

Herbes remeieres del Baix Ter

TREBALL DE RECERCA



Autor: Marc Serra Castelló

Tutor: Rafel Hereu Bohigas

Centre: Col·legi Sant Gabriel

Localitat: Torroella de Montgrí

Data: 8 de gener de 2015

Agraïments

La realització d'aquest treball no hagués estat possible sense la col·laboració de diverses persones que m'han guiat i ajudat al llarg del seu procés.

En primer lloc, vull donar gràcies al meu pare, Joan Serra, per acompanyar-me a buscar les plantes exposades a l'herbari i per l'important suport que m'ha donat des del començament.

En segon lloc, agraeixo a totes les persones que han accedit a fer les entrevistes, sobretot a la gent de Torroella de Montgrí i l'Estartit.

En tercer lloc, dono gràcies a la gent que m'ha facilitat informació específica sobre el tema, especialment a l'Agnès Pumarola, a l'Anna M. Oliva, a la Dolors Font i a la Rosa Ramió.

I en quart lloc, agraeixo a en Rafel Hereu per accedir a dirigir el treball i per aportar-me el llibre sobre plantes medicinals del Dr. Pirus Font i Quer, considerat com un dels millors sobre el tema.

Índex

1. Introducció	4
2. Conceptes generals	5
2.1. Propietats medicinals i principis actius	5
2.2. Procés de recollida i consum.....	9
2.2.1. Identificació i recol·lecció	9
2.2.2. Assecat i emmagatzematge.....	17
2.2.3. Administració i consum.....	18
3. Territori estudiat	31
4. Material i metodologia.....	32
4.1. Entrevistes	33
4.2. Recollida de plantes i herbari.....	34
5. Resultats.....	36
5.1. Coneixement de les herbes remeieres	36
5.2. Les plantes medicinals del Baix Ter	37
5.2.1. Equisetàcies	39
5.2.2. Cupressàcies	41
5.2.3. Pinàcies	43
5.2.4. Gramínies	44
5.2.5. Iridàcies	46
5.2.6. Liliàcies	47
5.2.7. Araliàcies	54
5.2.8. Apocinàcies	55
5.2.9. Boraginàcies	57
5.2.10. Cannabàcies	59
5.2.11. Caprifoliàcies.....	60
5.2.12. Cariofil·làcies	62
5.2.13. Cistàcies.....	63
5.2.14. Compostes	64
5.2.16. Crassulàcies	74
5.2.17. Crucíferes	75
5.2.18. Cucurbitàcies	76

5.2.19. Dipsacàcies	78
5.2.20. Escrofulariàcies	80
5.2.21. Euforbiàcies	81
5.2.22. Gutíferes	82
5.2.23. Juglandàcies	84
5.2.24. Labiades.....	86
5.2.25. Lauràcies.....	94
5.2.26. Linàcies.....	95
5.1.27. Litràcies	96
5.2.28. Lleguminoses.....	97
5.2.29. Malvàcies.....	100
5.2.30. Mirtàcies	103
5.2.31. Moràcies	104
5.2.32. Oleàcies	106
5.2.33. Papaveràcies	108
5.2.34. Plantaginàcies	112
5.2.35. Poligonàcies.....	114
5.2.36. Portulacàcies	115
5.2.37. Punicàcies	116
5.2.38. Quenopodiàcies	117
5.2.39. Ranunculàcies	118
5.2.40. Rosàcies	119
5.2.41. Rutàcies	129
5.2.42. Salicàcies	132
5.2.43. Solanàcies	133
5.2.44. Umbel·líferes	137
5.2.45. Urticàcies	142
5.2.46. Verbenàcies	144
5.2.47. Vitàcies	146
5.3. Remeis tradicionals	147
6. Conclusions.....	150
7. Fonts d'informació.....	152
7.1. Referència textual	152
7.2. Referència fotogràfica.....	152

1. Introducció

Les plantes medicinals, també anomenades herbes remeieres, són totes aquelles que després d'una prèvia preparació s'apliquen com a remeis per alleugerir o curar les malalties de les persones i dels animals. Aquestes plantes són la base tan de la farmacologia tradicional com de la moderna i el seu estudi és portat per la fitoquímica¹ i la fitoteràpia².

La utilització d'aquestes plantes està ben documentada des de l'antiguitat. Alguns dels documents que en fan referència són, per exemple, el *Papir d'Ebes*, originari de l'Antic Egipte i en el qual hi ha citades fins a 700 substàncies elaborades amb plantes, o el *Li Che Chen*, un tractat farmacèutic de la medicina tradicional xinesa en el qual hi ha recopilats llistes de medicaments d'origen vegetal. A Catalunya, com a la resta de territoris, també hi han tingut influència a l'hora de curar les malalties de la societat. La zona del Baix Ter, situada al nord de la comarca del Baix Empordà, n'és un clar exemple de la importància que representen.

La meua intenció en fer un treball sobre les plantes medicinals del Baix Ter ha estat fer-ne un estudi des del punt de vista medicinal. Per aconseguir-ho, m'he basat en la informació obtinguda a partir d'entrevistes que he fet a diverses persones pertanyents a la població de la zona i que han anat encaminades a altres fins a part del general. A més, he elaborat un herbari amb les plantes estudiades per mostrar que realment s'hi poden localitzar. Així, he agafat com a objectius específics els següents:

- Determinar quines són les plantes medicinals més conegudes i utilitzades per la població del Baix Ter.
- Conèixer els remeis d'origen vegetal tradicionals del Baix Ter.
- Determinar el grau d'ús de la medicina tradicional basada en les plantes respecte de la medicina actual per part de la població del Baix Ter.

L'estructura del treball té 4 parts. En la primera, s'explica els aspectes necessaris per a l'estudi de les plantes des del punt de vista medicinal. En la segona, es fa referència a les característiques del territori estudiat i al material i mètodes que s'han emprat per a la seva elaboració. En la tercera, s'exposen els resultats obtinguts de les entrevistes i de l'estudi de les plantes. I en la quarta, hi ha determinades les conclusions a les quals s'ha arribat després de dur a terme tot el procediment.

¹ **Fitoquímica:** Branca de la botànica que abasta l'estudi dels productes derivats dels vegetals.

² **Fitoteràpia:** Branca de la medicina que empra les plantes amb propietats terapèutiques per a guarir determinades afeccions.

2. Conceptes generals

Quan es fa l'estudi de plantes medicinals cal fer referència a un seguit d'aspectes que es poden agrupar en dos punts de vista: el de l'estudi intern i químic de la planta i el del procediment d'ús i de consum. Aquests aspectes són els següents:

- L'època de l'any més adient per a anar-les a recollir.
- La part de les plantes que cal recol·lectar.
- Les formes de preparació més eficaces per a extreure'n les propietats medicinals.
- Les aplicacions que poden tenir en les persones i els animals sobre una malaltia, una part determinada del cos o una funció vital.
- Les observacions que s'han de tenir en compte sobre toxicitat i possibles efectes secundaris o no desitjats.
- Les substàncies químiques per les quals estan compostes (principis actius).
- Les propietats medicinals que aporten.

2.1. Propietats medicinals i principis actius

Les **propietats medicinals** són tot aquell conjunt d'efectes aportats per les plantes que poden beneficiar o perjudicar la persona o animal als quals s'apliquen. Aquests efectes venen determinats pels **principis actius**, també anomenats simples o sals essencials, que contenen, els quals són substàncies químiques distribuïdes en diferents parts de la planta. Aquests principis poden ser innocus o nocius segons com estiguin constituïts dins l'estructura molecular interior de la planta. Així, n'hi ha que aporten l'efecte beneficiós de manera aïllada i n'hi ha d'altres que necessiten anar acompanyats d'altres molècules orgàniques per aportar-lo. Contràriament, poden arribar a ser tòxics. De la mateixa manera, la producció de més o menys principi actiu i, per tant, de la seva eficàcia està condicionada per la seva capacitat de tenir acció sinèrgica, és a dir, d'interacció amb altres molècules, i això depèn de les condicions d'il·luminació, de temperatura, d'altitud i de tipus de sòl en les quals es troba la planta.

Actualment, la fitoquímica ha permès conèixer més de 12.000 principis actius, els més importants dels quals són els següents:

- **Àcids orgànics:** són compostos químics orgànics amb propietats àcides. Els més importants són el màlic ($C_4H_6O_5$), el cítric ($C_6H_8O_7$), el tartàric ($C_4H_6O_6$), el làctic ($C_3H_6O_3$), el gàl·lic ($C_7H_6O_5$), el fòrmic (CH_2O_2), l'acètic ($C_2H_4O_2$) i el salicílic

(C₇H₆O₃). Aporten propietats diürètiques³, d'activar els moviments peristàltics⁴, febrífugues⁵, antiinflamatòries i anticoagulants⁶.

- **Alcaloides:** Són substàncies nitrogenades que provenen de la hidròlisi de proteïnes. Els més importants són la codeïna o metilmorfina (C₁₈H₂₁NO₃), la morfina (C₁₇H₁₉NO₃), la papaverina (C₂₀H₂₁NO₄), la roeadina, la teïna, la cafeïna (C₈H₁₀N₄O₂), l'aconitina (C₃₄H₃₇NO₁₁), la cocaïna (C₁₇H₂₁NO₄), la quinina (C₂₀H₂₄N₂O₂), l'escopolamina (C₁₇H₂₁NO₄), l'atropina (C₁₇H₂₃NO₃), la conïna (C₈H₁₇N), la nicotina (C₁₀H₁₄N₂) i l'estricnina (C₂₁H₂₂N₂O₂). Aporten propietats estimulants cardíques, vasoconstrictores⁷, vasodilatadores⁸, al·lucinògenes⁹, antidepressives, estimulants del sistema nerviós central, broncodilatadores¹⁰, estimulants de l'aparell respiratori, diürètiques, digestives, antiagregants plaquetàries¹¹ i antioxidants¹².
- **Fitosterols:** També anomenats esterols vegetals, són lípids que formen part de la membrana cel·lular de les cèl·lules vegetals amb una funció estructural. Els més importants són el β-sitosterol (C₂₉H₅₀O), el campesterol, l'estigmasterol, el brassicasterol i l'ergosterol. Aporten propietats reductores del colesterol.
- **Glucòsids:** També anomenats heteròsids i glicòsids, són compostos formats per l'enllaç entre un glúcid i una aglicona. N'hi ha set grups, els més importants dels quals són:
 - **Glucòsids fenòlics:** També anomenats compostos fenòlics, són els que consten d'un o més grups hidroxil¹³ units a un anell aromàtic, el més simple dels quals és el fenol (C₆H₅OH). N'hi ha 2 grups, els precursors dels salicilats i els arbutòsids, com per exemple la hidroquinona (C₆H₆O₂). Aporten propietats antiinflamatòries,

³ **Diürètic:** Que activa l'eliminació d'orina.

⁴ **Moviment peristàltic:** Moviment contràctil del tub digestiu de forma d'ona que progressa des de l'estómac cap a l'anús.

⁵ **Febrífug:** Que és bo contra la febre.

⁶ **Anticoagulant:** Que evita la coagulació de la sang.

⁷ **Vasoconstrictor:** Que contrau els vasos sanguinis.

⁸ **Vasodilatador:** Que dilata els vasos sanguinis.

⁹ **Al·lucinogen:** Que provoca al·lucinacions.

¹⁰ **Broncodilatador:** Que causa una dilatació en els bronquis i els bronquíols dels pulmons, provocant una disminució en la resistència aèria i permetent així el flux d'aire.

¹¹ **Antiagregant plaquetari:** Que disminueix la coagulació de la sang.

¹² **Antioxidant:** Que actua contra l'oxidació.

¹³ **Hidroxil:** Grup funcional format per un àtom d'oxigen y un altre d'hidrogen.

antireumàtiques¹⁴, febrífugues, analgèsiques¹⁵, antiagregants plaquetàries, antibacterianes urinàries, hepàtiques¹⁶, cardioprotectors¹⁷, antitumorals i hormonaals.

- **Flavonoides:** També anomenades flavones, n'hi ha 2 grups: les bioflavonoides i les isoflavones. Els més importants són l'esculina ($C_{16}H_{15}O_9$), la rutina o rutòsid ($C_{27}H_{30}O_{16}$) i l'hesperidina. Aporten propietats cardioprotectors, venotòniques¹⁸, antiagregants plaquetàries, reguladores de la pressió sanguínia, diürètiques, antiinflamatòries, hormonaals, antioxidants, espasmolítiques¹⁹, antitumorals, antial·lèrgiques i reductores del risc d'osteoporosi²⁰.
- **Saponines:** També anomenades saponòsids, aporten propietats hormonaals, diürètiques, antiinflamatòries, digestives, expectorants²¹, i desinfectants de les vies urinàries.

- **Mucíl·lags:** Són glicoproteïnes polars en forma de polímers²² i de consistència gelatinosa constituïdes per un alt contingut de galactosa²³, mannosa²⁴, glucosa i derivats. Aporten propietats protectores de les membranes mucoses, antiinflamatòries, emol·lients²⁵ i laxants²⁶.

- **Olis essencials.** També anomenats terpens, olis volàtils o essències, són concentrats de substàncies grasses líquides de presència oleaginosa constituïts per un o més

¹⁴ **Antireumàtic:** Que prevé o combat el dolor i la impotència funcional d'alguna porció de l'aparell de locomoció, dels ossos, dels músculs o de les articulacions.

¹⁵ **Analgèsic:** Relatiu o pertanyent a l'absència de sensibilitat per al dolor.

¹⁶ **Hepàtic:** Relatiu o pertanyent al fetge.

¹⁷ **Cardioprotector:** Que prevé els danys vasculars coronaris i de la fibra muscular cardíaca.

¹⁸ **Venotònic:** Que activa la circulació sanguínia venosa.

¹⁹ **Espasmolític:** Que suprimeix les contraccions involuntàries i persistents d'un múscul o d'un grup de músculs.

²⁰ **Osteoporosi:** Afecció caracteritzada per un aprimament de les trabècules i de la membrana cortical dels ossos, amb eixamplament dels espais medul·lars.

²¹ **Expectorant:** Que ajuda a arrencar i escopir les flegmes i les mucositats dipositades en les vies respiratòries.

²² **Polímer:** Molècula d'elevat pes molecular constituïda per unitats estructurals idèntiques repetides i unides entre si mitjançant enllaços covalents.

²³ **Galactosa:** Aldohexosa component de la lactosa, d'alguns oligosacàrids i polisacàrids, i de certs glicolípidis.

²⁴ **Mannosa:** Sucre simple que es troba formant part d'alguns polisacàrids de les plantes i en algunes glucoproteïnes animals.

²⁵ **Emol·lient:** Que té la virtut d'estovar o d'amollir les parts inflamades.

²⁶ **Laxant:** Que facilita l'evacuació dels excrements d'una manera natural i guareix el restrenyiment.

components químics derivats del terpè (alcohols, aldehids, cetones, èsters, fenols, nitrògens, sofres...). Són molt delicats ja que l'exposició a la llum les oxida ràpidament i l'aire fa que perdin les seves qualitats. Els més importants són la càmfora ($C_{10}H_{16}O$), el pinè o limonè ($C_{10}H_{16}$), el timol, el borneol, linalol, eucaliptol o cineol ($C_{10}H_{18}O$) i el mentol ($C_{10}H_{20}O$), els quals es troben distribuïts en dos grups:

- **Principis amargs:** També anomenats lactones sesquiterpèniques o iridoïdes sesquiterpens. Aporten propietats estimulants de les cèl·lules del gust, de la gana, de la secreció de sucs gàstrics, dels moviments peristàltics, de l'activitat del fetge, del sistema circulatori i de la vesícula biliar²⁷, hepàtiques, tòniques²⁸, astringents²⁹, espasmolítiques, antimicrobians, antiinflamatòries i antimigranyoses.
- **Triterpens i esteroides:** Aporten propietats cardiotòniques, expectorants, digestives, diürètiques, calmants, espasmolítiques, antisèptiques³⁰, desinfectants bucal, vermífugues³¹, carminatives³², colesterolemiant³³, laxants i dermatològiques³⁴.
- **Olis grassos:** També anomenats àcids grassos essencials, són lípids formats per llargues cadenes hidrocarbonades lineals, la majoria de les quals estan constituïdes per un nombre parell d'àtoms de carboni, i un grup carboxil³⁵ a l'extrem. Els més importants són l'Omega-3, l'Omega-6 i l'Omega-9. Aporten propietats purgants³⁶ i alimentaries.
- **Pectines:** Són polisacàrids formats per àcids poligàcturònics, de cadena llarga i més o menys esterificats amb metanol, que en contacte amb l'aigua s'inflen formant gel. Aporten propietats digestives i laxants.

²⁷ **Vesícula biliar:** Òrgan no-vital que ajuda a la digestió i emmagatzema el fel o bilis produït al fetge.

²⁸ **Tònic:** Que dona vigor a l'organisme.

²⁹ **Astringent:** Que restreny els teixits orgànics.

³⁰ **Antisèptic:** Que preveu infeccions, especialment les que s'originen a partir de ferides, eliminant els microorganismes que les produeixen.

³¹ **Vermífug:** Que mata els cucs.

³² **Carminatiu:** Que expulsa l'aire dels conductes intestinals.

³³ **Colesterolemiant:** Que regula la quantitat de colesterol de la sang.

³⁴ **Dermatològic:** Relatiu a les malalties de la pell i dels seus annexos, com el pèl, les ungles i les glàndules sebàcies.

³⁵ **Carboxil:** Grup de fórmula CO_2H que dona propietats àcides a la molècula que el conté.

³⁶ **Purgant:** Que fa anar de ventre.

- **Quinones:** Són compostos orgànics derivats de compostos aromàtics, com el benzè o el naftalè, formats per una estructura cíclica totalment conjugada. Les més importants són l'antraquinona, el ciclohexadiendiona, el cloramil, l'alizarina i el DDQ. Aporten propietats purgants.
- **Resines:** Són olis essencials oxidats en forma de secreció. Les més importants són la resina veritable, el galipot, la gomoresina, l'oleoresina, el bàlsam i la lactoresina. Aporten propietats antireumàtiques i estimulants de la immunitat cel·lular.
- **Sucres senzills:** Són glúcids simples formats per cadenes no ramificades de 3 a 8 àtoms de carboni i per grups carbonils o grups hidroxils. Els més importants són la glucosa i la cetosa. Aporten propietats alimentàries i diürètiques.
- **Tanins:** Són compostos polifenòlics orgànics complexos i hidrosolubles que contenen fenols, hidràcids i glucòsids. Aporten propietats astringents, antiinflamatòries, antisèptiques, antidiarèiques, emol·lients, cicatritzants, vasoconstrictors, hemostàtics³⁷ i antisudorífiques.

2.2. Procés de recollida i consum

El procediment d'ús habitual s'ha de dur a terme de manera correcta i responsable, no només pels possibles errors que poden afectar a la persona o animal que consumeixi les plantes, sinó també per les conseqüències mediambientals que se'n poden derivar. Per aquest motiu, és necessari conèixer una sèrie d'indicacions en cada una de les fases d'aquest procés i tenir en compte que qualsevol equivocació en alguna d'aquestes comporta a no poder passar a la següent. Aquestes fases són recollida, conservació i elaboració.

2.2.1. Identificació i recol·lecció

En aquesta fase és important tenir clars 5 dels aspectes que s'han de tenir en compte, els quals es poden desenvolupar millor si es té a disposició un bon assessor o un bon manual.

Primerament, cal conèixer els **territoris** i les **zones** dins d'aquests a on es poden localitzar, tenint en compte que la recol·lecció hi ha d'estar permesa i autoritzada. Cal evitar recollir les herbes que estiguin a la vora dels camins, ja que acostumen a acumular la pols i el plom que desprenen els tubs d'escapament dels automòbils.

³⁷ **Hemostàtic:** Que ajuda per a la detenció d'una hemorràgia.

Seguidament, s'ha de saber quina és l'època de l'any més adequada per anar a buscar-les. Com a regla general, les millors són durant la primavera i la tardor, ja que coincideixen en el moment que la circulació de la saba és més intensa. Tot i així, el moment adequat depèn de la part de la planta que s'ha de recollir. És recomanable recol·lectar-les durant al dia, ja que és quan contenen la concentració més elevada de principis actius, i preferiblement abans del migdia (hora solar) quan estiguin totalment obertes, ja que així s'evita l'evaporació dels olis essencials i la humitat que deixa la rosada. A més, tampoc no va bé recollir-les en dies ennuvolats, humits o emboirats, ja que la humitat pot provocar problemes posteriors durant la fase d'assecatge. Si ha plogut, cal esperar uns tres dies per recollir les flors, les fulles i les tiges i, una setmana en el cas de les arrels.



Figura 1: Dona recol·lectant farigola amb unes tisores i un cistell de vímet.

Tot seguit, cal tenir coneixença dels diferents **noms** amb els quals es pot anomenar una planta, ja que són diferents depenent de les zones. És recomanable rebre l'ajuda de les persones que es coneixen el territori a on es va a buscar.

Finalment, s'ha de saber com és el seu **aspecte morfològic** per a poder identificar-les i tenir clar quines són les **parts útils** que cal recollir. A part del reconeixement visual i tàctil, també és útil l'olfacte per a la identificació, estrenyent les fulles per aconseguir trencar els pèls glandulars³⁸. Cal recollir les herbes utilitzant qualsevol instrument que impedeixi malmetre-la, arrencar-la o deixar-la amb les arrels enlaire, per exemple, una navalla, unes tisores o una cisalla. A més, no s'ha de pelar totalment una mata, ja que pot significar la seva mort. Per això, a l'hora d'agafar-ne se n'ha de deixar una mica per la planta i per al qui en vulgui collir després. També es recomana separar les herbes recollides en un cistell de vímet, ja que això permet l'assecat de la planta.

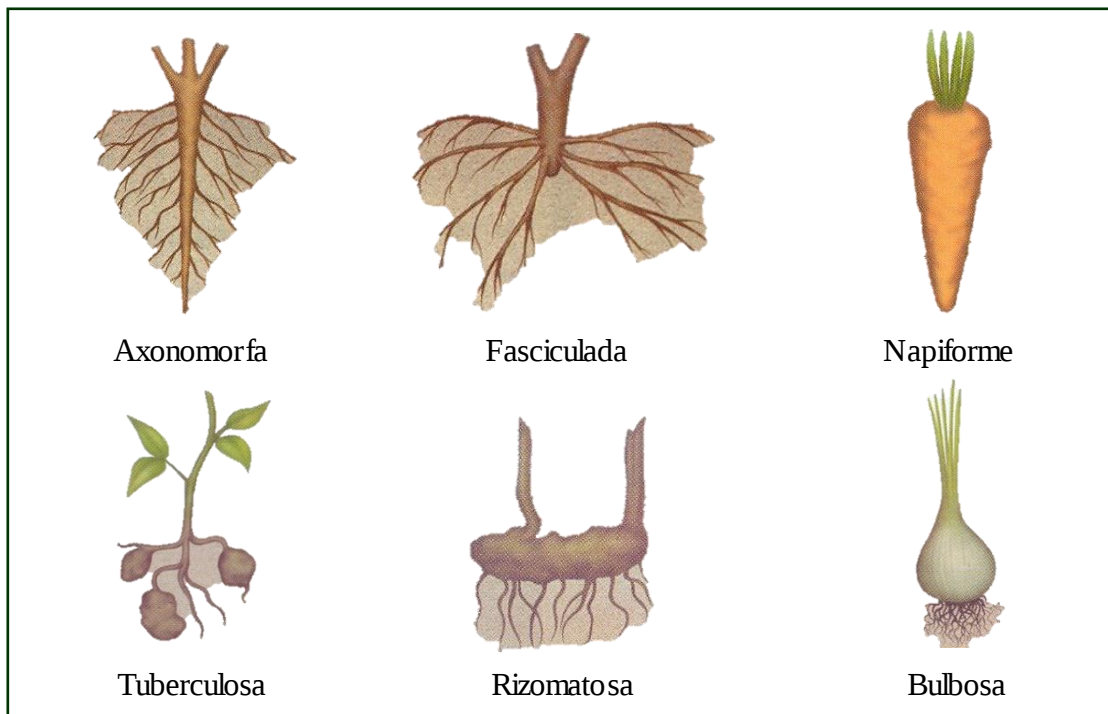
³⁸ **Pèl glandular:** Element constituït del sistema fisiològic d'excreció o de secreció d'una planta.

Hi ha cinc òrgans i estructures que es poden recol·lectar, tres dels quals són comuns en totes les plantes i els altres només d'algunes específiques:

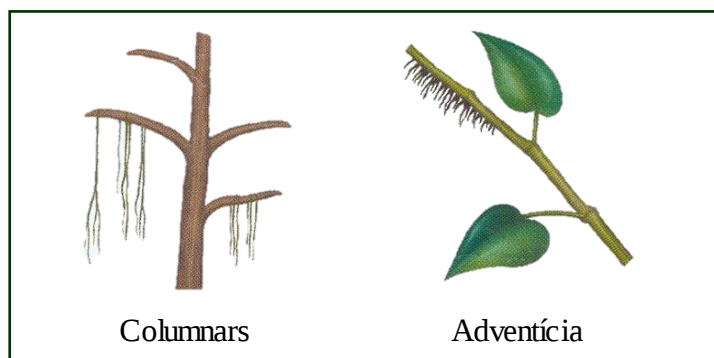
- **Arrel:** És l'òrgan que serveix per a fixar la planta al sòl i per a absorbir l'aigua i les sals minerals. Morfològicament, està constituïda per quatre parts, la zona terminal amb la còfia³⁹, la zona de creixement, la zona pilífera amb els pèls absorbents i la zona ramificada. Segons el lloc on es desenvolupa, pot ser subterrània, aquàtica i aèria. S'ha de recol·lectar a la tardor i preferiblement al capvespre.

TAULA 1: CLASES D'ARRELS

Arrels subterrànies



Arrels aèries



Arrel aquàtica



³⁹ **Còfia.** Diferenciació de la punta de l'arrel, en forma de didal o de beina, que protegeix el meristema apical.

- **Tija:** És l'òrgan que serveix per a aguantar la part aèria de la planta, per a enlairar les fulles cap al sol, de manera que puguin captar fàcilment la llum per a la fotosíntesi, i per a permetre la circulació de la saba cap a la resta d'estructures. S'ha de recol·lectar en la plenitud de les fulles.

