

# ROTEIRO NA PROCURA DAS HERBAS DE SAN XOÁN

## O SOLSTICIO DE VERÁN, A FESTA DE SAN XOÁN.

Case todas as culturas do mundo celebran o solsticio de verán (a noite máis curta do ano). Esta celebración tomou, na cultura galega, a forma da festa de San Xoán. Esta festa, ao igual que outras como os maíos, naceron da sociedade agraria galega como un xeito de marcar e festexar os ritmos estacionais da natureza. Ritmos que determinaban o tempo da sembra, da colleita...

## AS HERBAS DE SAN XOÁN

Considerábase que durante a noite de San Xoán o efecto do solsticio, ou do orballo desa noite, facía con que certas plantas adquirisen ou aumentasen as súas propiedades curativas ou "máxicas".

É por isto que existe a tradición de, na véspera de San Xoán (23 de xuño) recoller 7 herbas (non todas aromáticas) e deixalas sumerxidas en auga á intemperie durante a noite do solsticio. Na mañá seguinte lávase a cara con esa auga, que cura enfermidades e renova a pel.

## O ROTEIRO

Mantendo esta tradición viva, propomos un roteiro á procura das 7 herbas de San Xoán, non tanto pola "maxia" como por dar un paseo para coñecer máis cousas das plantas que nos rodean ao tempo que desfrutamos da beleza e cores da natureza recibindo o verán.

## AS HERBAS DE SAN XOÁN

Existe moita variedade ao longo de Galiza nas plantas que se empregan, mais hai o costume de que sexan 7. Aquí indicamos algunhas que poderemos recoller durante o noso roteiro.



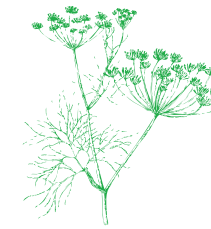
**Nogueira**  
*Juglans regia*



**Mentaste, hortelá**  
*Mentha suaveolens*



**Sabugueiro, bieiteiro**  
*Sambucus nigra*



**Fiúncho**  
*Foeniculum vulgare*



**Artemisia**  
*Artemisia sp.*



**Roseira**  
*Rosa sp.*



**Estalote**  
*Digitalis purpurea*



**Fento macho**  
*Dryopteris sp.*



**Codeso**  
*Adenocarpus lainzii*



**Herba de San Xoán**  
*Hypericum sp.*



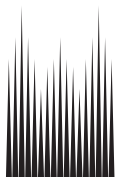
**Ameneiro**  
*Alnus glutinosa*



**Malva**  
*Malva sp.*

Mais aínda hai outras plantas máis: chopo (*Verbascum sp.*), trobisco (*Daphne gnidium*), espadana (*Iris pseudacorus*), romeu (*Rosmarinus sp.*), macela (*Chamaemelum sp.*), carballo (*Quercus robur*), herba luisa (*Aloysia citrodora*) ...

**polo san xoán déitate cedo para lavar a cara pola mañán!**



CONCELLO DE  
SANTIAGO



Deputación  
DA CORUÑA

socioculturales  
paZe  
en santiago, o centro es ti