropajo para sacar la "roña" de la piel. Las hojas se usaban como sustituto del tabaco y las flores se chupaban como golosina. También es una especie con uso ornamental.

Lamiaceae



Nombre Científico *Phlomis lychnitis* L.

Nombre Común Candilera

Ecología Arbusto perennifolio con tallos de 25 a 60 cm, densamente tomentosos. Hojas basales linear-lanceoladas y las caulinares lanceoladas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores amarillas. Fruto tretanúcula. Florece de marzo a junio. Habita en suelos pedregosos, campos incultos. Presente en todo el territorio.

Usos Tiene propiedades medicinales como astringente, antihemorroidal y cicatrizante. Planta melífera. Esta planta recibe su nombre de su aplicación más conocida, pues durante mucho tiempo fue utilizada como mecha para candiles.

Lamiaceae



Nombre Científico *Stachys ocymastrum* (L.) Briq.

Nombre Común Rabo de zorra

Ecología Herbácea anual con tallos de 10 a 40 cm, erectos, hirsutos. Hojas crenadas; las basales pecioladas y las caulinares cortamente pecioladas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con 4-6 flores con el labio superior blanco y el labio inferior amarillo. Fruto tetranúcula. Florece de marzo a junio. Habita en zonas ruderalizadas y es una planta arvense. Frecuente en todo el territorio.

Usos Se emplea en la elaboración de licor.

Lamiaceae



Nombre Científico *Stachys arvensis* (L.) L.

Nombre Común Rabo de zorra

Ecología Herbácea anual con tallos de 6 a 40 cm, ascendentes, hirsutos. Hojas crenadas; las basales pecioladas y las caulinares cortamente pecioladas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con 4-6 flores bilabiadas rosadas o blanquecinas. Fruto tipo tetranúcula. Florece de febrero a mayo. Habita en zonas ruderalizadas y de cultivo. Frecuente en todo el territorio.

Usos No se le conocen usos populares.

Lamiaceae



Nombre Científico *Salvia verbenaca* L.

Nombre Común Gallo crestó, Verbenaca

Ecología Herbácea perenne con tallos de 50 (-80) cm, erectos, pubescentes. Hojas en su mayoría basales pecioladas, con limbo rugoso. Inflorescencia en espiga de verticilastros con 6 flores azul violeta, rara vez con labio superior azul violeta e inferior blanco. Fruto tetranúcula. Florece y fructifica de (noviembre) febrero a junio. Muy común. Presente en todo el territorio.

Usos Presenta propiedades medicinales como bactericida, contra las acciones respiratorias en general. Favorece el parto. Cicatrizante y como colirio ocular. Se usa en afecciones bucales, cutáneas, estomacales, del sueño y reumáticas.

Lamiaceae



Nombre Científico *Nepeta tuberosa* L. subsp. *tuberosa*

Nombre Común

Ecología Herbácea perenne rizomatosa con tallos de 30-160 cm. Hojas crenadas, las basales pecioladas y las caulinares sentadas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores puberulentas violetas o purpúreas. Fruto tetranúcula. Florece de mayo a junio. Habita en suelos básicos y zonas ruderalizadas.

Usos Tiene uso ornamental.

Lamiaceae



Nombre Científico *Marrubium vulgare* L.

Nombre Común Marrubio blanco

Ecología Herbácea perenne blanco-lanada en la parte inferior y verdosa o blancuzca y tomentosa en el resto. Tallos de hasta 50 cm. Hojas pecioladas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores blancas. Fruto tetranúcula. Florece y fructifica de marzo a julio. Habita en suelos subnitrófilos. Común.

Usos Se utilizaba antiguamente para curar la malaria y la tuberculosis. Es expectorante y fluidificante, aperitivo, carminativo (favorece la secreción de jugos gástricos). Tiene acción colagoga (aumenta la actividad hepática y la secreción biliar), regulador del ritmo cardíaco, alivia las reglas dolorosas, y sirve para tratar las heridas infectadas.