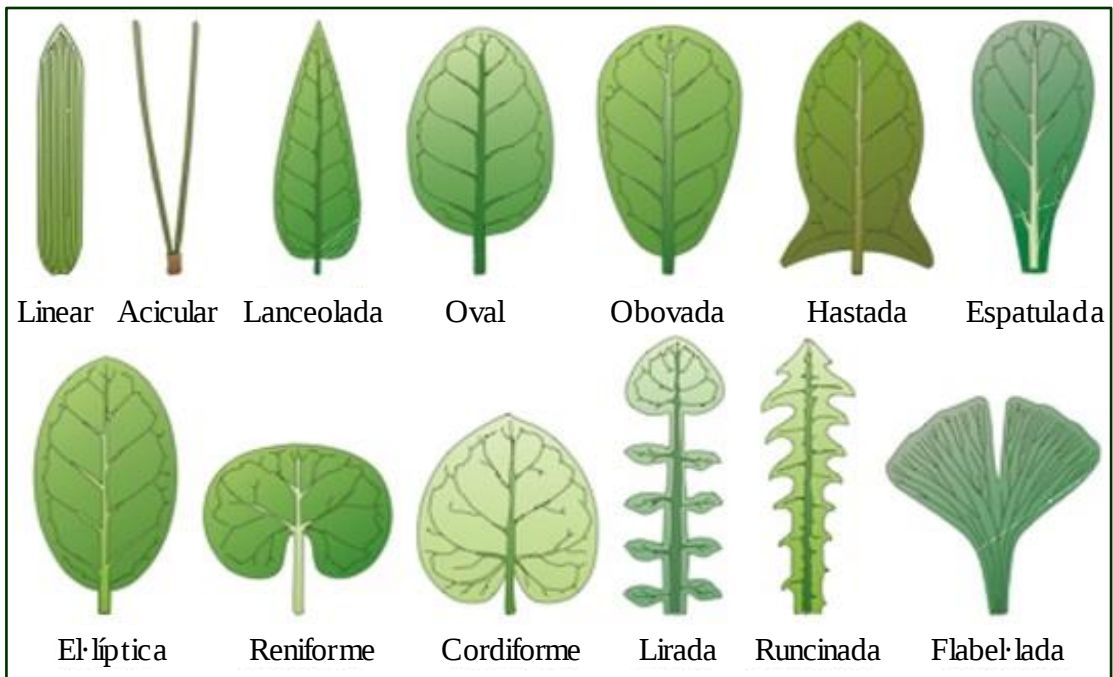
TAULA 2: CLASES DE TIGES



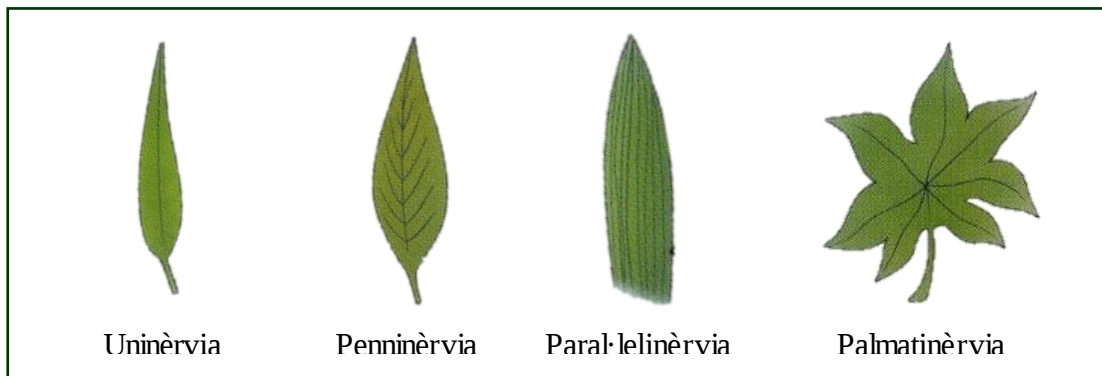
- **Escorça:** És l'estructura externa de les arrels i de les tiges formada per cèl·lules mortes, que els adquireix de duresa i força. S'ha de recol·lectar a la tardor, ja que és quan menys mal es causa a la planta.
- **Fulla:** És l'òrgan que serveix per a realitzar la fotosíntesi i l'intercanvi de gasos entre la planta i l'entorn. Morfològicament, està constituïda per dos parts, el pecíol i el limbe. N'hi ha de diverses classes segons la forma del limbe, segons la vora del limbe, segons els nervis del limbe i segons la manera d'inserció a la tija. S'ha de recol·lectar en la seva plenitud.

TAULA 3: CLASSES DE FULLES

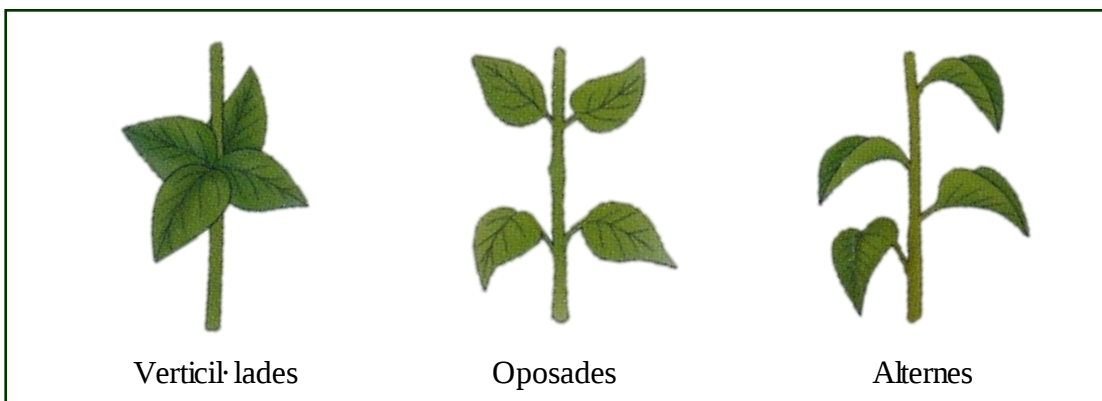
Segons la forma del limbe



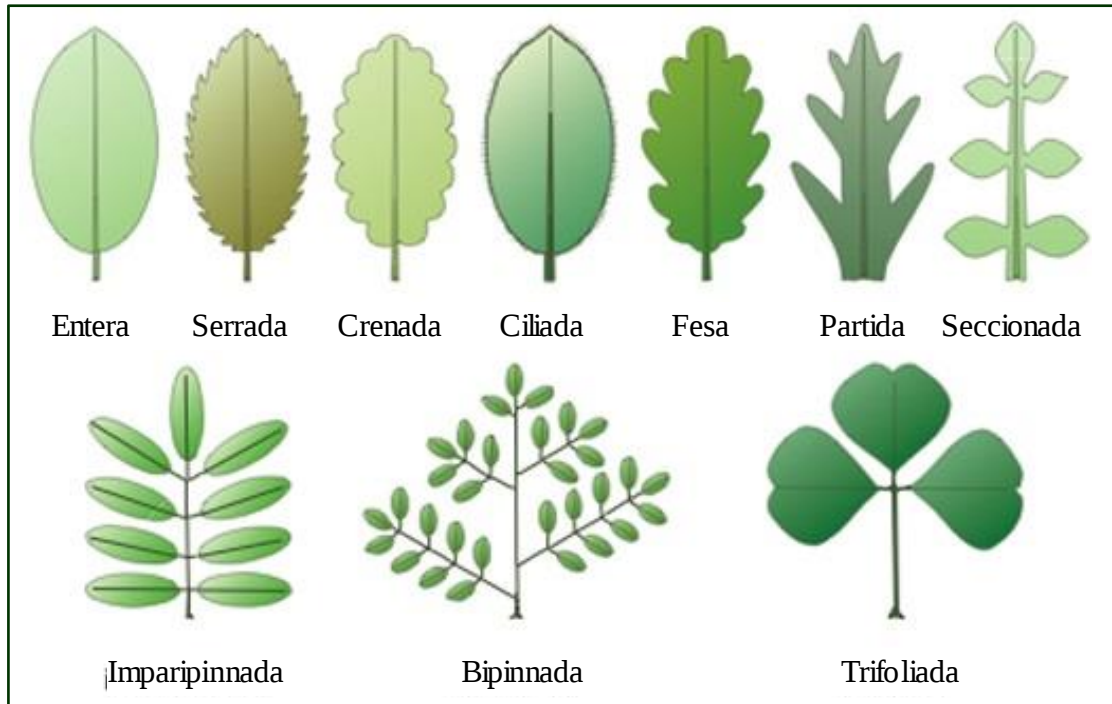
Segons la forma dels nervis



Segons la manera d'inserció



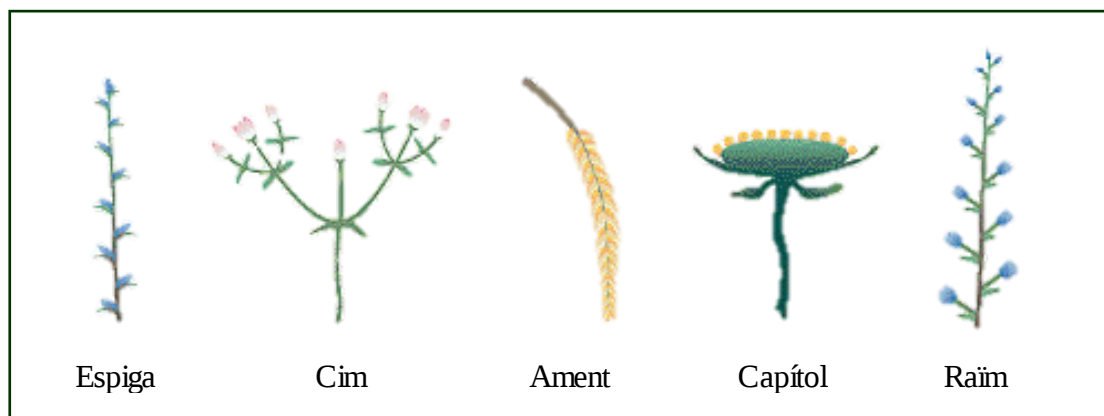
Segons la vora del limbe



- **Flor:** És l'estructura que serveix per a la reproducció dels vegetals espermatòfits i poden ser hermafrodites o unisexuals. Morfològicament, està constituïda per la corol·la, pel calze, per l'androceu i pel gineceu. N'hi ha diverses classes segons la forma de la inflorescència i segons la forma de la corol·la. S'ha de recol·lectar durant la floració de la planta.

TAULA 4: CLASES DE FLORS

Segons la forma de la inflorescència.





Corimbe



Umbel·la



Umbel·la composta



Panícula

Segons la forma de la corol·la



Tubular



Papilionada



Labiada



Aclavellada



Ligular



Infundibuliforme



Campanulada

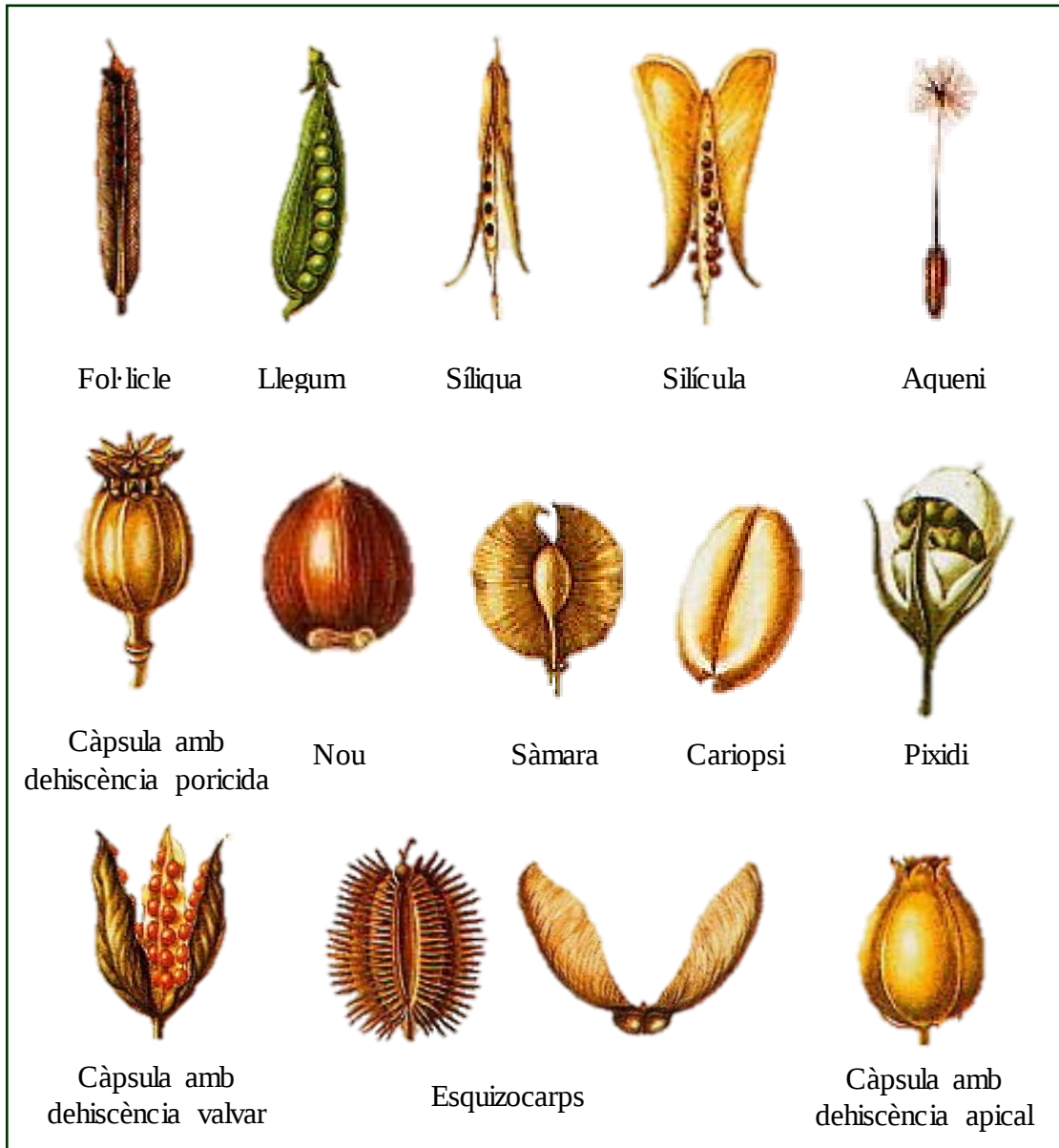


Cruciforme

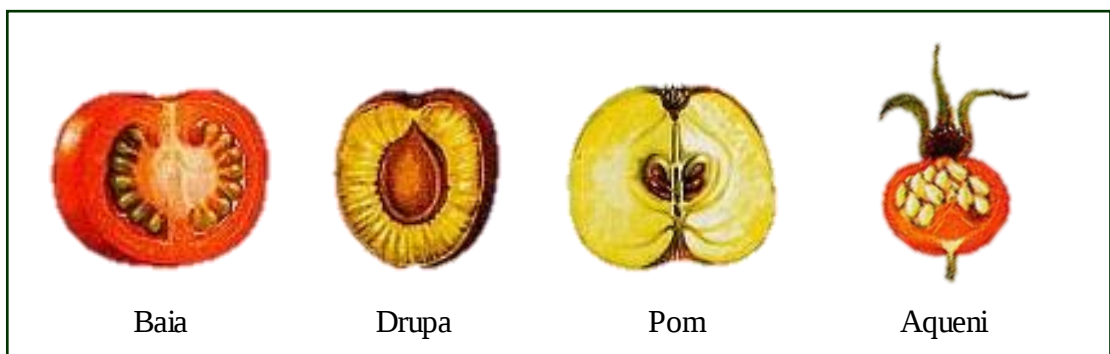
- **Fruit:** És l'estructura que serveix per a la protecció de les llavors en els vegetals espermatòfits. Morfològicament, està constituït pel pericarpí, que és l'androceu de la flor desenvolupat. Segons la constitució del pericarpí, pot ser sec o carnós. S'ha de recol·lectar abans de que maduri del tot, excepte en el cas de les nou verdes.

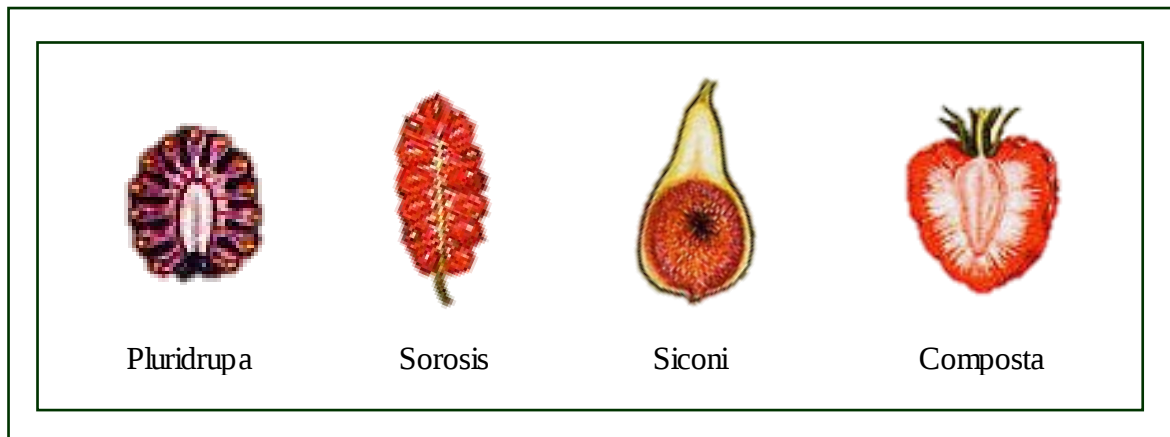
TAULA 5: CLASSES DE FRUITS

Fruits secs



Fruits carnosos





- **Llavor:** És l'estructura que inclou el primordi seminal fecundat un cop és madur preparat per separar-se de la planta mare en els vegetals espermatòfits. Morfològicament, està constituït per l'embrió, per la protecció i per algun aliment emmagatzemat. S'ha de recollir durant la seva maduració

2.2.2. Assecat i emmagatzematge

En aquesta fase es porten a terme 2 processos en els quals és important tenir en compte un dels aspectes esmentats en la fase anterior, les **parts de les plantes** en les quals es localitzen els principis actius, també anomenades drogues.

D'una banda, ha de tenir lloc l'assecat d'aquestes parts recollides. El seu objectiu principal és la deshidratació d'aquestes per a facilitar-ne la conservació, ja que amb la pèrdua d'aigua s'eviten fermentacions, putrefaccions i descomposicions que poden afavorir la proliferació de bacteris i fongs. A més, es preparen per a l'activació posterior dels seus elements. També es pot utilitzar l'herba tendra, però no és recomanable. Hi ha 3 maneres diferents de dur a terme aquest procediment segons les parts de les plantes que es facin servir:



Figura 2: Farcells d'assecatge útils per a les flors, les fulles i les tiges, excepte els rizomes, de les plantes que es volen emprar.

- **Arrels, rizomes i escorces:** Primerament, s'han de raspallar i, si és necessari, rentar-les per treure'n tota la terra que duguin enganxada. Seguidament, s'han de trossejar i, finalment, s'han de posar en un lloc assolellat i airejat sobre roba de sac. Normalment triguen unes 2 setmanes a assecar-se.
- **Flors, fulles i la resta de tiges:** S'han de posar a assecar en un lloc airejat i ombrejat sobre un sac net o un paper sec no tintat, o bé fent-ne farcells no gaire grans penjats de cap per avall. Normalment triguen uns 5 dies a assecar-se, quan es tornen trencadisses.
- **Fruits:** S'han de posar al sol sobre un sac net girant-los regularment perquè s'assequin de forma homogènia. Si n'hi ha que contenen fongs, cal netejar-los directament.



Figura 3: Pots de vidre tancats hermèticament en què es conserven parts de plantes medicinals seques.

Per l'altra banda, és necessari guardar i conservar correctament totes aquelles herbes que, després d'assecar-les, no es facin servir immediatament. El més recomanable és guardar-les en recipients, ja siguin capses, calaixos, pots de ceràmica o de vidre, flascons o ampolles, tancats hermèticament per evitar l'entrada d'aire i col·locar-los en llocs no gaire assolellats per a evitar oxidacions i alteracions dels principis actius.. A més, aquests recipients han d'anar etiquetats amb el nom de la i amb la data d'assecat per a evitar confusions quan es facin servir posteriorment i per a controlar el temps

de conservació. Seguint aquestes recomanacions, es poden conservar aproximadament durant 1 any. Si això es porta a terme de manera inadequada, les plantes es poden fer malbé, podrir, florir, etc. i l'assecatge no haurà servit per a res

2.2.3. Administració i consum

Un cop recollides i conservades adequadament, el següent pas és dur a terme les formes d'administració adients de les herbes per al posterior consum. En aquesta fase intervenen 3 dels aspectes que s'han de tenir en compte.

En primer lloc, cal conèixer les diverses **formes de preparació** que existeixen per a extreure els principis actius de les plantes. Els factors que cal tenir en compte a l'hora d'escollir el preparat són els principis actius que es volen extreure, si ha de ser hidrosoluble o liposoluble,

si és per a ús intern o per a ús extern i si cal consumir-lo immediatament o cal emmagatzemar-lo.

En segon lloc, s'ha de saber les **aplicacions** que tenen aquestes elaboracions sobre les persones i els animals als quals es vol administrar. Així, s'ha de tenir coneixement sobre les malalties i trastorns a què donen cura i, sobre els òrgans, aparells i sistemes que poden beneficiar.

I en tercer lloc, és necessari conèixer els possibles **problemes i efectes contraris** als desitjats que poden provocar aquests preparats en el cas que l'elaboració no s'hagi produït correctament o en el cas que la mateixa planta contingui principis actius amb efectes secundaris no desitjats.

La forma de preparació universal d'administració casolana és la que es coneix amb el nom de **tisana**. Aquesta consisteix en alliberar els principis actius d'una o més plantes, depenent de si es vol reforçar o complementar el seu l'efecte terapèutic, a partir d'un xoc tèrmic ocasionat per l'acció d'aigua.

És el preparat més fàcil d'elaborar, ja que està a l'abast de tothom i no requereix de la utilització d'altres productes o de material tècnic especialitzat. S'ha de consumir el mateix dia que es prepara i, en el cas que contingui tanins, es pot administrar l'endemà.

Com que en la majoria dels casos no és de bon prendre, es recomana edulcorar-la prèviament per a millorar-ne el gust. Les substàncies més populars per a aquest fi són la mel, el sucre morè, el sucre blanc, el sucre de rosa⁴⁰, la regalèssia i el xarop de flors de saüc.

En quan a la dosi, la més habitual és d'una cullerada sopera (33 grams) per tisana excepte per als infants, que queda reduïda segons l'edat. Així, els de fins a 2 anys és d'una vuitena part, els de 2 a 6 anys és d'una tercera part i els de 6 a 12 anys és d'una meitat.

Hi ha 10 tipus de tisanes, les quals es poden classificar segons si són d'aplicació interna o externa. Del primer cas, n'hi ha 3 classes:

- **Infusió:** També anomenada infús, és d'aplicació digestiva i normalment es prepara amb les parts toves de les plantes, és a dir, les flors i les fulles blanques, tot i que puntualment

⁴⁰ **Sucre de rosa:** Classe de sucre basat en una barreja de sucre blanc en pols i pètals de rosa prèviament triturats, posada al sol durant un mes i sacsejada cada dia.

també es fa per a fulles dures o per a alguna arrel. Es duu a terme afegint 1 cullerada sopera de la planta seca en aigua bullent, tapant-ho per impedir que es volatilitzin els principis actius. Posteriorment, es deixa reposar durant uns 5 minuts i es filtra amb un colador de roba o amb un filtre de paper. S'ha d'aplicar entre 7 i 9 dies aproximadament.



Figura 4: Infusió de fulles de llorer continguda a dins d'una tassa.

- **Cocció:** També anomenada decocció, decuit o bulliment, és d'aplicació digestiva i normalment es prepara amb les parts dures de les plantes, és a dir, les fulles dures, les arrels, la tija, les llavors i l'escorça, amb el desavantatge que



Figura 5: Cocció de fulles de llorer continguda a dins d'una olla.

provoca la pèrdua de principis actius volàtils. Es duu a terme afegint 1 cullerada sopera de la planta seca en aigua freda, prèviament abocada en un recipient, preferiblement de porcellana o fang, i escalfant-ho progressivament amb la tapa del recipient ajustada fins que l'aigua arrenqui el bull. A partir d'aquest, s'ha de mantenir entre 2 i 3 minuts en el cas de les flors, les fulles, les llavors i la tija, i entre 7 i 10 minuts en el cas de l'arrel i

l'escorça. Posteriorment, es tapa el recipient, deixant-ho reposar durant uns 5 minuts, i es cola amb un dels coladors esmentats en el preparat anterior. S'ha d'aplicar entre 7 i 9 dies aproximadament.

- **Maceració:** També anomenada infusió en fred o extret, és d'aplicació digestiva i normalment es prepara amb les parts de les plantes dures, permeables o amb substàncies que cal protegir de la calor. Es duu a terme submergint totalment la planta en aigua, prèviament bullida i deixada refredar, durant 7 hores en el cas de les



Figura 6: Maceracions de flors de calèndula contingudes a dins de pots de vidre.

flors, les fulles, les llavors i la tija, i entre 12 i 24 hores en el cas de l'arrel i l'escorça, en recipients tancats hermèticament i alternant el lloc de repòs de càlid a humit. Posteriorment es filtra amb un colador. S'ha d'aplicar entre 7 i 9 dies aproximadament.

Del segon cas, n'hi ha 7 classes:

- **Baf:** També anomenat inhalació, és d'aplicació transcutània⁴¹ i es fa servir principalment per a combatre afeccions de les orelles i respiratòries, ja que la calor i la



Figura 7: Persona aplicant-se un baf de fulles de romaní amb una tovallola.

humitat del vapor d'aigua desembussa els conductes, fluidifiquen les mucositats i l'essència de les herbes hi exerceix un efecte descongestiu i expectorant. Es duu a terme afegint l'herba seca en aigua bullent, prèviament abocada en un recipient, tapant-ho durant 1 minut amb una peça de roba. Posteriorment, la persona a la qual s'aplica el remei s'ha d'inclinar sobre el recipient, cobrint-se amb la peça de roba, i ha d'inhal·lar els vapors pel nas i per la boca fins que

comenci a suar. S'ha d'aplicar 3 cops al dia, especialment abans de dormir.

- **Col·liri:** És d'aplicació òptica i es fa servir per a combatre problemes dels ulls. Es duu a terme afegint una cullerada sopera de la planta seca en aigua bullent, tapant-ho per impedir que es volatilitzin alguns principis actius. Posteriorment, es deixa reposar fins que es refredi i es filtra amb un colador de roba o amb un filtre de paper. Aquest últim pas, s'ha de dur a terme amb extrema precaució per evitar que la més petita brossa passi a l'ull a l'hora d'aplicar-lo. S'ha d'aplicar 2 cops al dia aproximadament mitjançant un instrument que en permeti administrar gotes, com una pipeta⁴² o un comptagotes, sobre la retina de l'ull.

⁴¹ **Transcutani:** Que actua a través de la pell.

⁴² **Pipeta:** Tub de vidre eixamplat en la seva part mitjana que serveix per a transvasar volums coneguts de líquid.

- **Bany:** És d'aplicació transcutània i es fa servir per a combatre problemes de la pell i de les vies respiratòries. Es duu a terme afegint l'herba seca en aigua bullent, d'entre 35 i 40 graus, prèviament abocada en un recipient. Posteriorment, la persona a la qual s'aplica el remei hi ha de submergir completament la part del cos afectada de manera directa i prolongada. Hi ha moltes classes de banys, els quals reben el nom de la part del cos a la qual s'apliquen, com per exemple, els banys de mans i els banys de peus, també anomenats pediluvís. S'ha d'aplicar durant un quart d'hora aproximadament.



Figura 8: Bany de peus o pediluvís contingut a dins d'una palangana.

- **Gargarisme:** És d'aplicació bucal i es fa servir per a guarir molèsties, infeccions o malalties de la gola i de les amígdals⁴³. Es duu a terme afegint una cullerada sopera de la planta seca en aigua bullent, tapant-ho per impedir que es volatilitzin alguns principis actius, i es deixa reposar durant un temps fins que assoleixi 35 graus aproximadament. Posteriorment, es filtra amb un colador de roba o amb un filtre de paper i amb el líquid resultant es fan diverses gàrgares seguides amb la boca oberta. S'ha d'aplicar 2 cops al dia.
- **Glopeig:** També anomenat esbandida o col·lutori, és d'aplicació bucal i es fa servir per a netejar la boca o per a guarir lesions estomatològiques⁴⁴, com úlceres bucals, ferides, gingivitis⁴⁵, etc. Es duu a terme afegint una cullerada sopera de la planta seca en aigua bullent, tapant-ho per impedir que es volatilitzin alguns principis actius, i es deixa reposar durant un temps fins que es refredi. Posteriorment, es filtra amb un colador i amb el líquid resultant es fan diversos glopejos seguits. S'ha d'aplicar 2 cops al dia.

⁴³ **Amígdala:** Òrgan limfoide en forma d'ametlla, situat a la part lateral de la faringe.

⁴⁴ **Estomatològica:** Relatiu o pertanyent a la branca de la medicina que estudia l'anatomia, la fisiologia i la patologia de la boca.

⁴⁵ **Gingivitis:** Inflamació de les genives.

- **Compresa:** També anomenada foment o aplicació directa, és d'aplicació transcutània i es fa servir per a desinfectar i cicatritzar ferides, nafres⁴⁶ i úlceres, i per a alleujar dolors



Figura 9: Administració d'una compresa sobre un hematoma.

musculars i articulars. Es duu a terme afegint 1 cullerada sopera de la planta seca en aigua bullent, tapant-ho per impedir que es volatilitzin alguns principis actius, i es deixa reposar durant un temps. Posteriorment, es filtra amb un colador de roba o amb un filtre de paper, es mulla una gasa, un apòsit⁴⁷ o una com-presa amb el líquid resultant i s'aguanta lligant-la o enganxant-la amb un esparadrap sobre la

zona danyada.

- **Lloció:** Es fa servir per a problemes capil·lars, com pèrdues de cabell, la presència de caspa, etc. Es duu a terme afegint una cullerada sopera de la planta seca en aigua freda, prèviament abocada en un recipient preferiblement de porcellana o fang, i escalfant-ho progressivament amb la tapa del recipient ajustada fins que l'aigua arrenqui el bull. Finalment, es tapa el recipient deixant-ho reposar durant uns 5 minuts, es cola amb un colador i el líquid resultant s'aplica sobre tot el cabell.

A part de la tisana també existeixen altres formes de preparació, les quals no són tan populars ni tan utilitzades perquè requereixen més mitjans, més temps i més coneixements per a la seva elaboració. Aquestes són bàsicament 17, les quals també es poden classificar segons si són d'aplicació interna o d'aplicació externa. En el primer cas s'hi distingeixen 6 preparats:

- **Caramel:** És d'aplicació bucal i es fa servir per a guarir o alleujar malalties que afecten al tracte respiratori i digestiu superior, com la faringitis⁴⁸, les nafres bucals, etc. Es duu a terme barrejant un grapat de l'herba seca en pols amb 250 grams de sucre i amb un quart de got d'aigua en un recipient que posteriorment es posa a escalfar fins que la barreja agafa consistència, cosa que es manifesta de color marronós. Posteriorment, es

⁴⁶ **Nafra:** Ferida, solució de continuïtat en un teixit orgànic amb pèrdua de substància, produïda per un cop o una causa morbosa.

⁴⁷ **Apòsit:** Suport generalment impregnat d'una substància medicamentosa que s'aplica damunt una regió malalta.

⁴⁸ **Faringitis:** Inflamació de la faringe.

retira del foc i es deixa refredar en petits recipients fins que es solidifiqui, de manera que es pugui treure fàcilment. Així, s'aconsegueix un suport més o menys sòlid i de gust agradable que s'aplica desfent-lo a poc a poc per la boca donant-li temps perquè facin el seu efecte sobre la zona afectada.

- **Suc:** És d'aplicació digestiva.

Es duu a terme extraient el líquid ja format dins la part de la planta fresca, normalment del fruit, mitjançant algun mètode o instrument determinat, com una espremedora. És recomanable administrar-lo immediatament després de la seva elaboració, per evitar la volatilització d'alguns principis actius.

- **Enolit:** També anomenat licor o destil·lació segons el seu grau de dolcesa. Així el licor és més dolç que la destil·lació. És d'aplicació digestiva i es fa servir com a vasodilatador, per al mal de ventre i per a les indigestions. Es duu a terme submergint totalment la planta seca o conjunt de plantes seques en alcohol de consum humà durant uns 40 dies aproximadament, en recipients tancats hermèticament i alternant el lloc de repòs de càlid a humit. Les classes d'alcohol més utilitzades en aquest preparat són l'*holandes*, també anomenat *holandés* o *prova d'Holanda* i amb una graduació d'entre 50 i 70 graus, l'alcohol de fruites, l'almívar⁴⁹, el vi i l'aiguardent. Es poden preparar 3 classes d'enolit segons la seva forma d'emmagatzematge. Aquestes són els blancs, que s'embotellen ràpidament després de la preparació com el vodka, els envellits, que són guardats en bótes de fusta de les quals adquireixen el color com el conyac i la ratafia, i els macerats, que es guarden amb fruites, espècies i vegetals afegits com la ginebra i el rosolis. A l'hora de



Figura 10: Bosses de caramels d'eucaliptus amb mel i de llimona amb mel d'una marca casolana.



Figura 11: Ampolles de licor de la marca Beney.

⁴⁹ **Almívar:** Cuita de sucre, mel o melassa dissolts en aigua fins a prendre consistència de xarop.

preparar-los cal tenir en compte que l'alcohol ha de ser pur i sense substàncies additives, i s'han de conservar en llocs on no hi toqui la llum i secs perquè conservin el seu color, sabor i textura.

- **Xarop:** És d'aplicació digestiva i es fa servir com a sedant i balsàmic per a la gola i coma expectorant, remineralitzant, reconstituent i desinfectant. Es duu a terme afegint la planta seca en mig litre d'aigua bullent i filtrant-ho amb un colador de roba o amb un filtre de paper. Posteriorment, s'escalfa el líquid resultant de la filtració afegint-hi mig quilo de mel o de sucre



Figura 12: Administració d'una classe de xarop.

sense refinar i es remena la barreja lentament sobre el foc sense parar fins que es dissolgui i tingui la mateixa consistència que l'almívar. Un cop refredat, s'introdueix dins d'una ampolla de vidre fosc i es tapa amb un tap preferiblement de suro. Aquest preparat sol tenir una vigència d'uns 3 mesos.

- **Perla:** És d'aplicació digestiva i es fa servir sobretot com a diürètica. Es duu a terme barrejant un grapat de l'herba seca en pols amb làmines de gelatina i amb un quart de



Figura 13: Perles d'oli d'oliva.

got d'aigua en un recipient que posteriorment es posa a escalfar fins que la barreja agafa consistència. Posteriorment, es retira del foc i es deixa refredar en petits recipients fins que es solidifiqui, de manera que es pugui treure fàcilment. Així, s'aconsegueix un suport gelatinós que s'aplica mastegant-lo o empassant-lo directament.

- **Tintura:** És d'aplicació digestiva. Es duu a terme submergint totalment entre 200 i 400 grams de la planta en 1 litre de solució alcohòlica, és a dir, una barreja d'alcohol de consum humà amb aigua, prèviament bullida i deixada refredar, durant unes 2 setmanes, en recipients tancats hermèticament i alternant el lloc de repòs de càlid a humit. Posteriorment, s'ha de guardar en pots de vidre fosc, en un lloc sec i s'ha de sacsejar sovint. A l'hora d'administrar-lo s'ha de filtrar i diluir-ne entre 30 i 40 gotes en un got

d'aigua o de suc de fruita, que es pot edulcorar amb mel per a millorar-ne el gust. Aquest preparat sol tenir una vigència d'uns 2 anys.

En el segon cas s'hi distingeixen 11 preparats:

- **Emplastre:** També anomenat pegat, és d'aplicació transcutània i es fa servir per a ferides, per a inflamacions i per a les morenes. Es duu a terme triturant o mastegant la planta i aplicant-la directament sobre la zona afectada, ben subjectada amb un apòsit o una gasa i fixada amb un embenat que s'ha de canviar dos cops al dia. A l'hora d'administrar-lo, cal assegurar-se prèviament que la zona afectada estigui ben neta de brutícia i d'elements estranys i aplicar-hi posteriorment una mica d'oli a sobre per impedir que s'hi enganxin bocins de la planta.

- **Argila:** També anomenada fang, és d'aplicació transcutània i es fa servir per a les angines, per a les úlceres gàstriques i per a les afeccions dèrmiques, com l'acne, les durícies, les al·lèrgies cutànies, la psoriasi, els èczemes, la caspa, etc. Es duu a terme barrejant les herbes seques amb argila freda, tèbia o calenta, segons el gust de la persona



Figura 15: Argila administrada sobre l'espatlla d'una persona.

a la qual se l'ha d'administrar, i aplicant-ho sobre la pell mantenint-la-hi fins que s'assequi. Posteriorment, s'ha d'extreure l'argila seca esbandint-la amb aigua per aconseguir que els minerals i els oligoelements del preparat travessin completament la barrera de la pell. Es poden elaborar 5 classes d'argiles segons les propietats medicinals que aporten i reben el nom del color que presenten.

Aquestes són la verda, que és rica en oligoelements, la vermella, que és més greixosa i menys absorbent, la blanca, que és bona per a l'ús intern ja que és més neta, la groga, que és indicada per a problemes ossis, i la rosada, que serveix com a dermoprotectora, cicatritzant, hidratant i desinfectant.



Figura 14: Tintura administrada amb un comptagotes.

- **Cataplasma:** És d'aplicació transcutània i es fa servir per al reuma, l'artritis, les lumbàlgies, les contractures, els cops, etc. o per a facilitar l'expectoració en patologies de l'aparell respiratori. Es duu a terme afegint la planta seca en aigua calenta, d'una temperatura que no danyi la pell, i es deixa reposar durant un temps. Posteriorment, es filtra amb un colador



Figura 16: Cataplasma administrat sobre l'espatlla d'una persona.

de roba o amb un filtre de paper, i l'herba resultant s'embolica amb un drap de fibra vegetal, com cotó, llana, lli, franel·la⁵⁰, etc. que s'ha de col·locar sobre la zona afectada.

- **Untura:** També anomenada crema, gel, pomada o ungüent segons la seva consistència i la part del cos on s'aplica. Així, per exemple, la pomada és més espessa que l'ungüent



Figura 17: Ungüent conservat dins un pot de vidre.

però menys que la crema. És d'aplicació transcutània i es duu a terme barrejant la planta seca amb un excipient⁵¹ de més o menys consistència i fàcil d'estendre que funciona com a suport del remei. Els productes més utilitzats com a excipient són el llard o sagí⁵², el greix de serp, la cendra, la vaselina⁵³, la parafina⁵⁴, la glicerina⁵⁵, la lanolina⁵⁶, la cera d'abella i

⁵⁰ **Franel·la:** Teixit lleuger i fi de llana amb lligat de plana.

⁵¹ **Excipient:** Substància que s'incorpora a un medicament i en fa l'administració més fàcil, més agradable, més eficaç.

⁵² **Llard o sagí:** Greix del porc tret per fusió.

⁵³ **Vaselina:** Producte semisòlid, groguís, translúcid, extret del petroli, que serveix per a fer untures, pomades, com a lubricant, etc.

⁵⁴ **Parafina:** Substància sòlida blanca, que és una mescla d'hidrocarburs principalment metànics i s'obté destil·lant fusta, lignit, hulla, etc.

⁵⁵ **Glicerina:** Producte cosmètic emprat per a suavitzar i cicatritzar la pell.

⁵⁶ **Lanolina:** Substància greixosa que s'obté de la llana d'ovella, usada especialment en cosmètica i en farmàcia com a excipient.

l'oli d'ametlles. Aquesta barreja es fon al bany maria, afegint-hi més o menys aigua segons la consistència que se li vol donar, i es remena a foc lent durant unes 2 o 3 hores. Posteriorment, es filtra amb un colador de roba i es guarda en un pot, preferiblement fosc o opac perquè la llum no n'alteri els components, fins que esdevingui espès. A l'hora d'administrar-lo, cal assegurar-se prèviament de la seva efectivitat i de que la zona afectada estigui neta de brutícia i d'elements estranys, ja que sinó es pot infectar i agreujar.

- **Oli essencial:** També anomenat essència, és d'aplicació transcutània i es fa servir per a l'artrosi⁵⁷ per a lesions musculars, per a finalitats antisèptiques, relaxants, dermoprotectors i antiinflamatoris, i per al reuma⁵⁸. Es duu a terme submergint totalment la planta seca en molt poca quantitat d'aigua, prèviament bullida i deixada refredar, durant 7 hores en el cas de les flors, les fulles, les llavors i la tija, i entre 12 i 24 hores en el cas de l'arrel i l'escorça, en recipients tancats hermèticament i alternant el lloc de repòs de càlid a humit. Posteriorment es filtra amb un colador i es guarda el líquid espès resultant. A l'hora d'aplicar-lo s'ha de reduir, ja que és un preparat molt concentrat i



Figura 18: Liniment de fulles de romaní.

pot provocar petites cremades o reaccions al·lèrgiques, per la qual cosa sempre se n'ha de combinar unes gotes amb algun altre tipus de preparat, com la untura, el bany, el baf, etc.

- **Liniment:** També anomenat oli, és d'aplicació transcutània i es fa servir per fer massatges relaxants, tonificants o activadors. Es duu a terme barrejant la planta seca amb 45 mil·lilitres d'oli d'ametlles dolces, de gira-sol, de sèsam o de germen de blat. S'ha d'aplicar sacsejant-lo prèviament i emprant-ne un parell de cullerades.
- **Lavativa:** També anomenada ènema, és d'aplicació anal i es fa servir per a trastorns del recte, de l'anús o de còlon. Es duu a terme afegint 1 cullerada sopera de la planta seca en una solució líquida bullent, tapant-ho per impedir que es volatilitzin alguns

⁵⁷ **Artrosi:** Afecció crònica de les articulacions, de natura degenerativa.

⁵⁸ **Reuma:** Malaltia genèrica caracteritzada pel dolor i la impotència funcional d'alguna porció de l'aparell de locomoció, dels ossos, dels músculs o de les articulacions.

principis actius. Posteriorment, es deixa reposar durant uns 5 minuts i es filtra amb un colador de roba o amb un filtre de paper. S'ha d'aplicar el líquid resultant infiltrant-lo a través del recte.

- **Pols:** També anomenada pólvora o extret sòlid sec, és d'aplicació digestiva i normalment es prepara amb herbes de mal gust. Es duu a terme triturant les plantes seques fins a reduir-les a pols. Existeixen diverses formes d'administrar-lo, però les habituals són barrejant-la amb les menges, diluint-la en suc o en aigua, en comprimits o empassant-la després d'embolicar-la amb un paper al més prim possible.
- **Sabó:** És d'aplicació transcutània i es fa servir per a finalitats dermoprotectors i dermocòsmètiques. Bàsicament és el resultat de la combinació d'un oli essencial amb un producte o matèria primera de propietats netejadores, que sol ser greix animal, oli,



Figura 19: Pastilla de sabó d'oli de gira-sol de la marca "Suchel regalo".

sosa càustica, glicerina o greix vegetal, com la margarina. La seva elaboració és més o menys complicada segons el producte emprat. Per exemple, si s'utilitza sosa càustica s'ha d'utilitzar guants i una màscara, cal treballar en un lloc airejat, els estris per escalfar han de ser d'uns materials deter-

minats, etc. El producte que en permet l'elaboració més fàcil és la glicerina. Aquesta es duu a terme desfent la glicerina en un pot a foc lent amb l'oli essencial barrejat i abocant-ho a un motllo o motllos prèviament fregats amb greix vegetal per facilitar-ne la posterior extracció. Després, es deixa assecar durant unes 3 hores i s'extreu el resultat del motllo un cop solidificat. S'ha d'aplicar a l'hora de dutxar-se desfent-lo per la zona afectada.

- **Fum:** També anomenat vapor, és d'aplicació transcutània i es fa servir per a lesions dèrmiques. Es duu a terme cremant la planta seca o un conjunt de plantes seques i posant la part afectada sobre el fum o el va-por després

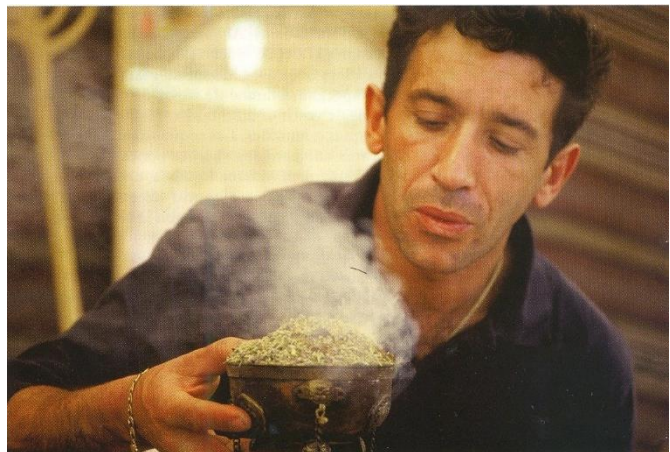


Figura 20: Herbolari elaborant un fum d'espígol.

per aquesta combustió durant una estona. Cal anar amb molt de compte durant la seva administració, al igual que el fumatge, ja que es poden inhalar residus carbonitzats que poden ser tòxics.

- **Fumatge:** També anomenada fumada, és d'aplicació transcutània i es fa servir per a finalitats sedants i tranquil·litzants. Es duu a terme embolicant la planta seca prèviament triturada en un paper prim i de mida petita amb un suport bucal, formant en conjunt una cigarreta. A l'hora d'aplicar-lo s'ha d'anar cremant la part oposada al suport bucal i, a través d'aquest, anar aspirant el fum que desprèn per la boca. Cal anar amb molt de compte durant la seva administració, ja que pot generar hidrocarburs cancerígens com el benzopirè ($C_{20}H_{12}$).

3. Territori estudiat

La zona que ha estat estudiada correspon a la plana que envolta el curs final del riu Ter, la qual es coneix com a la plana del Baix Ter, i al Massís del Montgrí. Aquest territori, situat a la meitat superior de la comarca del Baix Empordà, s'estén entre la punta Espinuda de Begur i la platja de Sant Martí d'Empúries per la part dreta i, entre la plana del Fluvià i la Muga i la plana del Daró per la part esquerra.

Tot aquest conjunt morfològic, que en total comprèn uns 351 km², està format per terrenys d'origen al·luvial i d'edat quaternària, i delimitat per relleus més antics, d'edat i constitucions diverses. El clima en general és Mediterrani Litoral Nord, amb distribució de precipitacions bastant regular al llarg de l'any i una mitjana de temperatures temperada per la seva situació davant el mar.

La seva població, constituïda per uns 40987 habitants, està distribuïda en 31 municipis, els quals són Albons, Belcaire d'Empordà, Ullà, Torroella de Montgrí, Gualta, Fontanilles, Pals, Palau-sator, Ullastret, Corçà, Parlavà, Serra de Daró, Ruplà, Ultramort, Verges, Foixà, Jafre, Foixà, Pals i Garrigoles. Com a referència d'estudi, s'ha agafat principalment Torroella de Montgrí i els seus voltants.

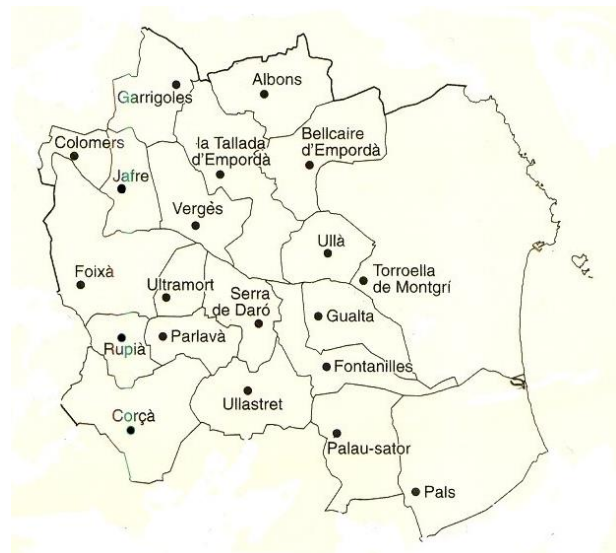


Figura 21. Mapa dels municipis que constitueixen el Baix Ter

Pel que fa a la flora, s'hi localitzen una important diversitat d'espècies vegetals gràcies a la coexistència de molts ambients diferents en un espai relativament petit. Es tracta sobretot de plantes de distribució àmplia, que es poden trobar en moltes altres regions de la conca mediterrània o fins i tot de la resta del continent, però també s'hi poden trobar espècies molt més rares. Generalment, la vegetació hi està distribuïda en 5 ambients diferents, els quals són:

- **El Massís i la Garriga.** És l'àmbit que inclou la muntanya d'Ullà, el Montgrí, el Mont Pla, el Rocamaura, la Muntanya Gran i la zona del voltant limitada a la plana. La flora que hi neix majoritàriament és arbustiva i arbrada.

- **Ruderal.** És l'àmbit que inclou les vores dels camins i els prats de la plana. La flora que hi neix majoritàriament es caracteritza per ser herbes i, en casos puntuals, arbustos de secà.
- **Dunes i aiguamolls de costa.** És l'àmbit que inclou les zones costaneres propenses a les inundacions i a la concentració de sediments. La flora que hi neix majoritàriament es caracteritza per ser matolls de molt poca altura acostumats a l'acció de les sals.
- **Bosc de ribera.** És l'àmbit que inclou el voltant dels rius Ter i Daró, i dels recs que en deriven. La flora que hi neix majoritàriament es caracteritza per ser plantes enfiladisses o canyoses que depenen de la humitat per a la seva supervivència.
- **Conreu.** És l'àmbit que inclou els camps i els jardins, ja siguin d'extensió més o menys gran. La flora que hi neix és majoritàriament de regadiu i pot ser de qualsevol classe, ja que no tota és pròpia d'aquesta zona i és cultivada per la població.

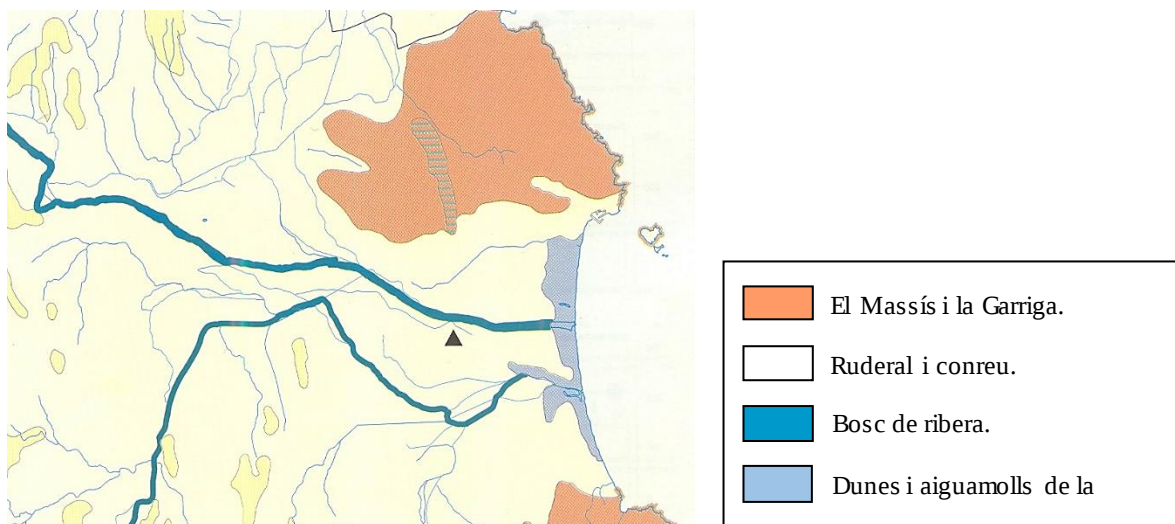


Figura 22: Mapa de les dominis de la vegetació de la plana del Baix Ter.

4. Material i metodologia

La recerca duta a terme per a assolir els objectius marcats en aquest treball es basa, d'una banda, en la realització d'entrevistes com a font d'informació i, per l'altre banda, en la recollida de plantes i la producció d'un herbari com a part pràctica.