Lamiaceae



Nombre Científico	<i>Calamintha nepeta</i> (L.) Savi subsp. <i>glandulosa</i> (Req.) P. W. Ball
Nombre Común	Calaminta de montaña, Albahaca silvestre
Ecología	Herbácea perenne rizomatosa con tallos de 20 a 50 cm, ascendentes, puberulentos. Hojas pecioladas ovadas, serradas. Inflorescencia en verticilastros con cimas pedunculadas, con flores rosa-malvas. Fruto tipo tetranúcula. Florece de (julio) septiembre a diciembre. Habita en lugares húmedos.
Usos	Tiene usos medicinales como tónico, reforzante del estómago, reductor de la fiebre, contra las inflamaciones crónicas, para rebajar la sangre y como sudorífico. También se aconseja su uso para depresiones. Hay que evitar su consumo durante el embarazo. Se suele tomar en infusión y su aroma es como el de alcanfor. Tiene usos culinarios ya que se emplea en los marinados.

Lamiaceae



Nombre Científico *Micromeria graeca* (L.) Benth. ex Reichenb. subsp. *graeca*

Nombre Común Hierba del guisopo, Té moruno

Ecología Herbácea perenne, leñosa en la base, con tallos de 20 a 50 cm, ascendentes, pubescentes. Hojas sentadas con margen revoluto. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores de color púrpureo. Fruto tipo tetranúcula. Florece de febrero a julio, y también en otoño. Habita en lugares soleados y secos. Especie frecuente.

Usos Desde el punto de vista farmacológico, se usa como digestiva, tranquilizante, espasmódica, antipirética, diurética y depurativa. Popularmente, se toma en casos de digestiones lentas, “nervios en el estómago”, para bajar la fiebre, para las “calenturas maltas” y para rebajar barriga.

Lamiaceae



Nombre Científico *Thymus mastichina* (L.) L. subsp. *mastichina*

Nombre Común Almoradux

Ecología Arbusto perennifolio con tallos de hasta 40 cm, erectos, a veces rojizos, con pelos cortos. Hojas pecioladas, las invernantes pequeñas, pelosas y cenicientas; las de tallos jóvenes más grandes casi glabras. Inflorescencias capituliformes globosas con flores blancas o amarillas. Fruto tetranúcula. Florece de abril a junio. Es común en todo el territorio. Endémico de la Península Ibérica.

Usos Alivia el resfriado o trastornos digestivos y regula la tensión. En cataplasmas sirve para aliviar neuralgias y ciática. Antiséptico en heridas leves. Tiene también usos culinarios (para adobar aceitunas, guisos, salsas, etc.) y ornamental. Es muy apreciada como planta aromática y melífera.

Lamiaceae



Nombre Científico *Thymbra capitata* (L.) Cav.

Nombre Común Tomillo tinajero, Tomillo real, Tomillo andaluz

Ecología Mata muy aromática con tallos de hasta 40 cm, erectos, generalmente pubescentes. Hojas planas conduplicadas. Inflorescencia terminal en espiga de verticilastros con flores purpúreas. Fruto tipo tetranúcula. Florece de junio a septiembre. Habita en lugares secos y soleados. Especie rara.

Usos Las ramas con flores tienen propiedades estimulantes del apetito, eupéptica, colerética, espasmolítica, expectorante, antiséptica, antihelmíntica, antifúngica y diurética. Tiene uso externo en problemas de la piel y problemas reumáticos. Se utiliza para aliñar las aceitunas, carnes y salsas. Además, se obtiene su esencia para perfumería.

Lamiaceae



Nombre Científico *Mentha suaveolens* Ehrh.

Nombre Común Menta de burro

Ecología Herbácea perenne rizomatosa muy aromática, con tallos de 40 a 80 cm, densamente tomentosos. Hojas sentadas rugosas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores blancas, a veces ligeramente rosadas. Fruto tetranúcula. Florece de julio a septiembre. Habita en lugares húmedos y zonas ruderalizadas. Especie frecuente.

Usos Popularmente, se usa en infusiones para las molestias digestivas y cólicos. Es una planta aromática con usos culinarios y también se usa como ambientador. En farmacología, se emplea en afecciones respiratorias, estomacales, dismenorrea, como carminativa e hipotensora. Es repelente de insectos.

Lamiaceae



Nombre Científico *Mentha pulegium* L.

Nombre Común Poleo

Ecología Herbácea perenne rizomatosa muy aromática, con tallos ascendentes de 15 a 45 cm, tomentosos. Hojas pecioladas. Inflorescencia en espiga de verticilastros globosos, con flores rosadas. Fruto tetranúcula. Florece de (mayo) junio a octubre. Habita en lugares húmedos. Es frecuente.