4.1. Entrevistes

El motiu de dur a terme les entrevistes recau en la obtenció d'informació de primera mà sobre el tema. Així, han anat dirigides a la població pertanyent als municipis del territori estudiat, de la qual s'han intentat realitzar en persones amb un mínim coneixement. El model d'entrevista emprat ha estat el següent:

DADES GENERALS:

- **Nom:**
- **Sexe:**
- **Edat:**
- **Professió:**
- **Municipi de residència:**

QÜESTIONS:

- **Vostè coneix plantes medicinals. Podria explicar de cada una el seu nom, quina o quines malalties en pot donar cura i el remei que se'n pot obtenir?**
- **En quina o quines etapes de la seva vida ha utilitzat aquestes plantes? Per a quins motius?**
- **Actualment confia més en aquestes plantes o en els medicaments a l'hora de curar malalties? Per què?**
- **D'on ha obtingut aquests coneixements?**

Tal i com es veu en el model, l'entrevista s'ha dividit en dues parts: la de dades generals sobre la persona entrevistada i la de les preguntes sobre el tema. De la primera part, ha interessat fonamentalment conèixer-ne el sexe i l'edat, per a determinar quina part de la població hi és més entenedora segons aquestes variables, i la professió, per a valorar si aquesta influeix en el grau de coneixement. I de la segona part, les qüestions plantejades fan referència als objectius del treball. Així, amb la primera pregunta s'ha obtingut informació sobre les plantes medicinals més conegudes de la zona, en quant a alguns dels aspectes d'estudi, i sobre els remeis tradicionals de la població que se'n poden obtenir; amb la segona

i la tercera pregunta s'ha obtingut informació sobre el grau d'utilització d'aquestes plantes per part de la població i sobre el paper que tenen els medicaments en aquest fet; i amb la quarta pregunta s'ha valorat si la informació aportada per la població és tradicional des dels temps antics o procedeix de l'època actual.

El conjunt d'entrevistes realitzades estan recollides a l'annex 1 d'aquest treball.

4.2. Recollida de plantes i herbari

El motiu de dur a terme la recollida de plantes i la realització d'un herbari a partir d'aquestes recau en mostrar que aquestes herbes realment es poden trobar dins el territori estudiat. El procediment per a dur-ho a terme ha tingut 3 passos.

Primerament, s'ha anat a buscar cada una de les plantes en el seu hàbitat durant l'època de floració, ja que la seva classificació ve determinada pels òrgans reproductors. Així, s'han recollit des del març fins al setembre del 2014. Al mateix temps, s'ha aprofitat per fer-ne fotografies, les quals s'han utilitzat en els apartats posteriors.

Seguidament, s'han premsat les herbes recollides per a extreure'ls l'aigua i assecar-les. Per aconseguir-ho, s'han col·locat a dins de diaris, els quals han sigut una forma d'absorbir l'aigua extreta, i s'han posat entre columnes de llibres o enciclopèdies, les quals hi exercien la pressió necessària.

Finalment, un cop assecades, s'han enganxat amb cinta adhesiva en fitxes prèviament realitzades, on s'hi ha col·locat les classificacions científiques i les fotografies realitzades anteriorment, tal i com es pot veure en el model de la pàgina següent. Aquestes fitxes s'han preparat amb mida DIN A3 per fer-hi possible la col·locació correcta de les plantes i s'han reunit a dins d'arxivadors per a aconseguir-ne el manteniment, els quals es troben recollits a l'annex 2 d'aquest treball.

CEBA



Classificació científica

Regne: Vegetal
Divisió: Angiospermes
Classe: Monocotiledònies
Ordre: Liliales
Família: Liliàcies
Gènere: *Allium*
Espècies: *A. cepa*

5. Resultats

5.1. Coneixement de les herbes remeieres

En total s'han realitzat 16 entrevistes, les quals corresponien a 9 dones i 5 homes amb una edat mitjana d'entre els 60 i els 90 anys. La majoria de les professions han estat la de mestressa de casa en les dones i la d'agricultor en els homes.

Segons la informació obtinguda, la població del Baix Ter coneix una gran varietat de plantes medicinals, en total més de 80. Les més conegudes són la farigola, el romaní, la camamilla, l'olivera, el saüc, la cua de cavall, el fonoll, el llorer, la malva i el plantatge. Entre aquestes destaca especialment la farigola, ja que ha estat mencionada pel del 88% de les persones entrevistades (figura 22). Altres plantes esmentades, però no tan conegudes, són l'àloe vera, el blat de moro, l'arç blanc, el poriol, la menta, la ruda, la vinya, la flor de Sant Joan, el taronger, etc.

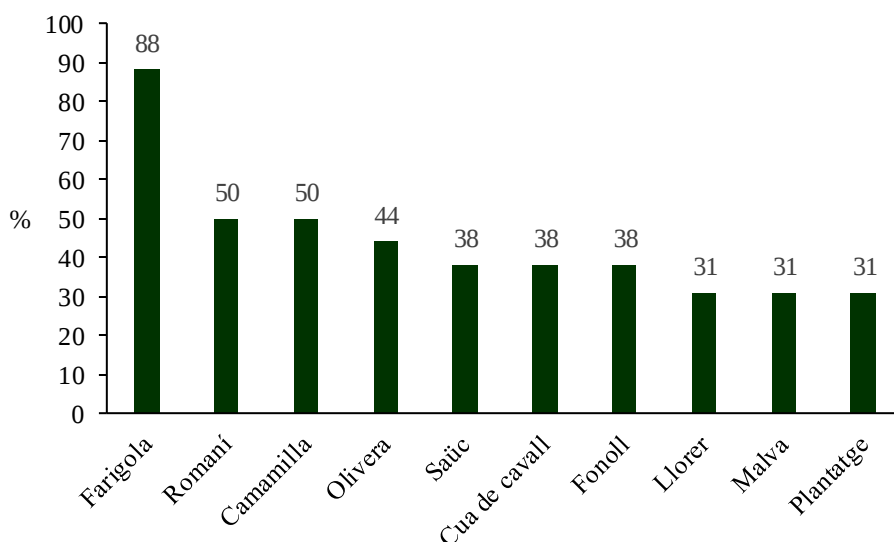


Figura 22. Gràfica sobre les plantes més conegudes per la població del Baix Ter. El percentatge fa referència al nombre de persones que coneixen cada planta sobre el total de persones entrevistades.

Pel que fa al grau d'ús, el 38 % de les persones entrevistades confien més en l'acció de la medicina tradicional i no en la de la medicina actual a l'hora de curar malalties. Els motius són diversos, però es resumeixen en què el coneixement propi ha estat obtingut de família o perquè la professió i l'experiència han donant seguretat a l'hora d'utilitzar-les. Tot i així, hi

ha un 25 % de les persones que prefereix l'ús dels medicaments, majoritàriament perquè la forma d'administrar els medicaments és més segura i adequada en portar la dosi correcta. També cal esmentar que l'altre 37 % de la població escull el tipus de medicina segons la classe de malaltia a la qual s'ha de donar cura. Així, per exemple, per a curar un refredat prefereixen utilitzar les plantes, però per curar un tumor prefereixen els medicaments.

5.2. Les plantes medicinals del Baix Ter

La llista de plantes medicinals que es poden localitzar dins l'àrea del Baix Ter és molt extensa. Per aquest motiu, d'entre el conjunt s'ha escollit les 100 considerades com les més populars de la zona. Per fer-ne més fàcil el seu estudi, s'han classificat per famílies, ja que el conjunt de plantes que formen part de cada una d'aquestes tenen les mateixes propietats medicinals, tot i que hi ha algunes excepcions.

Tenint en compte la classificació del regne vegetal segons les característiques de reproducció i desenvolupament, la primera divisió es basa en el fet que tinguin o no veritables teixits conductors, cosa que les diferencia entre les **no vasculars**⁵⁹ i les **vasculars**. El primer grup, en el qual només s'hi localitzen els **briòfits** (molses), no presenten plantes medicinals típiques de la zona. Així, l'altre grup és el que conté tot el conjunt de famílies estudiades. Segons la presència o absència de llavor en el cicle reproductiu, en aquest s'hi localitzen els pteridòfits i els espermatòfits.

Els **pteridòfits** és un dels grups de vegetals que no presenta flors ni llavors per a reproduir-se, sinó que necessiten aigua perquè la cèl·lula sexual masculina arribi a fecundar la femenina i perquè l'embrió es desenvolupi. Des del punt de vista morfològic, tot i ser poc complexes, són plantes amb corm⁶⁰, la qual cosa els permet assolir uns quants metres d'alçada. Dins d'aquesta divisió, l'única família formada per plantes medicinals és les equisetàcies.

Els **espermatòfits**, també anomenats plantes superiors, és el grup de vegetals que per a reproduir-se presenta flors i llavors, unes estructures molt complexes adaptades a les condicions de sequedat de l'aire. Des del punt de vista morfològic, també són plantes amb

⁵⁹ **Vascular.** Format per vasos, que conté vasos; en especial, els vasos sanguinis.

⁶⁰ **Corm.** Cos de les plantes format per arrels, tiges i fulles veritables.

corm desenvolupades de tal manera que poden arribar a assolir bastants metres d'alçada. Segons la presència o absència de fruit, aquest grup es divideix en les plantes gimnospermes i les plantes angiospermes.

Les **gimnospermes** és aquell grup d'espermatòfits en què les llavors són nues, és a dir, que no estan incloses dins d'un fruit. Dins d'aquesta divisió, les famílies que contenen plantes medicinals són les cupressàcies i les pinàcies.

Les **angiospermes**, és l'altre grup d'espermatòfits en què les llavors es troben contingudes a dins d'un fruit, el qual els aporta protecció. Aquestes es divideixen en dues classes, les plantes **monocotiledònies** i les plantes **dicotiledònies**. Les primeres es caracteritzen per presentar l'embrió de la llavor amb un sol cotilèdon⁶¹ i, dins d'aquestes, les famílies estudiades són les gramínies, les iridàcies i les liliàcies. Les segones presenten l'embrió amb dos cotilèdons i, dins d'aquestes, s'han estudiat 47 famílies d'entre les quals es localitzen les anacardiàcies, les boraginàcies, les caprifoliàcies, les dipsacàcies, etc.

⁶¹ **Cotilèdon.** Primera fulla, o fulla del primer parell de fulles, desenvolupada per l'embrió d'una planta.

5.2.1. Equisetàcies

La família de les equisetàcies inclou totes aquelles plantes del grup dels pteridòfits caracteritzades morfològicament per ser herbes amb esporangiòfors⁶² com a òrgan reproductor. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids, principis amargs, àcids orgànics i alcaloides. Consta d'1 gènere i de 15 espècies aproximadament, de les quals s'ha estudiat la cua de cavall.

CUA DE CAVALL

Equisetum arvense

Altres noms populars:

Cua de cavall grossa.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 4 i 20 centímetres d'altura constituïda per arrels fasciculades, per una tija rizomatososa de la qual sobresurten tiges rèptils i per fulles cilíndriques, enteres, paral·lelinèrvies i oposades. Fa tiges reproductores blanquinoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 23. Cua de cavall, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Del març a l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Tija i fulles.

Principis actius: Flavonoides, saponines (equisetonina), alcaloides (nicotina i palustrina), principis amargs, àcids orgànics (salicílic, gàl·lic, pèctic i aconític), mucíl·lags, pectines, resines i tanins.

Propietats medicinals: Diürètica, cicatritzant⁶³, hemostàtica, remineralitzant i astringent.

Formes de preparació: Decocció, argila, emplastre, loció, compresa i tintura.

⁶² **Esporangiòfor:** Peduncle d'un esporangi, l'òrgan dins el qual es produeixen espores.

⁶³ **Cicatritzant:** Que guareix (una ferida, una nafra, etc.) de manera que no en resti sinó el senyal.

Aplicacions en les persones: Per a la hipertensió⁶⁴, per a l'obesitat, per als càlculs⁶⁵ renals, per a la gota⁶⁶, per a la inflamació i infecció de l'aparell genitourinari⁶⁷, per a trastorns de pròstata, per a úlceres⁶⁸ d'estómac, per a fractures, per a la descalcificació òssia, per a l'osteoporosi, per a lesions cartilaginoses, per al cabell, per a èczemes⁶⁹ facials, per a hemorràgies, per a hemorroides⁷⁰, per a cremades lleus, per a l'acne, per als fongs, per a l'herpes⁷¹, per a la gingivitis i per a infeccions bucal.

Aplicacions en el bestiar: Per a la recuperació de les vaques després del part.

Observacions: Per a cicatritzar ferides, és millor prendre-la en pols o càpsules ja que l'escalfor altera i fa desaparèixer el sílice; no s'ha d'abusar en casos de molèsties digestives i d'embaràs; no es recomana l'aplicació d'argiles en ferides o nafres; no s'ha de prendre quan es consumeixen diürètics sintètics, ja que poden interactuar-se i anul·lar-se mútuament.

⁶⁴ **Hipertensió:** Tensió arterial superior a la normal.

⁶⁵ **Càlcul:** Concreció sòlida formada en alguna part del cos a partir de sals contingudes en els líquids de l'organisme.

⁶⁶ **Gota:** Malaltia caracteritzada per crisis inflamatòries molt doloroses de les parts fibroses i lligamentoses de les articulacions, en què es formen dipòsits de cristalls d'àcid úric.

⁶⁷ **Genitourinari:** Relatiu o pertanyent alhora als aparells genital i urinari.

⁶⁸ **Úlcera:** Solució de continuïtat a la pell o en una membrana mucosa que causa la desintegració gradual dels teixits.

⁶⁹ **Èczema:** Malaltia de la pell caracteritzada per l'aparició de taques d'eritema acompanyades de petites vesícules.

⁷⁰ **Hemorroide:** Dilatació permanent, varicosa, d'una vena del recte o de l'anus.

⁷¹ **Herpes:** Inflamació de la pell d'origen víric, caracteritzada per la formació de petites vesícules que suquegen i que en assecar-se formen crostes o escames.

5.2.2. Cupressàcies

La família de les cupressàcies inclou totes aquelles plantes gimnospermes caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbustos amb flors hermafrodites o unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en resines. Consta de 21 gèneres i 130 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el càdec i el xiprer.

,CÀDEC

Juniperus oxycedrus

Altres noms populars:

Oxicedre, ginebre, ginebrer i ginebrera.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 2 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa, i per fulles linears, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors labiades groguenques, que són les masculines, i flors més petites, que són les femenines, i els fruits són baies verdes i ataronjades.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 24. Càdec, en la garriga.

Època de recol·lecció: A la tardor.

Part de la planta utilitzada: Tija i arrels.

Principis actius: Resines.

Propietats medicinals: Antihelmíntic i vulnerari.

Formes de preparació: Olis essencials.

Aplicacions en les persones: Per a llagues⁷² tòrpides⁷³ i per a úlceres inveterades⁷⁴.

Aplicacions en el bestiar: Per a malalties cutànies.

⁷² **Llaga:** Ferida, solució de continuïtat en un teixit orgànic amb pèrdua de substància, produïda per un cop o una causa morbosa.

⁷³ **Tòrpida:** Que evoluciona lentament i sense cap tendència a canviar.

⁷⁴ **Inveterat:** Fortament arrelat pel pas dels anys, pel costum.

XIPRER

Cupressus sempervirens

Altres noms populars:

Xifrer.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 4 i 25 metres d'altura constituït per una tija axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles esquamiformes, enteres i imbricades. Fa flors en forma d'úvula, que són les masculines, i flors arrodonides i escamoses, que són les femenines, i els fruits són pinyes globuloses i llenyoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

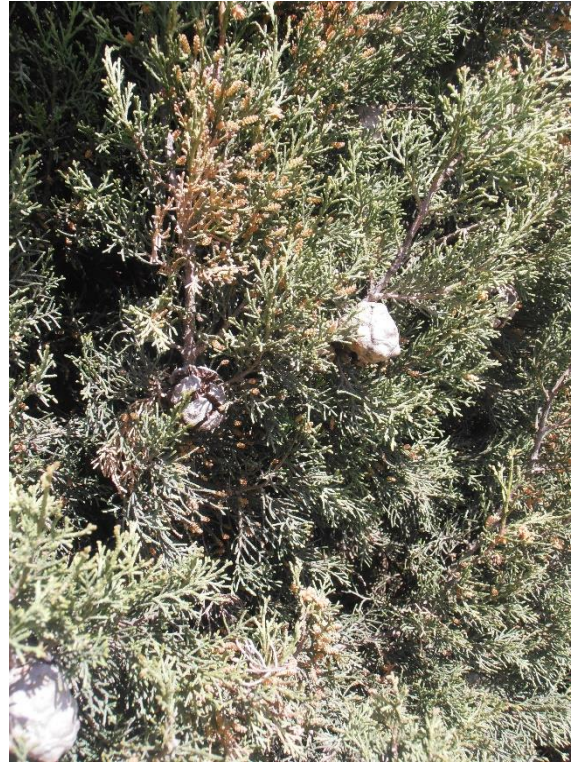


Figura 25. Xiprer, en un ruderal.

Època de recol·lecció: A finals d'estiu i a inicis de tardor.

Part de la planta utilitzada: Fulles, arrels i fruits.

Principis actius: Tanins, alcohol terpènic, èsters, flavonoides, olis essencials (pinè, camfè i terpineol) i cedrol o càmfora de xiprer.

Propietats medicinals: Astringent, antisèptica, antiespasmòdica, sedant i diürètica.

Formes de preparació: Decocció i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a les hemorroides, per a la cel·lulitis, per al mal de queixal i per a les morenes⁷⁵.

Observacions: Provoca moltes al·lèrgies durant la primavera.

⁷⁵ **Morena:** Dilatació permanent, varicosa, d'una vena del recte o de l'anús.

5.2.3. Pinàcies

La família de les pinàcies inclou totes aquelles plantes gimnospermes caracteritzades morfològicament per ser arbres amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en resines. Consta de 11 gèneres i 250 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat el pi marítim.

PÍ MARÍTIM

Pinus pinaster

Altres noms populars:

Pi bord, pi marí, pinastre i pinassa.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 20 i 30 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija troncal i per fulles aciculars, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors en forma d'úvula, que són les masculines, i flors còniques i escamoses, que són les femenines, i els fruits són pinyes.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 26. Pi marítim, en la garriga.

Època de recol·lecció: Des de principis de primavera fins a principis de tardor.

Part de la planta utilitzada: Tija i fruits.

Principis actius: Àcids orgànics (pimarínic, pimàric, pimaròlic, succínic i abiètic), principis amargs i resina.

Propietats medicinals: Antiinflamatòria i tonificant.

Formes de preparació: Emplastre, untura, liniment, infusió i xarop.

Aplicacions en les persones: Per al reuma, per a refredats forts, per a inflamacions renals, per a la tos i per a la bronquitis⁷⁶.

Aplicacions en el bestiar: Per a la ronya.

⁷⁶ **Bronquitis:** Inflamació dels bronquis.

5.2.4. Gramínies

La família de les gramínies inclou totes aquelles plantes monocotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites o unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en sucres senzills. Consta de 700 gèneres i 11.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la canya i el blat de moro

CANYA

Arundo donax

Altres noms populars:

Canyer.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 2 i 6 metres constituït per una arrel axonomorfa, per una tija amb forma de canya i per fulles lanceolades, ciliades, paral·lelinèrvies i alternes. Fa flors ligulars morades i blanquinoses disposades en panícules, i els fruits són fol·licles.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 28. Canya, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Arrel.

Principis actius: Sucres senzills (sacarosa).

Propietats medicinals: Diürètica, lactífuga⁷⁷ i antiinflamatòria.

Formes de preparació: Coccio, compresa, untura i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a talls, per a dolos musculars i per a l'alopecíia⁷⁸.

Observacions: Pot provocar determinades al·lèrgies.

⁷⁷ **Lactífug:** Que impedeix o detura la secreció de la llet.

⁷⁸ **Alopecíia:** Absència de pèl o de cabells a les regions del cos que normalment en posseeixen.

BLAT DE MORO

Zea mays

Altres noms populars:

Moresc, panís, blat de l'Índia, blat moresc, forment de l'Índia, dacsera i millot.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1'5 i 4 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija amb forma de canya i per fulles lanceolades, ciliades, paral·lelinèrvies i alternes. Fa flors ligulars groguenques disposades en panícules, i els fruits són panotxes.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 27. Blat de moro, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu i a la tardor.

Part de la planta utilitzada: Flors i llavors.

Principis actius: Flavonoides, saponines, mucíl·lags, olis essencials, alcaloides (al·lantoïna i luteïna), tanins, àcids orgànics (salicílic), principis amargs, resines, olis grassos (àcid linoleic), fitosterols i sucres senzills (dextrina, glucosa i sacarosa).

Propietats medicinals: Antiinflamatòria, diürètica i protectora renal.

Formes de preparació: Coccí, emplastre, infusió, xarop i oli essencial.

Aplicacions en les persones: Per a la caiguda de cabell, per a ferides, per a la hipertensió, per a la cistitis⁷⁹, per a la uretritis⁸⁰, per a la gota, per a l'albuminúria⁸¹, per a la litiasi⁸², per a regular el colesterol, per a cataractes⁸³, per a la degeneració macular, per al mal de coll, per a l'afonia, per a malalties de pròstata, per a inflamacions i infeccions vaginals i per a la febre.

Observacions: No s'ha de fer servir en casos d'inflamació de pròstata i d'insuficiència renal.

⁷⁹ **Cistitis.** Inflamació d'una bufeta, especialment de la urinària.

⁸⁰ **Uretritis.** Inflamació de la uretra.

⁸¹ **Albuminúria.** Presència d'albúmina a l'orina, generalment símptoma de malaltia.

⁸² **Litiasi.** Formació o presència de càlculs o concrecions a les vies excretores de certs òrgans o glàndules.

⁸³ **Cataracta.** Opacitat de la lent o de la càpsula del cristal·lí de l'ull, que impedeix el pas dels rajos de llum.

5.2.5. Iridàcies

La família de les iridàcies inclou totes aquelles plantes monocotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis grassos, tanins, olis essencials i àcids orgànics. Consta de 80 gèneres i 1.500 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el lliri blau.

LLIRI BLAU

Iris germanica

Altres noms populars:

Lliri morat, burjol i grejol.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 40 i 90 centímetres d'altura constituïda per arrels rizomatoses, per una tija suculenta i per fulles lanceolades, enteres, paral·lelinèrvies i verticil·lades. Fa flors papilionades morades de 6 pètals i els fruits són càpsules amb dehiscència valvar.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 29. Lliri blau, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: A l'agost.

Part de la planta utilitzada: Arrel.

Principis actius: Olis grassos (oleic), tanins, glucòsids (iridina), olis essencials, àcids orgànics (miristicínic).

Propietats medicinals: Purgant, relaxant i antiinflamatòria.

Formes de preparació: Infusió, pols, cocció, enolit, compresa, emplastre, oli, suc i untura.

Aplicacions en les persones: Per a la còlera⁸⁴, per a l'insomni, per a trastorns intestinals, per a la menstruació, per a trastorns de la melsa, per a espasmes, per a úlceres, per al part, per al mal de cap i per al cansament.

⁸⁴ **Còlera:** Malaltia infecciosa aguda caracteritzada per vòmits, acidosi i rampa muscular.

5.2.6. Liliàcies

La família de les liliàcies inclou totes aquelles plantes monocotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en Consta de 300 gèneres i 4.500 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'arítoj, l'àloe vera, l'all, la ceba, el galzeran i l'esparriguera.

ESPARREGUERA

Asparagus acutifolius

Altres noms populars:

Esparreguer i espargolera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 20 centímetres d'altura constituïda per arrels fasciculades, per una tija rizomatosa, i per fulles linears, enteres, uninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses i els fruits són baies verdoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga i ruderal.



Figura 30. Esparriguera, en la garriga.

Època de recol·lecció: Al febrer i al març.

Part de la planta utilitzada: Tija.

Principis actius: Saponines, flavonoides, sucres senzills, alcaloides (asparagosa i asparagina) i àcids orgànics (aspàrgic i úric).

Propietats medicinals: Diürètica, antiinflamatòria, depurativa, digestiva, hepàtica i renal.

Formes de preparació: Coccíó.

Aplicacions en les persones: Per al consum alimentari, per al trànsit intestinal, per a la litiasi, per als còlics, per als ronyons, per a trastorns de la bufeta, per al càncer de colòn, per al colesterol, per a malalties cardiovasculars, per als estats anèmics i per a la hipertensió.

Observacions: Pot provocar la formació de càlculs renals.

GALZERAN

Ruscus aculeatus

Altres noms populars:

Galleran, galleranc, gallaret, brusc, brusca, cireretes del Bon Pastor, cirerer del Bon Pastor, herba de Sant Bonifaci, herba de l'erisipela, llorer bord, picaaranyes i mataaranyes.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 80 centímetres d'altura constituïda per arrels fasciculades, per una tija rizomatosos i per fulles el·líptiques, enteres, paral·lelinèrvies i alternes. Fa flors aclavellades verdoses i els fruits són baies vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga i el ruderal.

Època de recol·lecció: Al setembre i a l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Tija i arrel.

Principis actius: Flavonoides (rutòsid), saponines (ruscogenina i neoruscogenina), tanins, resines i olis essencials.

Propietats medicinals: Vasoconstructora, venotònica, antiinflamatòria, diürètica i coadjuvant.

Formes de preparació: Cocció, comopresa, crema, pomada, bany i oli essencial.

Aplicacions en les persones: Per al cabell, per a tonificar les venes, per a les cames cansades, per a les varius, per a les morenes, per a la gota, per al reumatisme crònic, per als edemes dels membres inferiors i per a la sequedat de la pell.



Figura 32. Galzeran, en el ruderal.

CEBA

Allium cepa

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 70 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija bulbosa i per fulles lanceolades, enteres, paral·lelinèrvies i alternes. Fa flors campanulades blanquinoses de 6 pètals disposades en umbel·les.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 33. Ceba, en un conreu.

Època de recol·lecció: A la primavera.

Part de la planta utilitzada: Arrel.

Principis actius: Olis essencials, flavonoides (quercetina), àcids orgànics (al·licina), sucres senzills i saponines.

Propietats medicinals: Antisèptica, antibiòtica, expectorant, antioxidant, antitumoral, cardioprotectora, antial·lèrgica, hipocolesterol·lemiant, prebiòtica, antiagregant, anticancerígena, anticatarral, antiinfecciosa, diürètica i hipotensora.

Formes de preparació: Cocció, infusió, maceració, emplastre, cataplasma, lavativa i tintura.

Aplicacions en les persones: Per a la nefrolitiasi, per a la grip, per als refredats, per a la tos, per a la bronquitis, per a l'asma, per als estats catarrals, per a les al·lèrgies, per a les malalties cardiocirculatòries, per a la diabetis de tipus II, per al colesterol, per al cabell, per al càncer estomacal, per al càncer digestiu, per a l'osteoporosi, per a la prostatitis, per a les fistules, per als furúncols, per a la ciàtica, per a les ferides, per a l'artrosi, per a les infeccions intestinals, per a les hemorràgies nasals, per a la pleuritis i per a la pulmonia.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas d'acidesa gàstrica i de diabetis; pot afavorir l'aparició de migranyes.

ARÍTJOL

Smilax aspera

Altres noms populars:

Arinjolera, sarsa d'Espanya, sarsa de la terra, sarsaparrella de la terra, sarsa del país, heura del diable, heura espinosa i matavelles.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 1 i 15 metres d'allargada constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija amb rizomatosa i per fulles cordiformes, dentades, paral·lelinèrvies i alternes. Fa flors aclavellades de color crema de 6 pètals disposades en inflorescències en raïms, i els fruits són baies vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga i ruderal.



Figura 34. Arítjol, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Fruits i arrel.

Principis actius: Saponines (sarsasapogenina), olis essencials, tanins i resines.

Propietats medicinals: Estimulant, depurativa i diürètica.

Formes de preparació: Cocció, infusió i cataplasma.

Aplicacions en les persones: Per a infeccions urogenitals, per a la retenció d'orina, per als càlculs renals, per a la nefritis aguda, per a la gota, per al reuma, per a l'artritis, per a la hipertensió, per a augmentar la suor, per als greixos de la pell, per a la sang, per a la limfa, per a la dermatitis, per als èczemes, per als grans, per a les berrugues, per a les taques, per als barbs i per a l'estimulació sexual masculina.

ALL

Allium sativum

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija bulbosa i per fulles linears, enteres, paral·lelinèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses de 4 pètals disposades en umbel·les.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 35. All, en un conreu.

Època de recol·lecció: A la primavera.

Part de la planta utilitzada: Arrel.

Principis actius: Olis essencials (disulfur d'al·lil), àcids orgànics (salicílic) i flavonoides.

Propietats medicinals: Anticancerígena, antioxidant, antivírica, antiinfecciosa, tonificant, antibiòtica, antibacteriana, hipocolesterolemiant, vasodilatadora, diürètica, vermífuga, cardioterapèutica, antiagregant plaquetari, antihelmíntica, antifúngica, antidepressiva, tranquil·litzant i febrífug.

Formes de preparació: Caramel, fumigació, maceració, lavativa i tintura.

Aplicacions en les persones: Per al mal de pedra, per a la dentició dels nadons, per a problemes respiratoris, per a problemes circulatoris, per a problemes reumàtics, per a desinfectar, per a la suor desagradable, per als refredats, per a la gastroenteritis, per als aftes, per a l'herpes, per a prevenir el càncer gàstric, per al càncer de mama, per al càncer de pròstata, per a infeccions urinàries, per a infeccions vaginals, per a l'envelliment cel·lular, per al sistema immunitari, per a infeccions digestives, per a infeccions respiratòries, per a la tifus, per a la còlera, per a diarrees infeccioses, per a la hipertensió lleu, per a les

hemorroides, per a les varius⁸⁵, per als trombes⁸⁶, per a l'arteriosclerosi⁸⁷, per a malalties neurodegeneratives, per a la diabetis de tipus II, per al mal de queixal, per al mal de gola, per als oxiürs⁸⁸, per als ascàrides, per als furóncols⁸⁹, per a l'otitis⁹⁰, per a les picades d'insectes, per als penellons⁹¹, per a les berrugues, per als grans, per a l'acne i per al peu d'atleta.

Observacions: Provoca mal alè (halitosi) si s'ingereix directament, per això es recomana macerar els bulbs en vinagre durant un mes; no s'ha d'administrar durant teràpies immuno-supressores i anticoagulants, i durant la lactància o amb l'estómac sensible.

ÀLOE VERA

Aloe vera

Altres noms populars:

Sèver i atzavara vera.

Descripció morfològica:

Herba de 70 a 100 centímetres d'altura constituït per una arrel fasciculada, per una tija amb forma d'estípit i per fulles lanceolades, dentades, carneses i verticil·lades. Fa flors tubulars vermelloses, ataronjades o groguenques disposades en raïms, i els fruits són fol·licles groguenques.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 31. Àloe vera en un conreu.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

⁸⁵ **Variu:** Dilatació permanent d'una vena, generalment de la cama, produïda per l'acumulació de la sang.

⁸⁶ **Trombe:** Massa sanguínia coagulada dins un vas, en el qual determina una trombosi.

⁸⁷ **Arteriosclerosi:** Engruiximent, enduriment i a vegades oclusió de les artèries.

⁸⁸ **Oxiürs:** Malaltia parasitària humana.

⁸⁹ **Furóncol:** Inflamació circumscripida de la pell que termina per supuració.

⁹⁰ **Otitis:** Inflamació de l'orella.

⁹¹ **Penelló:** Inflor de la pell causada pel fred, principalment a les mans, els peus i les orelles, acompanyada d'ardència i de picor i, a vegades, d'ulceració.

Part de la planta utilitzada: Fulles.

Principis actius: Compostos fenòlics (emodina, àcid aloètic, àcid cinàmic, resistanol, antracina, antranol i aloïna), enzims digestius (bradiquina), àcids orgànics (salicílic), sucres senzills (manosa, glucosa, lactosa, maltosa, fructosa o levulosa i acemanà), resines (oleoresina), tanins, saponines, mucíl·lags i fitosterols (lupeol, campesterol, β -sitosterol i colesterol HDL).

Propietats medicinals: Analgèsica, antisèptica, bactericida, antibiòtica, antimicrobiana, astringent, dermatològica, digestiva, laxant, antiinflamatòria, antifúngica⁹², antitumoral, digestiva, regeneradora cel·lular, depurativa, desintoxicant, activadora del sistema immunològic, protectora hepàtica, renal, hipoglucemiant, antiespasmòdica i cicatritzant.

Formes de preparació: Untura.

Aplicacions en les persones: Per als prurits⁹³, per a les ferides, per a les úlceres bucals, per a les aftes⁹⁴, per a l'herpes, per a l'acne, per als furúncols, per a la psoriasi⁹⁵, per a les cremades lleus, per a la gingivitis, per a la periodontitis⁹⁶, per a la càries, per al carrall⁹⁷, per als dipòsits greixosos que obstrueixen els porus de la pell, per a la pell morta, per als cabells, per a les estries, per a l'artritis⁹⁸, per als dolors musculars, per als cops, per a les ungles, per a les úlceres estomacals, per a les úlceres gastrointestinals, per als bacteris simbiòtics gastrointestinals, per a la gastritis⁹⁹, per al restrenyiment, per a les úlceres gastroduodenals, per a les colitis¹⁰⁰ ulceroses, per a l'artrosi¹⁰¹, per a la diabetis de tipus II i per a l'asma.

Observacions: Pot provocar colitis, diarrees, abdominàlgies i trastorns metabòlics; no s'ha d'administrar si es pren anticoagulants i antidiabètics orals, si es pateixen problemes cardíacs, renals o la malaltia de Crohn, ni durant l'embaràs i la lactància.

⁹² **Antifúngic:** Que destrueix els fongs o en detura el creixement i la reproducció.

⁹³ **Prurit:** Picor viva.

⁹⁴ **Afta:** Petita úlcera que es forma en la mucosa de la boca i, més rarament, en les mucoses genital i conjuntival.

⁹⁵ **Psoriasi:** Dermopatia crònica, de causa desconeguda, caracteritzada per la presència de lesions eritematoses de mides diverses, arrodonides i circumscrites, recobertes per escates de color blanquinós.

⁹⁶ **Periodontitis:** Inflamació del periodonci, el conjunt de teixits que envolten i suporten les dents.

⁹⁷ **Carrall:** Substància de naturalesa calcària que s'incrusta a l'esmalt de les dents.

⁹⁸ **Artritis:** Inflamació de les articulacions.

⁹⁹ **Gastritis:** Inflamació de la mucosa gàstrica.

¹⁰⁰ **Colitis:** Inflamació del còlon.

¹⁰¹ **Artrosi:** Afecció crònica de les articulacions, de natura degenerativa.

5.2.7. Araliàcies

La família de les araliàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en saponines i tanins. Consta de 50 gèneres i 1.300 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'heura.

HEURA

Hedera helix

Altres noms populars:

Heurera, deura, eubra, xedra i elra.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 5 i 30 metres constituïda per arrels adventícies, per una tija amb forma de canya i per fulles ovals, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors ligulars groguenques o verdoses disposades en umbel·les i els fruits són baies negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

El ruderal i el bosc de ribera.



Figura 36. Heura, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre l'abril i el febrer.

Part de la planta utilitzada: Fulles i fruits.

Principis actius: Saponines triterpèniques, alcaloides, saponoides (hederina), mucíl·lags (pectina) i colesterolina.

Propietats medicinals: Vomitiva dràstica, afrodisíaca, abortiva, antineuràlgica, analgèsica, antiinflamatòria, antisèptica, cicatritzant, liporeductora, vulnerària, antitussígena, queratolítica, excitant i emmenagoga.

Formes de preparació: Cocció, compresa, emplastre, cataplasme, maceració i xarop.

Aplicacions en les persones: Per a símptomes de l'embriaguesa, per a les úlceres, per a cremades greus, per a taques solars, per al mal de queixal, per a la menstruació, per a les afeccions respiratòries, per als polls, per a ferides infectades, per al reuma, per a la cel·lulitis, per a inflamacions, per a malalties respiratòries, per a malalties bronquials, per a la tos ferina, per als ulls de poll, per a les callositats i per a la pulmonia.

5.2.8. Apocinàcies

La família de les apocinàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres, arbustos i herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en principis amargs i resines. Consta de 424 gèneres i 1.500 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el baladre i la vincapervinca.

BALADRE

Nerium oleander

Altres noms populars:

Oleandre, veratre, diva, roser reial i llorer rosa.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 4 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija amb forma de canya, i per fulles lanceolades, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors infundibuliformes rosades disposades en raïms i els fruits són aquenies.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 37. Baladre, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fulles.

Principis actius: Glucòsid (oleandrogenina).

Propietats medicinals: Cardiotònica.

Formes de preparació: Emplastre.

Aplicacions en les persones: Per al sarna¹⁰² i per a mossegades d'animals.

Observacions: Conté components tòxics.

¹⁰² **Sarna:** Malaltia cutània contagiosa, comuna als éssers humans i a diferents animals, produïda per un àcar del gènere *Sarcoptes*, caracteritzada per unes lesions papulars que causen una forta picor, principalment de nit, situades damunt uns solcs que allotgen la femella de l'ectoparàsit i la seva cria.

VINCAPERVINCA

Vinca minor

Altres noms populars:

Vinca, donzella, pervinca, blincapervinclà, herba donzella i viola de bruixa.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 15 i 100 centímetres d'altura constituïda per arrels axonomorfes, per una tija rizomatosa i per fulles ovals, ciliades, penninèrvies i oposades. Fa flors aclavellades blavoses de 5 pètals i els fruits són pixidis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera i conreu.



Figura 38. Vincapervinca, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: A la primavera,

Part de la planta utilitzada: Fulles.

Principis actius: Alcaloides (vincamina), tanins, saponines i mucíl·lags (pectina).

Propietats medicinals: Vasodilatadora, anigalactògena, simpaticolítica¹⁰³, vasoconstrictora, astringent.

Formes de preparació: Infusió i cocció.

Aplicacions en les persones: Per als pits inflats, per a la gingivitis, per a aftes bucal, per a petites ferides, per a petites hemorràgies nasals, per al mal de coll, per a la circulació sanguínia, per a la irrigació del teixit cerebral, per a trastorns senils¹⁰⁴, per a la pèrdua de memòria, per a leucèmies, per a la malaltia de Hodgkin¹⁰⁵, per a l'esclerosi múltiple, per al lupus¹⁰⁶, per a malalties neurodegeneratives i per menstruacions excessives.

Observacions: Pot provocar mareigs i trastorns durant la lactància.

¹⁰³ **Simpaticolítica:** Que inhibeix els efectes produïts pels estímuls del gran simpàtic.

¹⁰⁴ **Senil:** Relatiu o pertanyent a la vellesa, a les malalties pròpies de la vellesa.

¹⁰⁵ **Malaltia de Hodgkin:** Limfoma maligne caracteritzat per la presència de limfòcits atípics de gran volum.

¹⁰⁶ **Lupus:** Malaltia del col·lagen de la pell.

5.2.9. Boraginàcies

La família de les boraginàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en mucíl·lags i alcaloides. Consta de 100 gèneres i 2.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la borratja i la viperina.

VIPERINA

Echium vulgare

Altres noms populars:

Cua de porc, borratja borda, borraïna borda, viporera, boleng, bolenga borda, herba viperina, herba de la víbra i herba de la víbora.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, ciliades, uninèrvies i alternes. Fa flors labiades morades disposades en panícules, i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 40. Viperina, en el ruderal..

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Fulles i tija.

Principis actius: Alcaloides (cinoglosina, colina i consolicina).

Propietats medicinals: Diürètica i diaforètica¹⁰⁷.

Formes de preparació: Suc, emplastre, infusió i cocció.

Aplicacions en les persones: Per a picades de serp, per a refredats i per a la bronquitis.

Observacions: Pot paraitzar el sistema nerviós.

¹⁰⁷ **Diaforètic:** Relatiu o pertanyent a la diaforesi, transpiració profusa que pot ésser provocada artificialment.

BORRATJA

Borago officinalis

Altres noms populars:

Borralla, orella d'ós i bordanya.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija suculenta i per fulles ovals, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blavoses de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són pixidis negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 39. Borratja, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A finals de la tardor i a principis de l'hivern.

Part de la planta utilitzada: Fulles, tija i flors.

Principis actius: Mucíl·lags, resines, saponines, tanins, àcids orgànics (salicílic), olis essencials, flavonoides, olis grassos (omega-6, omega-3, oleic, linoleic i gamma-linolènic).

Propietats medicinals: Antioxidant, diürètica, laxant, depurativa, sudorífica, sedant, antiinflamatòria, aperitiva i hipocolesterolamiant.

Formes de preparació: Cocció, vi aromàtic, tint, oli essencial i compresa.

Aplicacions en les persones: Per al fetge, per al restrenyiment, per a les glàndules suprarenals, per a la producció d'adrenalina, per a l'estrès, per a la fatiga crònica, per a malalties pulmonars, per a la tos irritant, per a refredats, per a la rinitis¹⁰⁸, per a problemes cardíacs d'origen nerviós, per a infeccions de l'aparell urinari, per a infeccions de l'aparell respiratori, per a produir prostaglandines, per al sistema nerviós, per a l'equilibri hormonal, per a la coagulació de la sang, per a la sequedat vaginal, per a irregularitats menstruals, per a síndromes premenstruals, per a la hipertensió, per a regular el colesterol, per a la mala circulació, per a l'artritis, per al reuma, per als èczemes, per a les inflamacions i per als furúncols.

¹⁰⁸ **Rinitis:** Inflamació de la mucosa nasal.

5.2.10. Cannabàcies

La família de les cannabàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en Consta de 11 gèneres i 250 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat el pi marítim

LLÚPOL (*Humulus lupulus*)

Altres noms populars:

Esparga, espargolera, espàrgol, esquellerinc, espàrrec bord, vidària, cervesa, cervesera, herba de la cervesa, herba cervesera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 2 i 5 metres d'altura constituïda per arrels adventícies, per una tija enfiladissa i per fulles reniformes, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes verdoses de 6 pètals, que són les masculines, i flors amb forma de pinya verdoses, que són les femenines, i els fruits són cariòpsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 41. Llúpol, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Del juny a l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Tija i flors.

Principis actius: Olis essencial (lupulina, geraniol, linalol, mircè, cannabè i humulè), àcids orgànics (valeriànic, fòlic i pèctic), tanins, flavonoides (kaempferol i quercetina) i resines (humulona i lupulona).

Propietats medicinals: Sedant, aperitiva, diürètica, digestiva, relaxant, anafrodisíaca, dismenorreica i hipnòtica.

Formes de preparació: Infusió, emplastre i compresa.

Aplicacions en les persones: Per a l'insomni, per als nervis, per a l'estrès, per a l'anorèxia, per a l'ansietat, per als fogots, per a la suor, per a la menopausa, per a les úlceres varicoses cròniques, per a les erupcions, per a les ferides i per al càncer d'estómac.

5.2.11. Caprifoliàcies

La família de les caprifoliàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser abustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i alcaloides. Consta de 10 gèneres i 380 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el saüc i l'évol.

ÉVOL

Sambucus ebulus

Altres noms populars:

Carnosa, matacà, llampúdol i pudemans.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 50 i 150 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija amb forma de canya i per fulles lanceolades, imparipinnades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són baies negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 42. Évol, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Les flors, l'arrel i les fulles al juny i els fruits a l'agost.

Part de la planta utilitzada: Arrel, fulles, flors i fruits.

Principis actius: Flavonoides (sambunigrina), sucres senzills (sacarosa), tanins, principis amargs i àcids orgànics (màlic, tartàric i valeriànic).

Propietats medicinals: Purgant, diürètica, laxant, antiinflamatòria,

Formes de preparació: Cocció, oli, emplastre, cataplasma, enolit, infusió i untura.

Aplicacions en les persones: Per a úlceres, per al flegma¹⁰⁹, per a la còlera, per a picades de serp, per a la vaginitis, per a cremades, per a la gota i per a cops.

Aplicacions en el bestiar: Per a les matadures.

Observacions: Els fruits poden produir intoxicacions mortals.

¹⁰⁹ **Flegma:** Mucositat segregada en quantitat anormal, especialment en les vies respiratòries.

SAÜC

Sambucus nigra

Altres noms populars:

Saüquer, saüquera, sabuc i sabuquer.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 2 i 10 metres constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles lanceolades, serrades, penninèrvies i bipinnades. Fa flors són cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són baies negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 43. Saüc, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: A la primavera i a la tardor.

Part de la planta utilitzada: Escorça, flor i fruit.

Principis actius: Glucòsids fenòlics, flavonoides (isoquercetina, rutina, sambunigrina, cianidina i pectina), sucres senzills, àcids orgànics (ursòlic, oleanòlic, tartàric, cítric, màlic i valeriànic), tanins, olis essencials (linalol, nerol i geraniol), mucíl·lags i pectines.

Propietats medicinals: Sudorífica, antiinflamatòria, antioxidant, purgant, laxant, diürètica, antireumàtica, antcatarral, antitussigen, sudorífica, emol·lient, anticongestiva, antihemorroidal, antisèptica, vitamínica i estimulant hepàtica.

Formes de preparació: Cocció, xarop, maceració, infusió, baf, fumigació, untura, bany, col·liri, glopeig i enolit.

Aplicacions en les persones: Per al restrenyiment, per a estats febrils, per a refredats, per a al·lèrgies, per al mal de ventre, per al mal de cap, per a la hiperhidrosi, per a la conjuntivitis bacteriana, per a la inflamació i irritació oculars, per als mussols, per a úlceres bucals, per a irritacions de gola, per a l'amigdalitis, per a cremades, per a torçades, per a la tos, per a neuràlgies, per a la faringitis i per a la gingivitis.

Aplicacions en el bestiar: Per a refredats, per a infeccions i per a diarrees.

Observacions: No s'ha d'administrar durant d'embaràs; pot provocar vòmits.

5.2.12. Cariofil·làcies

La família de les cariofil·làcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en saponines. Consta de 88 gèneres i 2.000 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat la saponària.

SAPONÀRIA

Saponaria officinalis

Altres noms populars:

Sabonera, herba sabonera, saboner, sabó de gitana, saboneta i herba de bugada.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, enteres, paral·lelinèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són cariopsis negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 44. Saponària, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: A la tardor.

Part de la planta utilitzada: Arrel, flor, fulla,

Principis actius: Flavonoides (saponarina), saponines i olis essencials.

Propietats medicinals: Diurètica i laxant.

Formes de preparació: Infusió, maceració, coccio i sabó.

Aplicacions en les persones: Per a la lepra¹¹⁰, per a úlceres malignes, per a èczemes, per a la psoriasis i per a la icterícia.

Observacions: Està constituïda per principis tòxics.

¹¹⁰ **Lepra:** Malaltia crònica, infecciosa, caracteritzada per lesions granulomatoses a la pell, a les mucoses i al sistema nerviós perifèric.

5.2.13. Cistàcies

La família de les cistàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbusts amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal és coneguda pel seu alt contingut en resines i glucòsids. Consta de 8 gèneres i 200 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'estepa blanca.

ESTEPABLANCA

Cistus albidus

Altres noms populars:

Argentí blanc i rentaplats.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 40 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, enteres, paral·lelinèrvies i oposades. Fa flors cruciformes rosades de 5 pètals disposades en cims i els fruits són pixidis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 45. Estepa blanca, en la garriga.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Fulles i llavors.

Principis actius: Mucíl·lags.

Propietats medicinals: Estomacal, digestiva, aperitiva, antisèptica i vulnerària.

Formes de preparació: Infusió.

Aplicacions en les persones: Per al restrenyiment, per a la inapetència¹¹¹, per a inflamació de testicles, per a úlceres gàstriques i bucal, per a refredats i per a ferides.

¹¹¹ **Inapetència:** Manca d'apetit.

5.2.14. Compostes

La família de les compostes inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites o unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en principis amargs. Consta de 1.600 gèneres i 23.500 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la calèndula, la camamilla, el card maríà, l'escarxofera, la dent de lleó, el gira-sol, l'herba conillera, l'olivarda i la xicoira.

HERBA CONILLERA

Senecio vulgaris

Altres noms populars:

Xenixell, senixó, morruts, lletsó de foc, flor d'onze mesos, bufallums, apagallums, cap d'ocell, herba pelada i herba sana.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 5 i 40 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles runcinades, serrades, penninèrvies i alternes. Fa flors tubulars groguenques disposades en umbel·les i els fruits són aquenis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Tota la planta.

Principis actius: Alcaloides (senecionina, senecina i senecifolidina).

Propietats medicinals: Emmenagoga.

Formes de preparació: Suc i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a la amenorrea¹¹², per al part, per a la menstruació, per a trastorns intestinals i per a trastorns del fetge.



Figura 48. Herba conillera, en el ruderal.

¹¹² **Amenorrea:** Absència o supressió del flux menstrual.

CALENDULA

Calendula officinalis

Altres noms populars:

Boixac de jardí, gojat, gauget, grauguet, groguet, clavellina de la mort, flor de mort, flor d'albat, flor de tot l'any i flor de meravella.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 50 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles obovades, ciliades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes groguenques de disposades en cims i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 46. *Calendula*, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Del maig a l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Flors, fulles i tija.

Principis actius: Flavonoides (luteolina, vitexina, àcid clorogènic i quercetina), saponines (àcid triterpènic), mucíl·lags, olis essencials (calendulina i carotè), principis amargs (calendina), resines, àcids orgànics (salicílic) i tanins.

Propietats medicinals: Antioxidant, antitumoral, cardioprotectora, hepàtica, antibiòtica, fungicida, reguladora hormonal, dermoprotectora, digestiva, diürètica, hidratant, balsàmica, epitelitzant, regeneradora cel·lular, nutritiva, emol·lient, vulnerària, cicatritzant, antiinflamatòria, antisèptica, antiparasitària, dermatològica, emol·lient i immunoprotectora.

Formes de preparació: infusió, tintura, pomada, crema, argila, glopejades, compresa, ungüent, oli essencial, maceració i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per als estafilococs, per a les tricomonos, per a trastorns intestinals, per a trastorns del fetge, per a trastorns menstruals, per a l'acne, per a úlceres, per a forúnculs, per a èczemes, per a ferides, per a picades, per a cremades, per a la gingivitis, per a nafres, per a cops, per a contusions, per a herpes bucals, per a fongs vaginals, per a irritacions de la pell, per a callositats, per a berrugues i per al peu d'atleta.

Aplicacions en el bestiar: Per a lesions de l'aparell locomotor.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs.

CARD MARIÀ

Silybum marianum

Altres noms populars:

Card gallofer, card lleter, card clapat, card calapatós, card bural, escardot de Nostra Senyora i cardot, carxofa de burro.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 1 i 2 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija succulenta i per fulles lanceolades, ciliades, uninèrvies i alternes. Fa flors ligulars rosades disposades en cims i els fruits són aquenís.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 47. Card marià, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre juny i agost.

Part de la planta utilitzada: Fulles, tija, flors i llavors.

Principis actius: Tanins, principis amargs (cnicina), flavonoides (silimarina, silidianina, silicristina i taxifolina), olis essencials, mucíl·lags i olis grassos (linoleic, oleic i palmític).

Propietats medicinals: Hepàtica, antihemorràgica, hipertensora i emètica.

Preparacions: Coccí, maceració i infusió.

Aplicacions en les persones: Per al consum alimentari, per a les cèl·lules hepàtiques, per a la inflamació del fetge, per a la síntesi de proteïnes, per a la secreció de bilis, per a la hepatitis¹¹³, per a la insuficiència hepaticobiliar, per a la vesícula biliar, per a la icterícia¹¹⁴, per a la inapetència, per a la cirrosi¹¹⁵, per als càlculs biliars, per al mal de cap, per a neuràlgies¹¹⁶, per als mareigs i per a intoxicacions alimentàries.

Observacions: Pot provocar vòmits.

¹¹³ **Hepatitis:** Inflamació del fetge.

¹¹⁴ **Icterícia:** Malaltia deguda a l'augment de bilirubina a la sang, caracteritzada per la grogor dels ulls, de la pell, dels orins, etc.

¹¹⁵ **Cirrosi:** Malaltia degenerativa i difusa d'un òrgan, especialment del fetge, que tendeix progressivament a la pèrdua de la seva funció.

¹¹⁶ **Neuràlgia:** Dolor viu al llarg d'un nervi i les seves ramificacions.

CAMAMILLA

Matricaria chamomilla

Altres noms populars:

Camamilla d'Urgell, majola, camamil·la, camamil·la forastera, maçanella, mançanella i matricària.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 50 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles linears, imparipinnades, enteres i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses i groguenques de 13 pètals disposades en corimbos i els fruits són càpsules amb dehiscència apical marronoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

Època de recol·lecció: Entre l'abril i el juliol.

Part de la planta utilitzada: Flors.

Principis actius: Olis essencials (camazulè i azulè), tanins, flavonoides, àcids orgànics (valeriànic i salicílic), fitosterols, principis amargs (matricina, matricarina i àcid antèmic).

Propietats medicinals: Digestiva, eupèptica, antiespasmòdica, antiinflamatòria, calmant, tranquil·litzant, sedant, antial·lèrgica, hidratant, relaxant òptica i emètica.

Formes de preparació: Infusió, licor, baf, glopejada, compresa, col·liri, oli essencial, maceració, decocció i lavativa.