Usos Se toma en infusión por su sabor. Por otro lado, se emplea para la circulación de la sangre, los cólicos digestivos, flatulencias, regulación de la menstruación y para el resfriado. Tiene usos culinarios en Valverde para dar sabor a las habas en “enzapatá”. Se cuelga en las puertas y ventanas de las casas para ahuyentar los mosquitos.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lycopus europaeus* L.

Nombre Común Pie de lobo, Marrubio acuático

Ecología Herbácea perenne rizomatosa con tallos erectos de 20 a 80 cm, glabrescente. Inflorescencia en espiga de verticilastros, con flores de color blanco. Hojas serradas, agudas. Fruto tetranúcula. Florece de marzo a agosto (octubre). Habita en cursos de agua.

Usos Disminuye la actividad del yodo en casos de hipertiroidismo. En homeopatía, su tintura se usa para tratar la tiroiditis autoinmune. También se emplea en el tratamiento de taquicardias, diabetes y fiebre. Contiene un pigmento negro que se usa para teñir lanas y telas.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lavandula stoechas* L. subsp. *stoechas*

Nombre Común Lavanda, Tomillo, Cantueso

Ecología Arbusto perennifolio densamente tomentoso, con tallos de hasta 75 cm. Hojas tomentoso-blanquecinas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores violáceas o purpúreas, que están asentadas sobre un pedúnculo menos de 2 veces la longitud de la inflorescencia. Fruto tetranúcula. Florece de febrero a noviembre. Habita comúnmente en matorrales.

Usos Regenerativo celular y antiséptico contra el acné. En infusiones alivia el dolor de cabeza, calma los nervios, combate la flatulencia, la debilidad, el vértigo y la halitosis. Además es antiinflamatorio, tónico circulatorio, digestivo, estimulante y antiespasmódico. El aceite esencial se utiliza como antiséptico, sedante suave y analgésico. Tiene también usos culinarios como aromatizante de mermeladas y para hacer vinagre. Además, se usa como insecticida natural para hormigas y polillas.

Lamiaceae



Nombre Científico	<i>Lavandula stoechas</i> L. subsp. <i>luisieri</i> (Rozeira) Rozeira
Nombre Común	Lavanda, Cantueso, Tomillo
Ecología	Arbusto perennifolio densamente tomentoso, con tallos de hasta 75 cm. Hojas grisáceo-verdosas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores violáceas o purpúreas, que están asentadas sobre un pedúnculo más de 2 veces más largo que ancho. Fruto tetranúcula. Florece de marzo a septiembre. Habita en matorrales, sobre suelos ácidos.
Usos	Regenerativo celular y antiséptico contra el acné. En infusiones alivia el dolor de cabeza, calma los nervios, combate la flatulencia, la debilidad, el vértigo y la halitosis. Además es antiinflamatorio, tónico circulatorio, digestivo, estimulante y antiespasmódico. El aceite esencial se utiliza como antiséptico, sedante suave y analgésico. Tiene también usos culinarios como aromatizante de mermeladas y para hacer vinagre. Además, se usa como insecticida natural para hormigas y polillas.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lavandula stoechas* L. subsp. *sampaiana* Rozeira

Nombre Común Lavanda, Tomillo, Cantueso

Ecología Arbusto perennifolio densamente tomentoso, con tallos de hasta 75 cm. Hojas grisáceo-verdosas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores violáceas o purpúreas, que están asentadas sobre un pedúnculo más de 2 veces la longitud de la inflorescencia. Fruto tetranúcula. Florece de enero a junio. Habita comúnmente en matorrales. Es endémica de la Península Ibérica.

Usos Regenerativo celular y antiséptico contra el acné. En infusiones alivia el dolor de cabeza, los nervios, combate la flatulencia, la debilidad, el vértigo y la halitosis. Además es antiinflamatorio, tónico circulatorio, digestivo, estimulante y antiespasmódico. El aceite esencial se utiliza como antiséptico, sedante suave y analgésico. Tiene también usos culinarios como aromatizante de mermeladas y para hacer vinagre. Además, se usa como insecticida natural para hormigas y polillas.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lavandula viridis* L'Hér.

Nombre Común Lavanda verde, Cantueso verde

Ecología Arbusto perennifolio con tallos de hasta 75 cm, densamente pubescente. Hojas lanceoladas o espatuladas revolutas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores verdosas. Fruto tetranúcula. Florece de abril a junio. Habita en matorrales sobre suelos ácidos. Aparece como especie con datos insuficientes (DD) en la Lista Roja de la Flora Vascular de Andalucía.