Aplicacions en les persones: Per a la febre, per a trastorns de fetge, per a nàusees, per a la gastritis, per a irritacions de còlon, per a la colitis, per a úlceres gàstriques i pèptiques¹¹⁷, per a ressaques, per a empatsos, per a la irritabilitat nerviosa, per al son, per a males digestions, per a la menstruació, per a l'embaràs, per al postpart, per a la digestió, per a la febre, per a refredats forts, per als estreptococs, per als estafilococs, per a la rinitis, per a la laringitis, per a afeccions respiratòries, per a l'asma, per a la bronquitis, per a inflamacions bucals, per a inflamacions de gola, per al mal de cap, per a la rinitis al·lèrgica, per a la sinusitis, per a

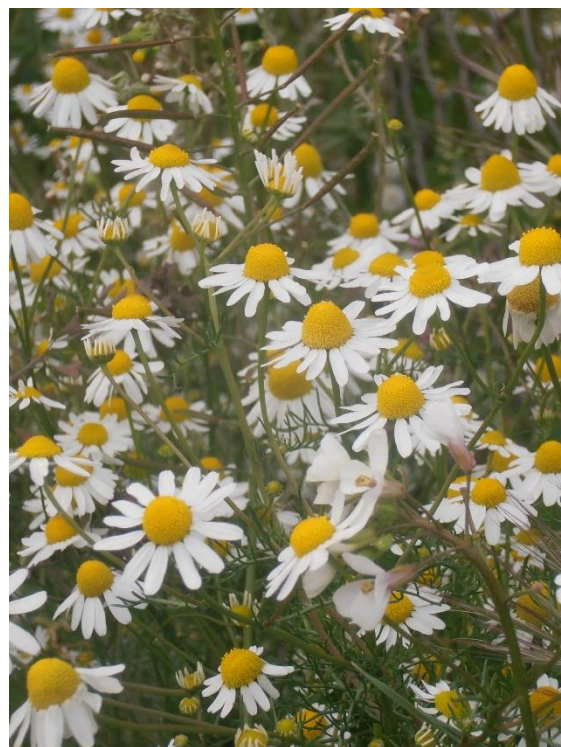


Figura 49. Camamilla, en el ruderal.

¹¹⁷ **Pèptica:** Relatiu o pertanyent a la digestió.

ferides, per a úlceres, per a callositats, per a èczemes, per a la conjuntivitis, per a inflamacions oculars, per als peus cansats, per a intoxicacions alimentàries i per als cucs intestinals.

Observacions: No s'ha d'administrar en nens petits, lactants i embarassades.

GIRA-SOL

Helianthus annuus

Altres noms populars:

Mira-sol, corona de reina i corona de rei.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 60 i 300 centímetres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles obovades, serrades, penninèrvies i alternes. Fa flors campanulades groguenques disposades en capítols dels quals sobresurten pètals groguencs, i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 53. Gira-sol, en un conreu.

Època de recol·lecció: Del juliol al setembre.

Part de la planta utilitzada: Flors i llavors.

Principis actius: Flavonoides (quercimeritrina i histidina), olis grassos i tanins.

Propietats medicinals: Antiinflamatòria i aperitiva.

Formes de preparació: Tintura i oli essencial.

Aplicacions en les persones: Per a la arteriosclerosi, per al restrenyiment, per a la urticària¹¹⁸, per a contusions¹¹⁹ i per a ferides.

¹¹⁸ **Urticària:** Malaltia inflamatòria de la pell caracteritzada per l'aparició de pàpules rosades acompanyades d'una coïssor anàloga a la que produeixen les ortigues.

¹¹⁹ **Contusió:** Lesió traumàtica que un xoc, un cop o una pressió produeix en els teixits vius sense haver-hi ruptura de pell.

XICOIRA

Cichorium intybus

Altres noms populars:

Xicòria de cafè i masteguera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, ciliars, uninèrvies i verticil·lades. Fa flors ligulars disposades en cims i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 50. Xicoira, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A l'estiu (fulles) i a la tardor i a l'hivern (arrel).

Part de la planta utilitzada: fulles i arrels.

Principis actius: Principis amargs (lactucina, intibina i xicoriïna), àcids orgànics (xicorèsic), tanins, sucres senzills, triterpens (alcohol triterpènic) i flavonoides (inulina).

Propietats medicinals: Depuratiu, digestiu, febrífug, purgant tònic, protector hepàtic, protector renal i protector aperitiu.

Formes de preparació: Infusió, decocció, maceració i xarop.

Aplicacions en les persones: Per a l'hepatitis, per a la flora bacteriana del còlon, per a la diabetis¹²⁰ de tipus II i per al meconi¹²¹.

¹²⁰ **Diabetis:** Malaltia caracteritzada per una excessiva secreció d'orina.

¹²¹ **Meconi:** Primer excrement de l'infant tot just nat.

DENT DE LLEÓ

Taraxacum officinale

Altres noms populars:

Queixals de vella, lletsó, pixallits, lletsó d'ase, pixacà, xicoira d'ase, xicoira de burro, bufallums, apagallums, angelets i ferrexacó.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 5 i 40 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles runcinades, enteres, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes groguenques disposades en cims i els fruits són aquenis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 51. Dent de lleó, en el ruderal.

Època de recol·lecció: L'arrel al maig, al juny i a la tardor i les fulles del febrer a la tardor.

Part de la planta utilitzada: Fulles i arrel.

Principis actius: Principis amargs (taraxacina i taraxacerina), flavonoides (inulina) i saponines, mucíl·lags, pectines, tanins, àcids orgànics (cafeic i fenòlic), terpens (taroxerol i taxesterol) i resines.

Propietats medicinals: Estimulant, hipoglucemiant, depurativa, eupèptica¹²², diürètica, antinefrítica, anticatarral, hipolipemiant, regeneradora cel·lular hepàtica, laxant i tonificant.

Formes de preparació: Coccí, tintura i maceració.

Aplicacions en les persones: Per a la diabetis de tipus II, per a la insuficiència hepàtica, per a la insuficiència renal, per a l'atonía estomacal, per a l'atonía¹²³ vesicular, per a la gota, per a la càlculs biliars, per als èczemes, per a l'acne, per a l'anèmia¹²⁴ gestacional i per a la vesícula biliar.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de prostatitis¹²⁵.

¹²² **Eupèptica:** Que obre la gana i afavoreix la digestió.

¹²³ **Atonia:** Falta de to muscular i de la tensió o del vigor normal dels òrgans.

¹²⁴ **Anèmia:** Deficiència en la sang caracteritzada per una disminució en el nombre de glòbuls vermells, una baixa concentració d'hemoglobina i una reducció del valor de l'hematòcrit.

¹²⁵ **Prostatitis:** Inflamació de la pròstata.

ESCARXOFERA

Cynara scolymus

Altres noms populars:

Carxofa, escarxofa, carxofera i carxofer.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 40 i 140 centímetres constituïda per una arrel axonomorfa, per una arrel suculenta i per fulles runcinades, crenades, penninèrvies i alternes. Fa flors ligulars disposades en cims.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 52. Escarxofa, en un conreu.

Època de recol·lecció: A la tardor.

Part de la planta utilitzada: Fulles i tija.

Principis actius: Àcids orgànics (cítric, màlic, succínic, orogènic, clorogènic, cafeic i cinarina), flavonoides (heteròsids de luteolol), principis amargs (cinaropicrina) i alcaloides (inulina).

Propietats medicinals: Digestiva, laxant, protectora hepaticobiliar, hipoglicèmica, hipolipemiant, antitumoral, antiinflamatòria, prebiòtica¹²⁶, hepàtica, antidispeptica, diürètica, antiespasmòdica, depurativa, antianèmica i renovadora de glòbuls vermells.

Formes de preparació: Infusió, coccio i maceració.

Aplicacions en les persones: Per a trastorns del fetge, per a trastorns de l'aparell hepaticobiliar, per a la gota, per al trànsit intestinal, per a ressaques, per a l'embaràs i per a l'anorèxia.

Observacions: No s'ha d'administrar durant la lactància¹²⁷.

¹²⁶ **Prebiòtica:** Que conté substàncies que constitueixen un substrat adient per a la flora intestinal.

¹²⁷ **Lactància:** Període de la vida d'una cria de mamífer en què només és alimentada amb llet.

OLIVARDA

Dittrichia viscosa

Altres noms populars:

Matavinya, herba mosquitera, matapuces, bufarrell i herba alada.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 40 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, serrades, uninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes groguenques disposades en raïms i els fruits són aquenís.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 54. Olivarda, en el ruderal.

Època de recol·lecció: De l'agost a l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Arrel, fulles i flors.

Principis actius: Olis essencials (cineol).

Propietats medicinals: Astringent i vulnerària¹²⁸.

Formes de preparació: Cocció, enolit, untura, bany i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a trastorns de les vies urinàries, per a la sarna, per a ferides, per al part, per a la menstruació, per al mal de ventre, per a la icterícia i per a les tremolors.

¹²⁸ **Vulnerari:** Que guareix les ferides.

5.2.15. Convolvulàcies

La família de les convolvulàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en resines i glucòsids. Consta de 60 gèneres i 650 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la corretjola.

CORRETJOLA

Convolvulus arvenses

Altres noms populars:

Campanella, camisola de la Mare de Déu i faldes de la Mare de Déu.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 100 centímetres d'altura constituïda per arrels fasciculades, per una tija rizomatosa i per fulles hastades, penninèrvies, enteres i alternes. Fa flors infundibuliformes blanques o rosades i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 55. Corretjola, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre el maig i l'agost.

Part de la planta utilitzada: Flors i fulles.

Principis actius: Flavonoides, resines i tanins.

Propietats medicinals: Laxant.

Formes de preparació: Infusió.

Aplicacions en les persones: Per a trastorns intestinals.

5.2.16. Crassulàcies

La família de les crassulàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i alcaloides. Consta de 48 gèneres i 1.300 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el matafoc.

MATAFOC

Sedum sediforme

Altres noms populars:

Crospinell, crespínell gros i crespínell.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel rizomatosa, per una tija suculent i per fulles el·líptiques, enteres, suculent i verticil·lades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en aments i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 56. Matafoc, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Del maig al juny.

Part de la planta utilitzada: Fulles.

Principis actius: Glucòsids i alcaloides.

Propietats medicinals: Astringent i refrescant.

Formes de preparació: Suc.

Aplicacions en les persones: Per a les llagues i per a la digestió.

5.2.17. Crucíferes

La família de les crucíferes inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids. Consta de 338 gèneres i 3.709 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la col.

COL

Brassica oleracea

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija suculenta i per fulles ovals, enteres, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors campanulades groguenques disposades en panícules i els fruits són llegums.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 57. Col, en un conreu.

Època de recol·lecció: Tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Fulles i llavors.

Principis actius: Alcaloides (luteïna), mucíl·lags, flavonoides (quercetina) i àcids orgànics (fosfòric).

Propietats medicinals: Antioxidant, antitumoral, cardiovascular, oftàlmica, laxant, sedant, cardioprotectora, antisèptica, vermífuga, antiàcida, cicatritzant, antianèmica, renovadora de glòbuls vermells i oftàlmica.

Formes de preparació: Cocció, suc, argila, cataplasme i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a patologies òssies, per a la diabetis, per al restrenyiment, per al funcionament dels intestins, per a úlceres gastroduodenals, per a estats d'excitació nerviosa, per a determinats càncers, per a adenocarcinomes, per a l'embaràs, per a l'arteriosclerosi, per a l'afonia, per a cops, per a lumbàlgies, per a úlceres, per a ferides, per a furúncols i per a infeccions dèrmiques.

Aplicacions en el bestiar: Per a les peülles de les vaques.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de gota i de patologies tiroides.

5.2.18. Cucurbitàcies

La família de les cucurbitàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i alcaloides. Consta de 118 gèneres i 825 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la brònia i el cogombre.

COGOMBRE

Cucumis sativus

Altres noms populars:

Cogombrera, cobrombo i cogrombe.

Descripció morfològica:

Herba de fins a 1 metre i mig d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija enfiladissa i per fulles cordiformes, serrades, palmatinèrvies i alternes. Fa flors campanulades groguenques i els fruits són baies allargades verdoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 59. Cogombre, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fruits i flors.

Principis actius: Retinol, àcid ascòrbic, tiamina, riboflavina i àcid fòlic.

Propietats medicinals: Hidratant, depurativa, diürètica i laxant.

Formes de preparació: Enolit i untura

Aplicacions en les persones: Per a la cistitis, per a la urolitiasi¹²⁹, per a l'oligúria, per al mal de ventre i per a ferides.

Aplicacions en el bestiar: Per al mal de ventre dels vedells.

¹²⁹ **Urolitiasi:** Formació o presència de càlculs o concrecions a les vies urinàries.

BRIÒNIA

Bryonia dioica

Altres noms populars:

Carbassina i columbrina.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 2 i 3 metres d'altura constituïda per una arrel napiforme, per una tija enfiladissa i per fulles cordiformes, serrades, palmatinèrvies i alternes. Fa flors campanulades blanquinoses de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són baies vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 58. Briònia, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: A principis de primavera.

Part de la planta utilitzada: Arrel.

Principis actius: Glucòsids (brionina i brionidina), alcaloides (briogenina), tanins, sucres senzills, resines (birresina) i olis essencials.

Propietats medicinals: Purgant, calmant, revulsiva, hepàtica, vasodilatadora, rubefaent, vesicant, diürètica, dràstica i emètica.

Formes de preparació: Tintura, pols i xarop.

Aplicacions en les persones: Per a la laringitis¹³⁰, per a la traqueïtis, per a la pleuritis¹³¹, per a l'endocarditis¹³², per a la pericarditis¹³³, per a reumatismes musculars, per a la poliartritis, per a la bronquitis, per a la pneumònia, per a la ciàtica¹³⁴, per a la poliartritis¹³⁵ reumàtica

Observacions: Pot provocar diarrees, vòmits i inflamació de ronyons; els fruits són tòxics.

¹³⁰ **Laringitis:** Inflamació de la laringe.

¹³¹ **Pleuritis:** Inflamació de la pleura, membrana serosa que recobreix les parets de la cavitat toràctica, els pulmons i el diafragma.

¹³² **Endocarditis:** Inflamació de l'endocardi, capa que recobreix les cavitats i les vàlvules del cor.

¹³³ **Pericarditis:** Inflamació del pericardi, sac fibrós que envolta el cor i l'arrel dels grans vasos.

¹³⁴ **Ciàtic:** Relatiu o pertanyent a l'isqui, la part infero-posterior de l'os coxal.

¹³⁵ **Poliartritis:** Artritis que afecta diferents articulacions.

5.2.19. Dipsacàcies

La família de les dipsacàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en saponines, sucres senzills i alcaloides. Consta de 11 gèneres i 350 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el cardó i l'escabiosa.

CARDÓ

Dipsacus fullonum

Altres noms populars:

Cardet, pinya de cardar borda, cardinxa, cardatxa, cardassa, cardigàs, escardó i escardot.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 1 i 3 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija succulenta i per fulles lanceolades, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors ligulars morades disposades en capítols cònics i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 60. Cardons, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre el juliol i l'agost.

Part de la planta utilitzada: Arrel.

Principis actius: Glucòsids (escabiòsid).

Propietats medicinals: Diürètica, sudorífica i aperitiva.

Formes de preparació: Tintura, infusió i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a la dermatosi¹³⁶, per a les fístules¹³⁷ anals i per a la tuberculosi.

¹³⁶ **Dermatosi:** Malaltia de la pell.

¹³⁷ **Fístula:** Trajecte patològic, congènit o adquirit, que comunica una cavitat orgànica normal o patològica amb l'exterior o amb una altra cavitat.

ESCABIOSA

Knautia arvensis

Altres noms populars:

Vídua borda, herba del mal de masclit i escabiosa borda.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 100 centímetres constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles lirades, crenades, penninèrvies i oposades. Fa flors ligulars rosades disposades en cims.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 61. Escabiosa, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre la primavera i l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Arrel i flor.

Principis actius: Saponines, tanins i sucres senzills (sacarosa).

Propietats medicinals: Depurativa, excitant glandular, astringent, sudorífica

Formes de preparació: Infusió i col·liri.

Aplicacions en les persones: Per a les nafres, per al xarampió¹³⁸ i per a malalties oculars.

Aplicacions en el bestiar: Per a les ferides produïdes pels claus de les ferradures i per a la diarrea dels porcs.

¹³⁸ **Xarampió:** Malaltia infecciosa i contagiosa, de caràcter epidèmic estacional en la població infantil, que comença amb símptomes catarrals que van seguits de l'aparició de petites taques vermelloses.

5.2.20. Escrofulariàcies

La família de les escrofulariàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids. Consta de 275 gèneres i 5.000 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat la verònica.

VERÒNICA

Veronica persica

Altres noms populars:

Verònica pèrsica.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 40 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles cordiformes, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blavoses de 4 pètals i els fruits són cariòpsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 62. Verònica, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Del maig al juny.

Part de la planta utilitzada: Flors.

Principis actius: Glucòsids (invertina i emulsina), tanins, àcids orgànics (màlic, cítric, tartàric, acètic i làctic), olis essencials i olis grassos.

Propietats medicinals: Purgant i hepàtica.

Formes de preparació: Infusió i bany.

Aplicacions en les persones: Per als èczemes, per a l'esgotament mental, per a trastorns hepàtics, per a trastorns intestinals, per a la febre i per als tumors.

5.2.21. Euforbiàcies

La família de les euforbiàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en alcaloides i olis essencials. Consta de 240 gèneres i 7.000 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat el mercurial.

MERCURIAL

Mercurialis annua

Altres noms populars:

Melcoratge, malcoratge, mercorella, murcarol, murcarola, morterol, moquerol i blet.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 5 i 50 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles ovals, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes verdoses de 4 pètals disposades en raïms i els fruits són càpsules amb dehiscència valvar.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 63. Mercurial, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Des de la tardor fins a la primavera.

Part de la planta utilitzada: Tota la planta.

Principis actius: Saponines, principis amargs, olis grassos i triterpens (hermidina).

Propietats medicinals: Purgant i apertiva.

Formes de preparació: Suc i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a la menopausa, per a la lactància, per a inflamacions cutànies i per al restrenyiment.

Observacions: Pot provocar paràlisis abdominal i urinària.

5.2.22. Gutíferes

La família de les gutíferes inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis grassos, resines, tanins i principis amargs. Consta de 50 gèneres i 1.200 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la flor de Sant Joan.

FLOR DE SANT JOAN

Hypericum perforatum

Altres noms populars:

Herba foradada, pericó groc, tresflorina, tresflorina vera, trescam, transflorina, herba de cop, herba de les ferides, herba de Sant Joan i inflabou.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, penninèrvies, enteres i oposades. Fa flors cruciformes groguenques de 6 pètals i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

Època de recol·lecció: Entre el juny i el setembre.

Part de la planta utilitzada: Fulles, flors i fruits.

Principis actius: Flavonoides (hiperina, rutina i quercetina), resines, saponines, tanins, mucíl·lags (pectina), olis essencials (alfapinè, cineol, mircè, cardinè i carburs sesquiterpènics), cumarines, àcids orgànics (esteàrtic, mirístic, palmític, cafeic, clorogènic, ferúlic, oleic, linoleic i gentísic), fitosterols i antraquinones (isohipericina, protohipericina, pseudohipericina, hipèricdehidrodiantrona i hiperforina).

Propietats medicinals: Antiinflamatòria, cicatritzant, antidepressiva, antimicrobiana, antioxidants, antitumorals, cardioprotectors, antibiòtica, tonificant, regeneradora cel·lular,



Figura 64. Flor de Sant Joan, en el ruderal.

antivírica, antiestressant, equilibrant, adaptògena, ansiolítica, sedant, soporífera, ansiolítica, hepàtica i anticancerígena.

Formes de preparació: Oli essencial, maceració, infusió, emplastre, tintura, perla, pols i enolit.

Aplicacions en les persones: Per a torçades, per a cops, per a cremades lleus, per a úlceres, per a la psoriasi, per a la dermatitis¹³⁹, per a clivelles¹⁴⁰, per a ferides, per a infeccions, per a inflamacions, per a les morenes, per a l'herpes labial, per a les depressions, per a l'Alzheimer, per a l'insomni, per a la tensió nerviosa, per a la irritabilitat, per a trastorns neurovegetatius i per a la vesícula biliar.

Aplicacions en el bestiar: Per a la mastitis¹⁴¹ de les vaques.

Observacions: Pot produir al·lèrgies en forma de taques a la pell o inflamacions per fotosensibilització; pot provocar nerviosisme, trastorns intestinals, cansaments, vertígens i sequedat bucal; només és recomanable en casos de depressions lleus; no es recomana per a malalties hepàtiques i renals, i per a les embarassades; no s'ha d'administrar en tractaments contra el VIH, en transplantaments de cor i amb anticonceptius orals.

¹³⁹ **Dermatitis:** Inflamació de la pell.

¹⁴⁰ **Clivella:** Obertura longitudinal més o menys pregonada com les que es fan en la superfície de certs cossos quan es contrauen.

¹⁴¹ **Mastitis:** Inflamació de les mamelles.

5.2.23. Juglandàcies

La família de les juglandàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal és coneguda pel seu alt contingut en flavonoides, olis grassos i alcaloides. Consta de 8 gèneres i 50 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la noguera.

NOGUERA

Juglans regia

Altres noms populars:

Noguer i nouera.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 10 i 30 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles el·líptiques, imperipinnades, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors tubulars verdoses disposades en aments cònics, que són els de les flors femenines, i en aments allargats, que són els de les flors masculines, i els fruits són drupes.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 65. Noguera, en un conreu.

Època de recol·lecció: A finals de juny i entre el setembre i l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Fruits, arrel i fulles.

Principis actius: Tanins, alcaloides, quinones (juglona), flavonoides (juglanina, quercetina), àcids orgànics (gàl·lic i el·làgic), olis grassos (Omega-3, Omega 4, oleic i alfa-linolènic), sucres senzills, alcaloides (juglandina i tiramina).

Propietats medicinals: Astringent, antisèptica, queratinitzant, antioxidant, antitumoral, cardioprotectora, vasodilatadora, cardiovascular, dermoprotectora, antiacoagulant, digestiva, hipocolesterolemiant, hipoglucemiant, desinfectant, depurativa, diürètica, antianèmica i tònica.

Formes de preparació: Tintura, maceració, cocció, infusió, banys, gargarisme, emplastre, col·liri, enolit i fumigació.

Aplicacions en les persones: Per a dislocacions, per a inflamacions de pit, per a la diabetis de tipus II, per a diarrees, per a la icterícia, per a inflamacions dels ganglis limfàtics, per a la vaginitis, per a les morenes, per a la caiguda de cabell, per a infeccions de la pell, per a ferides, per a èczemes, per a la faringitis, per a picades de formiga, per a la conjuntivitis bacteriana, per a l'herpes, per a contusions, per a dolors musculars, per a dolors articulars, per a ferides, per a cremades, per a furúncols, per a malalties coronàries, per a dermatosis, per al trànsit intestinal, per al càncer colorectal, per a la hipertensió, per a l'embaràs, per a diarrees i per a les berrugues.

Aplicacions en el bestiar: Per a les puces.

Observacions: Pot produir mal de cap i problemes gàstrics.

5.2.24. Labiades

La família de les labiades inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis essencials. Consta de 245 gèneres i 7.900 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'espígol, la farigola, el marrubí, la menta, el poriol, el romaní i la sàlvia.

PORIOL

Mentha pulegium

Altres noms populars:

Poliol d'aigua, herba de Sant Ponç, herba cuquera i pulegi.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 50 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles ovals, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors labiades morades disposades en espigues i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 66. Poriol, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Del juliol al setembre.

Part de la planta utilitzada: Tota la planta.

Principis actius: Olis essencials (pulegona i mentol) i tanins.

Propietats medicinals: Antiespasmòdica, tònica, antidiarreica, vasodilatadora i antisèptica.

Formes de preparació: Infusió i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a dolors menstruals, per a l'halitosi¹⁴², per a l'estómac i per als intestins.

Aplicacions en el bestiar: Per a les puces.

Aplicacions en el bestiar: No s'ha d'administrar durant l'embaràs ni en nens petits.

¹⁴² **Halitosi:** Mala olor de l'aire expirat per algunes persones.

ESPÍGOL

Lavandula officinalis

Altres noms populars:

Espígola, espigolina, esprígol, espic, aspic, espit, barmaió, lavanda i llavanda.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 20 i 70 centímetres constituït per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors labiades morades disposades en espigues i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga



Figura 67. Espígol, en la garriga.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Flors.

Principis actius: Tanins, olis essencials (càmfora, borneol, linalol, geraniol, pinè, limonè i cineol), glucòsids (cumarines, saponines àcides i flavonoides), terpens (acetat de linalil) i àcids orgànics (valeriànic i butíric).

Propietats medicinals: Tranquil·litzant, relaxant, analgèsica, cicatritzant, antisèptica, sedant, digestiva, calmant, vermífuga i antiïnfecciosa.

Formes de preparació: Oli essencial, bany, enolit, infusió, coccíó, baf, glopeig, maceració i loció.

Aplicacions en les persones: Per a l'insomni, per a èczemes, per als mals de fetge, per als mals de pulmons, per a l'asma, per al mal de cap, per a úlceres, per a nafres, per a cremades lleus, per a cefalees¹⁴³, per a mossegades d'animals, per a picades d'insectes, per a la rinitis, per a refredats, per a la bronquitis, per a la tos, per a l'halitosi, per a la sinusitis, per al reuma i per a la cel·lulitis.

Aplicacions en el bestiar: Per a la ronya.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs.

¹⁴³ **Cefalea:** Cefalàlgia tensional.

MENTA

Mentha piperita

Altres noms populars:

Menta piperita, menta pebrera i herba sana.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 4 pètals disposades en espigues i els fruits són càpsules amb dehiscència porcida.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.

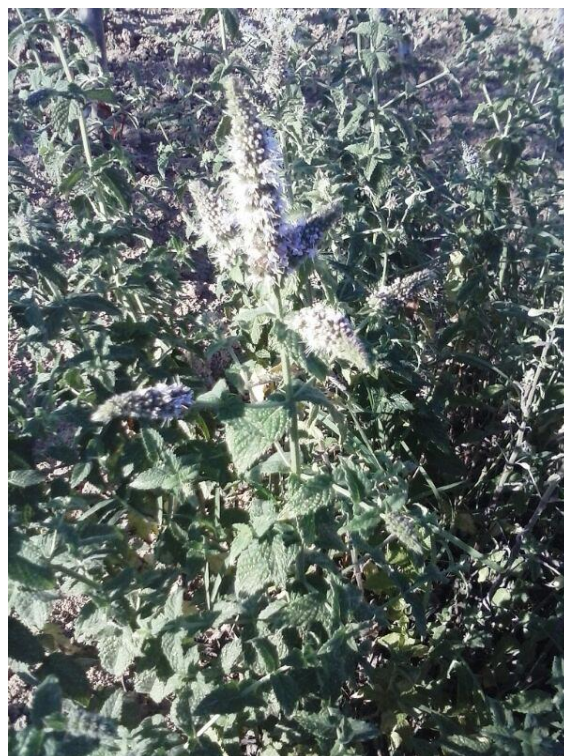


Figura 68. Menta, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Flors i fulles

Principis actius: Flavonoides (rutina), olis essencials (mentol, cineol, limonè, alcohol terpènic, mentona i piperitona), tanins, àcids orgànics (acètic, rosmarínic i valeriànic).

Propietats medicinals: Antisèptica, analgèsica, desodorant, antitussigen, descongestionant, hepàtica, digestiva, antiespasmòdica, carminativa, antioxidant, febrífuga, anticatarral, antiemètica, refrescant, antiinflamatòria i anestèsica.

Formes de preparació: Oli essencial, maceració, enolit, infusió, baf, glopeig, fum, cocció, oli, untura, compresa i bany.

Aplicacions en les persones: Per al mal de queixal, per a l'halitosi, per a la congestió nasal, per a la sinusitis, per a la rinitis, per a la faringitis, per a la laringitis, per a la bronquitis, per a refredats, per a l'asma, per als mareigs, per a malalties cardiovasculars, per a processos cancerosos, per a l'hepatitis A, per al còlic, per a les nàusees, per a migranyes, per a la gota, per a ferides, per a penellons, per al reuma, per a neuràlgies, per al mal de peus, per al cabell i per a cremades.

Observacions: No s'ha d'administrar en casos d'asma, d'esofagitis, d'acidesa gàstrica, de tractaments homeopàtics ni a menors de 3 anys; pot provocar insomni en persones nervioses.

ROMANÍ

Rosmarinus officinalis

Altres noms populars:

Romanyí.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 50 i 200 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles linears, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors labiades morades distribuïdes en umbel·les i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 69. Romaní, en la garriga.

Època de recol·lecció: Del març al juny i al novembre.

Part de la planta utilitzada: Flors i fruits.

Principis actius: Glucòsids fenòlics (àcid rosmarínic), olis essencials (cineol, borneol, camfè, pinè, limonè i càmfora), tanins (polifenols), principis amargs (rosmanol i rosmadial), saponines, flavonoides (apigenol), resines i sucres senzills.

Propietats medicinals: Tònica cardíaca, hepàtica, antioxidant, antiinflamatòria, dispèptica, anticatarral, antianorèctic, reconstituent, antisèptica, sedant, hipocolesterolemiant, hipertensor, venoprotectora i dermatològica.

Formes de preparació: Infusió, cocció, enliti, maceració, oli essencial, loció, compresa, fum i oli.

Aplicacions en les persones: Per a la rinitis, per a contagis, per a refredats, per a la grip, per a dolors reumàtics, per al cansament, per a úlceres, per a ferides, per al part, per a la circulació sanguínia, per a varius, per al mal de cap, per a la caspa, per a la caiguda de cabell, per a les bosses oculars, per a hematomes, per a torçades articulars, per al reuma, per a la fatiga muscular, per a dolors articulars i per a l'artrosi.

Aplicacions en el bestiar: Per a úlceres i per a ferides.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de diabetis, d'hipertensió, de gastritis, d'úlceres gastroduodenals, d'hepatopaties, d'epilèpsia, de la malaltia de Parkinson i durant l'embaràs.

MARRUBÍ

Marrubium vulgare

Altres noms populars:

Malrubí, manrubi, marreu i alicrà.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 50 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, crenades, penninèrvies i oposades. Fa flors labials blanquinoses disposades en espigues i els fruits són càpsules amb dehiscències apicals verdoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 70. Marrubí, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Flors i fulles.

Principis actius: Olis essencials, olis grassos, resines, tanins, saponines i principis amargs (marrubina).

Propietats medicinals: Expectorant, colagoga, tonificant, expectorant, digestiva, diürètica, antiespasmòdica, emmenagoga, hepàtica, vulnerària i vermífuga.

Formes de preparació: Infusió, maceració, xarop, bany, coccio i compresa.

Aplicacions en les persones: Per a la tos, per a la bronquitis, per a l'asma, per a la rinitis, per a arítmies¹⁴⁴ cardíques, per a la gota, per al reuma, per a la icterícia, per a penellons i per a les picades d'ortiga.

Aplicacions en el bestiar: Per als cucs intestinals.

¹⁴⁴ **Arítmia:** Variació de la regularitat o de la freqüència del ritme normal dels batecs cardíacs.

SÀLVIA

Salvia officinalis

Altres noms populars:

Sàlvia bona, sàlvia de Moncayo, sàlvia per remei, sàlvia d'Aragó, sàlvia de Catalunya i sàlvia oficial.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 20 i 70 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, enteres, penninèrvies i oposades. Fa flors labiades morades disposades en espigues i els fruits són baies negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 71. Sàlvia, en un conreu.

Època de recol·lecció: Del maig al juliol.

Part de la planta utilitzada: Fulles, flors i arrel.

Principis actius: Olis essencials (salviol, camfè, borneol, pinè, càmfora, cineol i tuiona), principis amargs (picrosalvina), tanins, resines, saponines, flavonoides i mucíl·lags.

Propietats medicinals: Emmenagoga, antisudorífica, vulnerària, reconstituent, antidiarreic, tònica, estimulant, sedant, digestiva, carminativa, relaxant, reguladora hormonal, hipoglucemiant, hipotensora, antifúngica, astringent, antiinflamatòria i antisèptic.

Formes de preparació: Glopeig, cocció, infusió, maceració, tintura, oli essencial, pols, bany, fumigació, untura i sabó.

Aplicacions en les persones: Per a l'aparell circulatori, per a netejar les dents, per a petites hemorràgies, per a la gingivitis, per al mal de queixa, per a l'halitosi, per a la faringitis, per a irritacions de gola, per a úlceres bucals, per a la gastroenteritis, per a la diarrea, per a infeccions intestinals, per a dispèpsies diverses, per a l'esgotament físic, per al mal de cap, per al part, per a la menstruació, per a la menopausa, per als fogots, per a l'amenorrea, per a la diabetis de tipus II, per a la hiperhidrosi, per a la migranya, per a l'asma, per a la tos, per a la candidiasi vaginal, per al peu d'atleta, per a la caspa, per a la caiguda de cabell, per a ferides, per a la cel·lulitis, per a urticàries i per a picades d'insecte.

FARIGOLA

Thymus vulgaris

Altres noms populars:

Frigola, frígola i estremuncell.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 30 i 40 centímetres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa, i fulles lanceolades, uninèrvies, ciliades i oposades. Fa flors labiades rosades distribuïdes en umbel·les, i els fruits són núcules.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 72. Farigola, en la garriga.

Època de recol·lecció: Entre el maig i l'agost.

Part de la planta utilitzada: Tija, fulles i flors.

Principis actius: Olis essencials (timol, carvacrol, borneol, cineol, pinè, geraniol i linalol), tanins, flavonoides (isoflavones), resines, triterpens, principis amargs (rosmarinina) i saponines.

Propietats medicinals: Antisèptica, antidiarreica, digestiva, eupèptica, expectorant i desinfectant, sudorífera, antioxidant, laxant, immunoprotectora, antivírica, desodorant, estomacal, refrescant i carminativa.

Preparacions: Cocció, bany, infusió, col·liri, baf, fumigació, licor, gargarisme, lavativa, loció, maceració, emplastre i oli essencial.

Aplicacions en les persones: Per a infeccions vaginals, per al consum alimentari, per a flatulències¹⁴⁵, per a refredaments d'estómac, per a irritacions de còlon, per a l'astènia¹⁴⁶, per a mals d'estómac, per a la conjuntivitis bacteriana, per a la irritació ocular d'etiologia desconeguda, per a catarros bronquials, per a infeccions de pit, per a la faringitis, per a la tos irritativa, per a la bronquitis, per a la sinusitis, per a irritacions de gola, per a nafres bucals,

¹⁴⁵ **Flatulència:** Estat de qui pateix de flats.

¹⁴⁶ **Astènia:** Minva de les forces que comporta cansament i dificultat a l'esforç.

per a la gingivitis, per a la piorrea, per a les aftes, per als oxiürs, per al restrenyiment greu, per a l'envelliment cel·lular, per als cabells, per als polls, per a la càries, per a l'herpes zòster, per a ferides, per a furúncols oberts, per a la recuperació del part, per a malalties dèrmiques, per a úlceres cutànies, per a èczemes seborreics facials, per a berrugues, per a rampes, per a les morenes, per a la pressió arterial, per a l'afonia, per a les angines i per a la regió dorsolumbar.

Aplicacions en el bestiar: Per a eliminar la placenta després dels parts i per a ferides de tota mena.

Observacions: No s'ha d'administrar per via interna a les embarassades i als que pateixen una hepatopatia; no és recomanable per als que tenen un aparell digestiu sensible.

5.2.25. Lauràcies

La família de les lauràcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbustos amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis essencials i olis grassos. Consta de 11 gèneres i 250 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat el pi marítim

LLORER

Laurus nobilis

Altres noms populars:

Llor, bacalia i baguer.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 5 i 15 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles lanceolades, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes groguenques de 4 pètals disposades en umbel·les i els fruits són drupes negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 73. Llorer, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Del febrer a l'abril.

Part de la planta utilitzada: Fulles i fruits.

Principis actius: Olis essencials (pinè, cineol, eugenol, geraniol i linalol), principis amargs, resines, tanins, mucíl·lags i àcids orgànics (valeriànic).

Propietats medicinals: Antisèptica, reguladora cardíaca, digestiva, sedant, antiinflamatòria, emmenagoga, tonificant, balsàmica pectoral, antifúngica, antihistamínica i desinfectant.

Formes de preparació: Oli, cataplasma, infusió, baf, cocció, glopeig, gargarisme, bany, emplastre, oli essencial i sabó.

Aplicacions en les persones: Per al reumatisme, per als espasmes intestinals, per a la gastritis, per a úlceres estomacals, per a la dismenorrea, per a l'astènia, per a la grip, per a la rinitis, per a la migranya, per a dolors musculars, per a la caspa, per al peu d'atleta, per a nafres, per a picades de vespa i de tàvec, per a la psoriasi, per a l'acne i per a èczemes.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs i durant la lactància.

5.2.26. Linàcies

La família de les linàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis grassos i glucòsids. Consta de 14 gèneres i 250 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el lli.

LLI

Linum usitatissimum

Altres noms populars:

Llinet i llin.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, enteres, paral·lelinèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes blavoses de 5 pètals i els fruits són pixidis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal



Figura 74. Lli, en el ruderal.

Època de recol·lecció: De l'abril al juliol.

Part de la planta utilitzada: Llavors.

Principis actius: Olis grassos (àcid oleic, àcid linoleic i Omega-3), mucíl·lags (pectina), glucòsids i principis amargs.

Propietats medicinals: Laxant, antiinflamatòria, emol·lient, resolutiu i rubefaent.

Formes de preparació: Cataplasma, infusió, maceració, bany, compresa, cocció i tintura.

Aplicacions en les persones: Per a la mastitis, per al restrenyiment, per a la menstruació, per a la tos, per a irritacions de gola, per a la psoriasi, per a furúncols, per a abscessos, per a èczemes, per a erupcions cutànies, per a úlceres, per a refredats, per al mal de queixal, per a la febre, per al mal de cap, per a les punxades al peu, per a la flebitis, per a la higiene ocular i per a l'herpes zòster.

Aplicacions en el bestiar: Per al restrenyiment dels porcs.

5.1.27. Litràcies

La família de les litràcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en tanins. Consta de 32 gèneres i 600 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la salicària.

SALICÀRIA

Lythrum salicaria

Descripció morfològica:

Herba d'entre 50 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, enteres, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes rosades disposades en espigues i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.

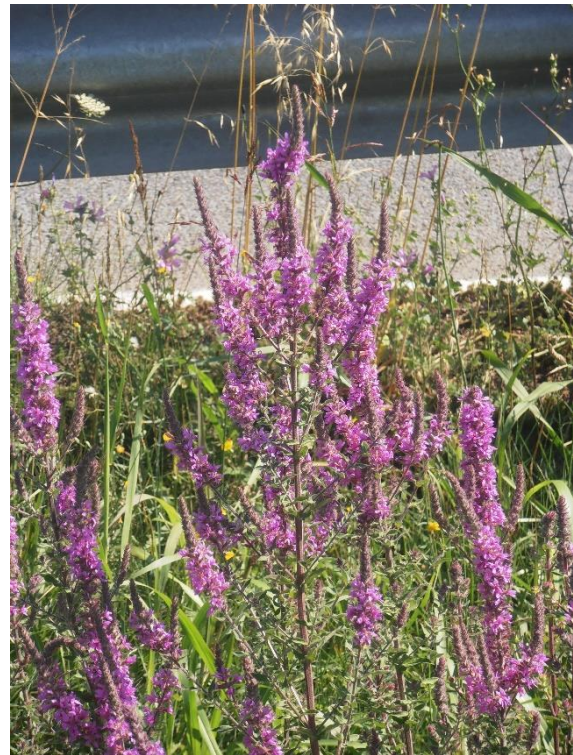


Figura 75. Salicària, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: A finals de primavera i a principis d'estiu.

Part de la planta utilitzada: Flors.

Principis actius: Tanins, àcids orgànics (gàl·lic i el·làgic), mucíl·lags (pectina) i flavonoides (salicarina i vitexina).

Propietats medicinals: Antioxidant, emol·lient i astringent.

Formes de preparació: Infusió, coccí, emplastre, col·liri i bany.

Aplicacions en les persones: Per a disenteries, per a la diarrea prolongada, per a la faringitis, per a ferides, per a úlceres, per a nafres, per a la conjuntivitis bacteriana i per a la leucorrea¹⁴⁷.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de trastorns gàstrics.

¹⁴⁷ **Leucorrea:** Fluix mucós blanquinós produït per la inflamació o la congestió de la membrana mucosa de l'úter i de la vagina.

5.2.28. Lleguminoses

La família de les lleguminoses inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes, arbustos i arbres amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en alcaloides i glucòsids. Consta de 650 gèneres i 18.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la ginesta, la mongetera i la userda.

GINESTA

Spartium junceum

Altres noms populars:

Ginestera i herba del ballester.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 5 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors papilionades groguenques disposades en espigues i els fruits són llegums.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 76. Ginesta, en la garriga.

Època de recol·lecció: Del maig a l'agost.

Part de la planta utilitzada: Arrel, tija, flors i llavors.

Principis actius: Alcaloides (citisina).

Propietats medicinals: Laxant, emètica, purgant i vomitiva.

Observacions: És una planta molt tòxica, per la qual cosa la seva utilitat queda restringida als facultatius.

MONGETERA

Phaseolus vulgaris

Altres noms populars:

Fesoler i fesolera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 40 i 400 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles cordiformes, trifol·liades, penninèrvies i oposades. Fa flors papilionades blanquinoses i rosades disposades en raïms i els fruits són llegums verdosos.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.

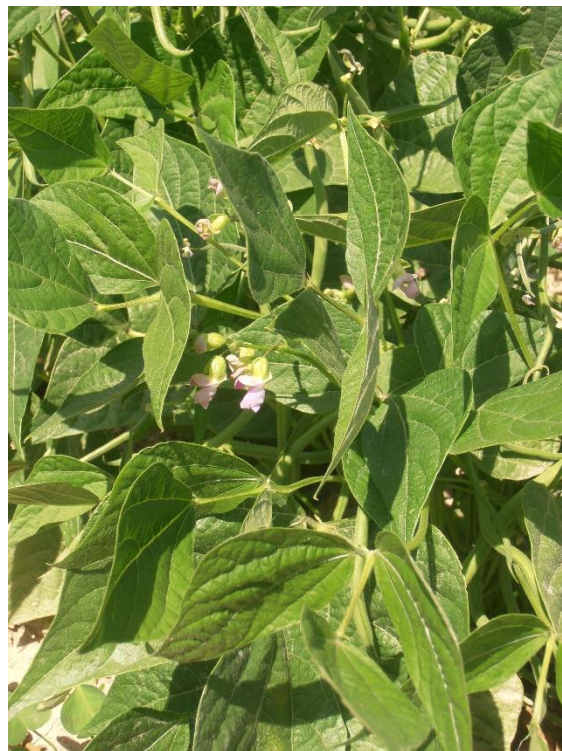


Figura 77. Mongetera, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fruit i llavors.

Principis actius: Sucres senzills i flavonoides (asparagina, arginina, tirosina, leucina, lisina, colina, trigonel·lina i al·lantoïna).

Propietats medicinals: Aperitiva i diürètica.

Formes de preparació: Infusió i cocció.

Aplicacions en les persones: Per a la hidropesia¹⁴⁸, per al reumatisme, per a trastorns cardíacs, per a trastorns renals i per a la diabetis.

¹⁴⁸ **Hidropesia:** Acumulació anormal de serositat en una cavitat del cos o en el teixit connectiu.

USERDA

Medicago sativa

Altres noms populars:

Alfals.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, trifoliades, penninèrvies i alternes. Fa flors papilionades morades disposades en raïms i els fruits són llegums verdosos.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 78. Userda, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A la primavera i a l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Tota la planta.

Principis actius: Alcaloides i glucòsids.

Propietats medicinals: Aperitiva, diürètica i antiescorbútica.

Formes de preparació: Suc.

Aplicacions en les persones: Per al raquitisme¹⁴⁹, per als càlculs renals i per als càlculs vesicals¹⁵⁰.

Aplicacions en el bestiar: Per a l'alimentació de les pastures.

¹⁴⁹ **Raquitisme:** Malaltia que es manifesta sobretot en els nens, caracteritzada per una deformació dels ossos deguda a una mineralització defectuosa.

¹⁵⁰ **Vesical:** Relatiu o pertanyent a una veïga o bufeta, especialment la de l'orina.

5.2.29. Malvàcies

La família de les malvàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i mucíl·lags. Consta de 119 gèneres i 1.500 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la malva, el malví i el til·ler.

MALVÍ

Althaea officinalis

Altres noms populars:

Malva blanca i fregador.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 60 i 200 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles ovals, serrades, palmatinèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses i rosades de 5 pètals i els fruits són cariòpsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 81. Malví, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: L'arrel a la tardor, les flors al maig i al juny, i les fulles a finals d'estiu.

Part de la planta utilitzada: Arrel, flors i fulles.

Principis actius: Mucíl·lags (pectina), flavonoides, olis essencials, sucres senzills, glucòsids fenòlics i àcids orgànics (salicílic).

Propietats medicinals: Emol·lient, expectorant, antitussígena, purgant i laxant.

Formes de preparació: Lloció, infusió, gargarisme, caramel, xarop, cocció, glopeig, tintura, maceració i cataplasma.

Aplicacions en les persones: Per a trastorns bronquials, per a la tos, per a l'afonia, per a les angines, per a la laringitis, per a la faringitis, per a l'esofagitis, per a irritacions de mucoses respiratòries, per al refredat, per a la cistitis, per al tos, per a afeccions gàstriques, per al mal

de queixal, per a inflamacions bucal, per al restrenyiment, per a l'herpes labial, per a cremades lleus, per a furúncols i per a morenes.

TIL·LER

Tilia platyphyllos

Altres noms populars:

Tell de fulla gran i til·ler de fulla gran.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 10 i 40 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles cordiformes, serrades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes groguenques de 5 pètals disposades en panícules i els fruits són càpsules amb dehiscència apical verdoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 79. Til·ler, en la garriga.

Època de recol·lecció: Al juny i al juliol.

Part de la planta utilitzada: Flors i escorça.

Principis actius: Olis essencials (farnesol, geraniol i eugenol), tanins, flavonoides (hesperidina i cumarina), àcids orgànics, sucres senzills i mucíl·lags.

Propietats medicinals: Febrífuga, sudorífica, tranquil·litzant, diaforètica, depurativa, diürètica, sedant, antiespasmòdica, antihipertensiva, antiàcida estomacal, colerètica, vasodilatadora i hipocolesterolemiant.

Formes de preparació: Infusió, baf i coccio.

Aplicacions en les persones: Per als estats catarrals, per a malalties febrils, per als refredats, per a la grip, per a estats nerviosos, per a l'insomni, per a l'ansietat moderada, per a l'embaràs, per a la menopausa, per a malalties reumàtiques, per a embòlies, per al mal de queixal i per a afeccions hepaticobiliars.

Observacions: No s'ha de d'administrar alhora que els medicaments anticoagulants; pot provocar excitabilitat nerviosa.

MALVA

Malva sylvestris

Altres noms populars:

Malva major i malva de cementiri.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 120 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles cordiformes, serrades, palmatinèrvies i alternes. Fa flors cruciformes rosades de 5 pètals disposades en pànicules i els fruits són pixidis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 80. Malva, en el ruderal.

Època de recol·lecció: De l'abril a l'agost.

Part de la planta utilitzada: Flor i fulla.

Principis actius: Tanins, glucòsids fenòlics, mucíl·lags, àcids orgànics, olis essencials, flavonoides (malvidina).

Propietats medicinals: Emol·lient, diaforètica, expectorant, laxant, antisèptica, purgant i antiinflamatòria.

Formes de preparació: Cataplasma, cocció, infusió, lavativa, compresa, emplastre, col·liri, suc i baf.

Aplicacions en les persones: Per al mal de cap, per a inflamacions de la mucosa gàstrica, per a la faringitis, per a refredats, per a la rinitis, per a la bronquitis, per a l'asma, per a la grip, per a la tos, per a l'estomatitis, per a la laringitis, per a la faringitis, per a l'amigdalitis, per a la ronquera, per a l'afonia, per a aftes, per al tifus, per a trastorns gastrointestinals, per a colitis espasmòdiques, per a úlceres, per a la cistitis, per a la uretritis, per a nefritis, per a ferides, per a picades d'ortiga, per a picades d'insecte, per a nafres, per a l'acne, per a furúncols, per a hemorroides, per a la conjuntivitis bacteriana, per a irritacions oculars, per a grans, per a abscessos, per al part, per a varius, per a morenes i per a berrugues.

Aplicacions en el bestiar: Per al part de les truges.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs.

5.2.30. Mirtàcies

La família de les mirtàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis essencials i tanins. Consta de 150 gèneres i 3.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'eucaliptus.

EUCALIPTUS

Eucalyptus globulus

Altres noms populars:

Febrer i arbre de la salut.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 20 i 30 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles lanceolades, enteres, uninèrvies i alternes. Fa flors sense pètals blanquinoses i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 82. Eucaliptus, en un conreu.

Època de recol·lecció: Les fulles durant tot l'any i les flors de l'estiu a l'hivern.

Part de la planta utilitzada: Fulla, flors i llavors.

Principis actius: Tanins, flavonoides (rutòsid i eucalptina), glucòsids fenòlics (flavona), resines, olis essencials (cimè, alfa-pinè, limonè, camfè, piperitona, carvona i eucaliptol), principis amargs (eudesmol) i àcids orgànics (valeriànic i butíric).

Propietats medicinals: Antitumoral, diürètica, antiespasmòdica, antisèptica, desinfectant, febrífuga, balsàmica, expectorant, antiinflamatòria, descongestionant i hipoglucemiant.

Formes de preparació: Oli essencial, infusió, baf, glopeig, caramel, perla i untura.

Aplicacions en les persones: Per a la febre, per a la malària, per a l'abatiment, per al mal de cap, per a congestions nasals, per a la sinusitis, per a la bronquitis, per a l'asma, per a refredats, per a la grip, per a la tos, per a la laringitis, per a la faringitis, per a la menstruació, per a l'halitosi, per a penellons, per a l'osteoartritis, per al reuma, per a articulacions dolorides, per a rinitis al·lèrgiques i per a cremades solars.

5.2.31. Moràcies

La família de les moràcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbustos amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en resines. Consta de 40 gèneres i 1.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la figuera i la morera.

MORERA

Morus nigra

Altres noms populars:

Morera negra, morer negre, morera de móres i morer.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 4 i 15 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles ovals, serrades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes verdoses de 4 pètals i els fruits són pluridrupes negroses i vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 84. Morera, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fruits, arrel i fulles.

Principis actius: Sucres senzills (glucosa i fructosa), àcids orgànics (màlic) i pectines.

Propietats medicinals: Laxant i purgant.

Preparacions: Xarop, gargarisme, enolit i coccíó.

Aplicacions en les persones: Per a inflamacions de boca, per al mal de coll i per a la tenia¹⁵¹.

¹⁵¹ **Tenia:** Cuc paràsit de l'intestí dels humans i d'altres vertebrats, gairebé sempre solitari, de cap petit i cos llarg, pla i compost de nombrosos segments, que ateny una llargària d'alguns metres (*Taenia solium*).

FIGUERA

Ficus carica

Altres noms populars:

Figuer, figuera de cristià i saiol.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 5 i 10 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija lleunyosa, i per fulles reniformes, enteres, palmatinèrvies i alternes. Fa flors reunides dins un receptacle piriforme i els fruits són siconis morats.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 83. Figuera, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'agost i al setembre.

Part de la planta utilitzada: Fruits i fulles.

Principis actius: Sucres senzills, flavonoides, mucíl·lags i pectines.

Propietats medicinals: Antitumoral, antioxidant, anticancerígena i relaxant.

Preparacions: Cocció, infusió i gargarisme.

Aplicacions en les persones: Per al consum alimentari, per a febres, per a la pell, per als cabells, per al restrenyiment, per a la regulació del colesterol, per a lesions òssies, per a la diüresi¹⁵², per a la musculatura, per a la salut cardiovascular, per a l'envelliment cel·lular, per a les malures degeneratives oculars i cutànies, per a l'insomni, per a cremades lleus, per a berrugues, per a ulls de poll i per al càncer de pàncrees.

Observacions: El consum excessiu pot afavorir la producció de càlculs d'oxalat de calci.

¹⁵² **Diüresi:** Secreció d'orina.

5.2.32. Oleàcies

La família de les oleàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids, principis amargs, tanins, resines, sucres senzills i olis grassos. Consta de 25 gèneres i 600 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la olivera.

OLIVERA

Olea europaea

Altres noms populars:

Oliver i oliu.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 1 i 10 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles lanceolades, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses disposades en raïms i els fruits són drupes verdoses o negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 85. Olivera, en un conreu.

Època de recol·lecció: Els fruits verds al setembre, els fruits madurs entre octubre i desembre i les fulles durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Escorça, fulles i fruits.

Principis actius: Glucòsids (oleuropeïna i oleuropeòsid), tanins, resines, àcids orgànics (màlic, tartàric i làctic), olivila, derivats triterpènics, iridoides, èsters, olis essencials i olis grassos (monoinsaturats, saturats i poliinsaturats).

Propietats medicinals: Espasmolítica, hipoglucemiant, hipotensora, antiparasitària, antiviral, antioxidant, protectora, laxant, afrodisíaca, hipocolesterolemiant, hipoglucemiant, antiarterioscleròtica, sudorífica, hipotensora, astringent, cicatritzant, antiinflamatòria, antitumoral, dermoprotecora, immunoestimulant, digestiva, hepaticobiliar, renal, depurativa i vermífuga.