Usos Regenerativo celular y antiséptico contra el acné. En infusiones alivia el dolor de cabeza, los nervios, la flatulencia, la debilidad, el vértigo y la halitosis. Es antiinflamatorio, tónico circulatorio, digestivo, estimulante y antiespasmódico. El aceite esencial se utiliza como antiséptico, sedante suave y analgésico. Tiene también usos culinarios como aromatizante de mermeladas y para hacer vinagre. Además, se usa como insecticida natural.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lavandula dentata* L.

Nombre Común Lavanda dentada, Cantueso dentado

Ecología Arbusto perennifolio con tallos de hasta 60 cm, densamente grisáceo-tomentosos. Hojas dentadas con lóbulos revolutos. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores purpúreas o violáceas, largamente pedunculada. Fruto tetranúcula. Florece de marzo a mayo. Planta poco frecuente pero se encuentra naturalizada en determinadas zonas del término de Valverde.

Usos Presenta propiedades medicinales contra la ansiedad, nerviosismo y agitación. Trastornos del sueño, del funcionamiento del aparato intestinal, reumatismo, infecciones de las vías respiratorias, quemaduras, picaduras de insectos y diurético. Cotidianamente, se usa como aromatizante y antipolilla.

Lamiaceae



Nombre Científico *Lavandula x Limae Rozeira*

Nombre Común Lavanda, Cantueso, Tomillo

Ecología Es un híbrido de *Lavandula viridis* L'Hér. x *Lavandula stoechas* subsp. *luisieri* (Rozeira) Rozeira. Arbusto perennifolio densamente pubescente, con tallos de hasta 75 cm. Hojas lanceoladas o espatuladas revolutas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores azul-violáceas y con brácteas superiores estériles blanco-azuladas. Fruto tetranúcula. Florece de abril a mayo. Habita en taludes y matorrales. Especie rara.

Usos No se le conocen usos populares.

Lamiaceae



Nombre Científico *Teucrium fruticans* L.

Nombre Común Olivilla, Teucrio

Ecología Arbusto perennifolio con tallos blanquecino-tomentosos de hasta 2,5 m. Hojas con haz verde oscuro, glabro o ligeramente algodonoso; y envés blanco-tomentoso. Inflorescencia en espiga de verticilastros con 2 flores azuladas o violáceas. Fruto tetranúcula. Florece de febrero a junio. Habita formando parte de matorrales, setos y monte bajo.

Usos Presenta uso ornamental, especie melífera y como alimento del ganado.

Lamiaceae



Nombre Científico *Teucrium haenseleri x Teucrium capitatum*

Nombre Común

Ecología

Es un híbrido con tallos de hasta 40 cm, erectos o ascendentes, hirsutos, a menudo rojizos. Inflorescencias muy ramificadas en espigas de verticilastros de color blanco o crema. Fruto tipo tetranúcula. Florece de mayo a julio. Habita en campos incultos y bordes de caminos.

Usos

No se le conocen usos populares.

Lamiaceae



Nombre Científico *Teucrium algarbiense* (Coutinho) Coutinho

Nombre Común

Ecología Mata ligeramente pubescente, con tallos erectos o ascendentes de hasta 40 cm. Hojas linear-lanceoladas revolutas, frecuentemente reflejas. Inflorescencia en espiga de verticilastros con flores de color blanco o crema. Fruto tetranúcula. Florece de mayo a junio. Habita en baldíos y matorrales aclarados. Especie no muy frecuente.

Usos No se le conocen usos populares.

Lamiaceae



Nombre Científico *Rosmarinus officinalis* L.

Nombre Común Romero

Ecología Arbusto perennifolio con tallos de hasta 2 m, ascendentes, pubescentes. Hojas linear-lanceoladas. Inflorescencia en racimos de verticilastros blanquecinas o azuladas. Fruto tetranúcula. Florece de septiembre a mayo. Muy abundante en matorrales y sotobosques.

Usos Condimento y aromatizante de comidas. La infusión de hojas es antitusígena, sedante, diurética, colagoga, digestiva, protectora del hígado, antiespasmódica y tónica. Es efectiva como vulneraria aplicándola directamente o empleando una gasa. Con su aceite esencial se prepara aceite de romero que es antirreumático, rubefaciente, antipirético, alivia la lumbalgia, la alopecia y también para base de algunos perfumes.. El alcanfor de romero es hipertensor y estimulante de la circulación periférica. Los vapores de romero ayudan al tratamiento contra el asma.