Formes de preparació: Oli, unguent, maceració, infusió, suc, cocció i glopeig.

Aplicacions en les persones: Per als dolors musculars, per a les úlceres, per a la còlera, per als cabells, per a les ungles, per a la pell, per a mareigs, per als càlculs biliars, per a l'envelliment cel·lular, per a l'angina de pit, per a la hipertensió, per a nafres, per a ferides, per a inflamació de la geniva, per a infeccions intestinals, per a la diabetis de tipus II, per al càncer de mama, per al càncer colorectal, per al sistema limfàtic i per a diarrees.

Observacions: No s'ha d'administrar en casos d'hipertensió i de trastorns metabòlics; pot provocar al·lèrgies primaverals.

5.2.33. Papaveràcies

La família de les papaveràcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en alcaloides i olis grassos. Consta de 44 gèneres i 770 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el cascalt, el cascalt marí, l'herba berruguera i la rosella.

CASCALL

Papaver somniferum

Altres noms populars:

Pintacoques i adormidores.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija suculent i per fulles ovals, crenades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes rosades de 4 pètals i els fruits són càpsules amb dehiscència porcida.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 86. Cascall, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fruits i tija.

Principis actius: Alcaloides (morfina, codeïna, papaverina i narcotina), àcids orgànics (mecònic), pectines, sucres senzills i olis grassos.

Propietats medicinals: Tranquil·litzant i somnífera.

Formes de preparació: Gargarisme, cocció, emplastre i suc.

Aplicacions en les persones: Per al mal de queixal, per a la digestió, per a la menstruació, per al mal de cap i per al dolor en general.

Observacions: Els fruits no s'han d'administrar en la seva plenitud, ja que el seu contingut en principis actius és tan excessiu que pot resultar tòxic.

CASCALL MARÍ

Glaucium flavum

Altres noms populars:

Cascall de marina, cascall banyut, guixó bord, rosella marina, rosella de corns, paramà i glauci.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 90 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija suculenta i per fulles lirades, partides, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes groguenques de 4 pètals disposades en cims i els fruits són càpsules amb dehisència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Dunes costaneres.

Època de recol·lecció: Del maig a l'agost.

Part de la planta utilitzada: Tija, fulles i flors.

Principis actius: Alcaloides (glaucina, queleritrina, sanguinarina i protopina), àcids orgànics (fumàric, oxàlic, màlic i cítric) i olis grassos.

Propietats medicinals: Cicatritzant, càustica i purgant.

Formes de preparació: Suc, cataplasma, infusió, cocció, oli essencial i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a les berrugues, per a les llagues, per a càlculs renals, per a la diabetis, per a la neurastènia¹⁵³ i per a trastorns del fetge.

Aplicacions en el bestiar: Per a trastorns oculars.



Figura 87. Cascall marí, en una duna costanera.

¹⁵³ **Neurastènia:** Neurosi manifestada per astènia nerviosa, debilitat, incapacitat d'esforç i d'atenció i irritabilitat.

HERBA BERRUGUERA

Chelidonium majus

Altres noms populars:

Herba de les berrugues, celedònia, celònia, herba celoni, herba d'oronelles, herba de bon Jesús, herba dels ulls.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 20 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles lirades, crenades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes groguenques de 4 pètals i els fruits són caríopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 88. Herba berruguera, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A la primavera i a l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Arrel i tija.

Principis actius: Alcaloides (quelidonina, queleritrina, sanguinària, estilopina, celeretrina, sanguisorbina, berberina, coptisina, celidonina i protopina), glucòsids fenòlics, àcids orgànics (màlic, cítric i celidònic), flavonoides i saponines.

Propietats medicinals: Càustica, antiberrucosa, antiespasmòdica, hepàtica, oftàlmica, sedant, vasodilatadora, hipoglucemiant, colagoga, colerètica, anticancerígena i càustica.

Formes de preparació: Oli essencial.

Aplicacions en les persones: Per a infeccions oculars, per a l'espasme muscular bronquial, per a l'intestí prim, per a l'embaràs, per a la pressió sanguínia, per a odontàlgies, per a trastorns del fetge, per a la discinèsia biliar, per a la litiasi biliar, per a berrugues, per a grans, per a condilomes i per a papil·lomes.

Aplicacions en el bestiar: Per a la ceguesa dels ocells i per al mal de fetge de les gallines.

Observacions: Pot irritar les mucoses, provocar vòmits, excrements sanguinolents, hematúria, obstrucció biliar, problemes hepàtics, aturades cardíques, efectes narcòtics i efectes al·lucinògens.

ROSELLA

Papaver rhoeas

Altres noms populars:

Monges, màpula, ganfanó, vermelló, rose-ller, rosellera, gallaret, quicaraqic, quiquiri-quic, pipiripip, babadacoc, babol.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles lirades, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors campanulades vermelloses de 4 pètals i els fruits són càpsules amb dehiscència porcida verdoses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 89. Roselles, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Del març al juliol.

Part de la planta utilitzada: Flors i llavors.

Principis actius: Alcaloides (readina, reaginina, rearubina i codeïna), mucíl·lags, àcids orgànics (papavèric i mecònic) i flavonoides (antocianines).

Propietats medicinals: Bèquica, sedant, soporífera, analgèsica, antitussígena, antidontàlgica, diaforètica i tònica.

Formes de preparació: Infusió, bullició, glopeig, col·liri i maceració.

Aplicacions en les persones: Per a l'insomni, per a la tos, per al mal de coll, per a la ronquera, per a la bronquitis, per al mal de queixal, per al conjuntivitis bacteriana, per a la vista cansada, per a inflamacions de parpella i per a la psoriasi.

Aplicacions en el bestiar: Per a eliminar la placenta després del part.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de dermatitis.

5.2.34. Plantaginàcies

La família de les plantaginàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites o unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i mucíl·lags. Consta de 90 gèneres i 2.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el plantatge de fulla estreta.

PLANTATGE DE FULLA ESTRETA

Plantago lanceolata

Altres noms populars:

Herba de cinc nirvis, cinc-nirvis, cinc-nervis, herba de cinc costures, cinc-costures, fulles de cinc nervis, plantatge de cinc nervis, plantatge lanceolat.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles lanceolades, enteres, paral·lelinèrvies i verticil·lades. Fa flors sense pètals blanquinoses disposades en espigues i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

Època de recol·lecció: Les fulles durant tot l'any i l'arrel durant la tardor.

Part de la planta utilitzada: Fulles, llavors i arrel.

Principis actius: Olis essencials, mucíl·lags, pectines, saponines, àcids orgànics (oxàlic, silícic, cítric, ursòlic i salicíclic), tanins, flavonoides i alcaloides.

Propietats medicinals: Antibacteriana, emol·lient, digestiva, astringent, laxant, antiinflamatòria, expectorant, suavitzant, tonificant, antial·lèrgica, hemostàtica, expectorant, cicatritzant i hidratant.



Figura 90. Plantatge de fulla estreta, en el ruderal.

Formes de preparació: Cocció, fumatge, glopeig, suc, infusió, tintura, emplastre, compresa, col·liri i untura.

Aplicacions en les persones: Per al mal de queixal, per a nafres bucal, per a la cistitis, per a la leucorrea, per a la diarrea, per a infeccions pulmonars, per a la rinitis, per a la faringitis, per a la laringitis, per a la bronquitis, per a la colitis, per a infeccions gàstriques, per al mal de ventre, per a l'amigdalitis, per a l'afonia, per a úlceres, per a ferides, per a cops, per a les hemorroides, per a picades d'abella, per a picades de mosquit, per a afeccions cutànies, per a la conjuntivitis bacteriana, per a la fatiga ocular, per a torçades oculars, per als llavis ressecs, per a cremades lleus, per a morenes i per a hemorroides.

5.2.35. Polygonàcies

La família de les polygonàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i àcids orgànics. Consta de 11 gèneres i 250 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la agrella.

AGRELLA

Rumex acetosa

Altres noms populars:

Vinagrella, agriella i agriguella.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 130 centímetres d'altura constituïda per una arrel rizomatosa, per una tija amb forma de canya i per fulles hastades, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors papilionades marronoses de 3 pètals disposades en raïms i els fruits són esquizocarps.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 91. Agrella, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Tija i fulles.

Principis actius: Àcids orgànics (crisofànic).

Propietats medicinals: Aperitiva, diürètica, hepàtica, renal i antiescorbútica.

Formes de preparació: Cocció.

Aplicacions en les persones: Per a la digestió i per als trastorns de l'aparell excretor.

Observacions: Pot provocar la formació de càlculs renals.

5.2.36. Portulacàcies

La família de les portulacàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en àcids grassos, mucíl·lags i olis essencials. Consta de 20 gèneres i 500 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la verdolaga.

VERDOLAGA

Portulaca oleracea

Altres noms populars:

Enciam de patena i pulsallana.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 40 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles obovades, enteres, uninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes groguenques de 5 pètals i els fruits són cariòpsis negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 92. Verdolaga, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A la tardor.

Part de la planta utilitzada: Fulles.

Principis actius: Àcids grassos (omega-3), mucíl·lags i olis essencials (carotè).

Propietats medicinals: Antiescorbútica, diürètica, refrescant, antiinflamatòria, emol·lient, antial·lèrgica i febrífuga.

Formes de preparació: Maceració, cocció, compresa i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a irritacions de l'aparell excretor, per a la febre i per a l'insomni.

5.2.37. Punicàcies

La família de les punicàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbustos amb flors hermafrodites. Consta de 1 gènere i 1 espècie, el magraner.

MAGRANER

Punica granatum

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 2 i 5 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija de tronc i per fulles lanceolades, enteres, uninnèrvies i oposades. Fa flors campanulades vermelloses i ataronjades disposades en cims i els fruits són baies vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 93. Magraner, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A la tardor.

Part de la planta utilitzada: Escorça, flors, arrel i llavors.

Principis actius: Alcaloides (pel·letierina), àcids orgànics (màlic i cítric) i glucòsids.

Propietats medicinals: Vermífuga, hipocolesterolemiant, tenífuga, immunitària, diürètica, astringent i antidiarreica.

Formes de preparació: Suc, infusió, cocció, pols i xarop.

Aplicacions en les persones: Per a la disenteria, per a aftes, per a l'amigdalitis, per a la laringitis, per a la faringitis, per a penellons, per a la menstruació i per a afeccions de la gola.

Aplicacions en el bestiar: No s'ha d'administrar als infants i a embarassades; pot provocar problemes gastrointestinals.

5.2.38. Quenopodiàcies

La família de les quenopodiàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres amb flors hermafrodites o unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en olis essencials, saponines i àcids orgànics. Consta 1.400 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la bleda.

BLEDA

Beta vulgaris

Altres noms populars:

Bledera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 200 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija suculent i per fulles

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 94. Bleda, en un conreu.

Època de recol·lecció: A la primavera.

Part de la planta utilitzada: Arrel i fulles.

Principis actius: Sucres senzills (sacarosa), olis essencials, saponines i àcids orgànics.

Propietats medicinals: Aperitiva i hepàtica.

Formes de preparació: Coccíó, xarop, bany i suc.

Aplicacions en les persones: Per al mal de cap, per al mal d'orelles, per a penellons, per a la caspa, per a les llagues i per a trastorns de fetge.

5.2.39. Ranunculàcies

La família de les ranunculàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Consta de 54 gèneres i 2525 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la vidalba.

VIDALBA

Clematis vitalba

Altres noms populars:

Vidaura, vidauga, herba de les llagues, lliga-bosc, manxiula, sabonera, gessamí de burro, gessamí d'ase i vidiella blanca.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 3 i 20 metres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija enfiladissa i per fulles ovals, imperipinnades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 4 pètals disposades en raïms i els fruits són aquenis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

La garriga.



Figura 95. Vidalba, en la garriga.

Època de recol·lecció: A l'estiu i a la tardor.

Part de la planta utilitzada: Llavors i fulles.

Principis actius: Glucòsids (protoanemonina) i saponòsids.

Propietats medicinals: Diürètica i antineuràlgica.

Formes de preparació: Infusió, emplastre i baf.

Aplicacions en les persones: Per a la hidropesia, per a nafres, per a les picades d'ortiga i per als ulls de poll.

Aplicacions en el bestiar: Per al borm¹⁵⁴ dels cavalls.

Observacions: Pot irritar la pell.

¹⁵⁴ **Borm:** Malaltia contagiosa dels cavalls, els ases, els muls, etc., caracteritzada principalment per la inflamació i el flux de la membrana pituïtària.

5.2.40. Rosàcies

La família de les rosàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes, arbustos i arbres amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids, àcids orgànics i sucres senzills. Consta de 130 gèneres i 2.500 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat l'agrimònia, l'ametller, l'arç blanc, l'arç negre, el cinc-en-rama, el codonyer, el maduixer silvestre, la pomera, la romeguera i el roser silvestre.

AMETLLER

Prunus amygdalus

Altres noms populars:

Ametler comú, ametller d'ametlles dolces, ametller dolç, ametller amarg, ametller agre i mel·ler.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 40 i 120 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles lanceolades, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses i rosades de 5 pètals disposades en panícules i els fruits són nous.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.

Època de recol·lecció: Entre el maig i el juliol.

Part de la planta utilitzada: Fruits.

Principis actius: Sucres, olis essencials i àcids orgànics (fòlic).

Propietats medicinals: Antianèmica, renovadora de glòbuls vermells i digestiva.

Preparacions: Glopeig, oli essencial i infusió

Aplicacions en les persones: Per al malestar matinal, per als trastorns de l'embaràs, per a l'osteoporosi, per al mal de gola, per als talls de les mans i dels peus, per a l'otitis, per a la bronquitis i per a trastorns de l'aparell digestiu.

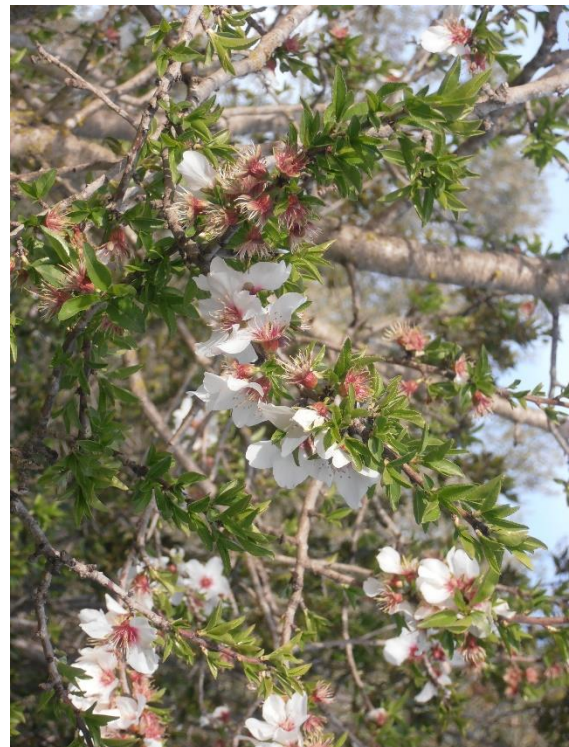


Figura 96. Ametller, en un conreu.

AGRIMÒNIA

Agrimonia eupatoria

Altres noms populars:

Serverola, cerverola, herberol, agrimoni, grimònia, herba de les ferides, herba dels nafres, herba de Sant Guillem, herba de les set sagnies o sangries, coscollina, garrigó i dauradella.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 60 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil, i per fulles el·líptiques, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes de color groc de 5 pètals disposades espigues i els fruits són aquenís.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal i la garriga.

Època de recol·lecció: Entre el maig i l'agost.

Part de la planta utilitzada: Tija, fulles i flors.

Principis actius: Tanins, olis essencials, flavonoides i principis amargs.

Propietats medicinals: Tònica, digestiva, antidiarreica, hipotensora, depurativa, hepàtica i coagulant.

Preparacions: Infusió, cocció, tintura i emplastre.

Aplicacions en les persones: Per a malalties renals, per als càlculs de la vesícula biliar, per a la diarrea, per a la pulmonia, per a la bronquitis, per a les vellositats del còlon, per a la diverticulosi, per a la pressió sanguínia, per als nafres, per a les ferides, per als èczemes, per a els úlceres, per a la conjuntivitis, per a la cistitis crònica, per a la incontinença urinària, per als hematomes, per als furúncols, per a les vies vaginals, per a la inflamació bucal, per als catarros nasals i per a irritacions de gola.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de restrenyiment.



Figura 97. Agrimònia, en la garriga.

ARÇ BLANC

Crataegus monogyna

Altres noms populars:

Arn, cirerer de guineu, cirerer de la Mare de Déu, cirerer del Bon Pastor, pometes del Bon Pastor, pometes de la Mare de Déu, ram de Sant Pere, espí, espí blanc, cirer de pastor, cireretes de pastor, cireretes de la Mare de Déu.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 6 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles ovals, feses, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són drupes vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

Època de recol·lecció: Les flors a l'abril, les fulles a principis d'estiu i els fruits a l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Flors, fulles i fruits.

Principis actius: Mucíl·lags, pectines, triterpens, olis essencials, àcids orgànics (cafeïc i clorogènic), glucòsids fenòlics, tanins (polifenols), flavonoides (vitexina, quercetina i rutina), saponines i principis amargs.

Propietats medicinals: Depurativa sanguínia, cardiotònica, vasodilatadora, sedant, diürètica, hipotensora, cardiotònica, antidiarreica, hipnòtica i astringent.

Preparacions: Licor, infusió, decocció, suc, tintura, maceració i ungüent.

Aplicacions en les persones: Per al mal de queixal, per a la circulació sanguínia, per al múscul cardíac, per a cardiopaties d'origen nerviós, per a taquicàrdies, per a palpitations, per a arítmies, per a angines de pit, per a trastorns neurovegetatius, per a vertúgens, per a l'ansietat, per a la hipertensió, per a l'arteriosclerosi, per a la pèrdua de memòria, per a l'estrès, per a la fatiga nerviosa, per a les picades d'escurçó, per a torçades i per a cops.

Aplicacions en el bestiar: Per a donar força i vigor a les cabres.



Figura 98. Arç blanc, en el ruderal.

ARÇ NEGRE

Prunus spinosa

Altres noms populars:

Aranyoner, agranyoner, gargoller, granyoler, pruneller, prunell, prunyó, prunyoner, espí, espí negre, arn negre, escanyagats, llagranyer, barruller, uranyó i pinyoner.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 20 i 200 centímetres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles el·líptiques, trifolïades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en panícules i els fruits són baies negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Les flors i les fulles del març al maig i els fruits a l'hivern.

Part de la planta utilitzada: Fruits, flors i fulles.

Principis actius: Tanins, àcids orgànics, sucres senzills, glucòsids i àcids orgànics (cianhídric).

Propietats medicinals: Astringent, antidiarreica, estimulant del sistema nerviós central, digestiva, diürètica, laxant i hipoglucemiant.

Preparacions: Xarop, licor, maceració i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a l'asma, per a la rinitis, per a la grip, per a la hiperglucèmia i per al mal de ventre.

Observacions: Les llavors, l'escorça, la tija i l'arrel contenen principis tòxics.



Figura 99. Arç negre, en un bosc de ribera.

CINC-EN-RAMA

Potentilla reptans

Altres noms populars:

Gram negre, agram negre, peucrist, peu de Crist, mà de Maria, lloraga i bretuges.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles el·líptiques, serrades, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes groguenques de 5 pètals i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal



Figura 100. Cinc-en-rama, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre el setembre i l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Arrel i tija.

Principis actius: Tanins (àcid catecutànic) i glucòsids (tormentilina).

Propietats medicinals: Astringent.

Formes de preparació: Cocció, glopeig i gargarisme.

Aplicacions en les persones: Per a les diarrees, per a les morenes, per a les llagues, per a inflamacions bucals i per al mal de coll.

CODONYER

Cydonia oblonga

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 1 i 6 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles ovals, enteres, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en raïms i els fruits són poms groguencs.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 101. Codonyer, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Entre el setembre i l'octubre.

Part de la planta utilitzada: Fruits i llavors.

Principis actius: Mucíl·lags (arabana i xilana), tanins, glucòsids (amigdalina i emulsina), sucres senzills (levulosa, dextrosa i sacarosa) i pectines.

Propietats medicinals: Emol·lient, relaxant, astringent, antidiarreica i aperitiva.

Formes de preparació: Cocció, xarop i suc.

Aplicacions en les persones: Per a cremades, per a inflamacions oculars, per a la ronquera, per a les diarrees, per a cremades, per a trastorns del cutis, per als penellons, per als llavis tallats i per al mal de coll.

MADUIXER SILVESTRE

Fragaria vesca

Altres noms populars:

Maduixer i fraulera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 5 i 30 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles cordiformes, serrades, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes i els fruits són compostes vermelloses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 102. Maduixer silvestre, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Els fruits del juny al setembre i les fulles a la primavera.

Part de la planta utilitzada: Fruits i fulles.

Principis actius: Tanins, olis essencials, flavonoides, sucres senzills, mucíl·lags, pectines i àcids orgànics (salicílic, cítric, màlic i tartàric).

Propietats medicinals: Antitumoral, diürètic, depuratiu, antioxidant, antidiarreica i afrodisíaca.

Formes de preparació: Xarop, suc, enolit, compresa i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a picades d'escurçó, per a l'artritis, per al reuma, per a afeccions urinàries, per a l'anèmia, per a l'astènia, per a la gastritis, per a la febre, per a irritacions de gola, per a la diabetis de tipus II, per a infeccions gàstriques, per a la icterícia, per a eritemes¹⁵⁵ solars, per a inflamacions de la pell, per a penellons i per a la gingivitis.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas d'al·lèrgia, d'asma, de càlculs renals i de càlculs biliars.

¹⁵⁵ **Eritema:** Vermellor de la pell deguda a una congestió capil·lar.

ROMEGUERA

Rubus fruticosus

Altres noms populars:

Esbarzer.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 10 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija enfiladissa i per fulles ovals, serrades, peninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes rosades de 5 pètals disposades en raïms i els fruits són pluridrupes vermellores i negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.

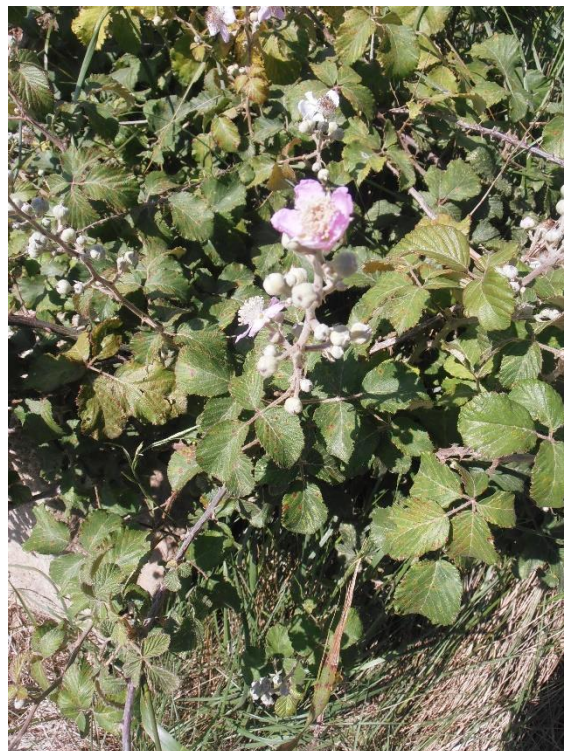


Figura 103. Romeguera, en un bosc de ribera..

Època de recol·lecció: Les fulles al maig i al juny i els fruits a mitjan estiu i a principis de tardor.

Part de la planta utilitzada: Fulles, arrel i fruits.

Principis actius: Flavonoides, tanins, pectines, mucíl·lags, pectines, sucres senzills (fructosa i levulosa) i àcids orgànics (cítric, màlic, làctic, oxàlic i salicílic).

Propietats medicinals: Antioxidant, tònica, antidiarreica, astringent, antiinflamatòria, depurativa, bactericida, diürètica i metabòlica.

Formes de preparació: Xarop, enolit, suc, cocció, emplastre, infusió, bany, compresa, gargarisme i maceració.

Aplicacions en les persones: Per a la diarrea, per a disenteries, per a morenes, per a irritacions de la gola, per a les hemorroides, per a úlceres bucals, per a la bronquitis, per a barbs i per a les crostes.

ROSER SILVESTRE

Rosa canina

Altres noms populars:

Roser caní, roser salvatge, roser boscà, roser d'hivern, roser de marges, roser bord, roser de bardissa, roser de muntanya i tapacul.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 3 metres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles imparipinnades, serrades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses i rosades de 5 pètals, i els fruits són aquenís vermellósos.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.

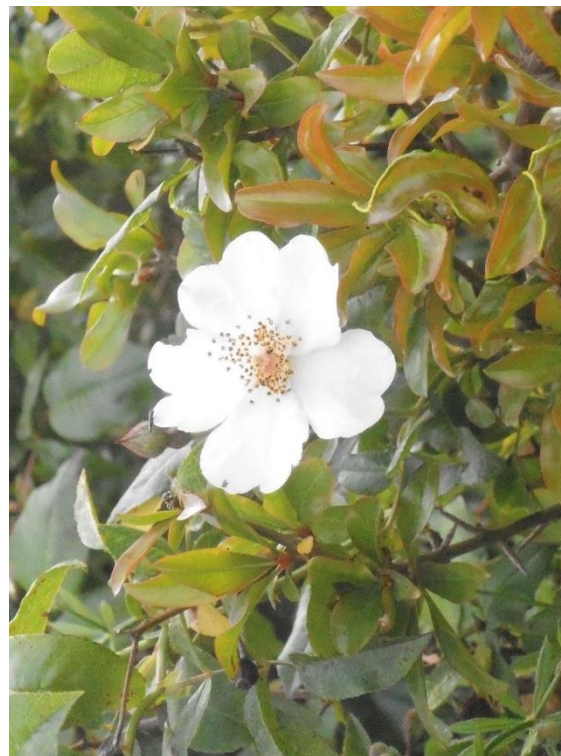


Figura 104. Roser silvestre, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Les flors a la primavera i els fruits a la tardor.

Part de la planta utilitzada: Arrel, flor, fruit, tija i llavor.

Principis actius: Olis essencials, tanins, sucres senzills, àcids orgànics (màlic, cítric i tànnic), glucòsids (multiflorina), mucíl·lags (pectina).

Propietats medicinals: Antianèmica, antiescorbútica, estimulant, tonificant, antidiarreica, diürètica, astringent, febrífuga, anticatarral, oftàlmica, antisèptica i hemostàtica.

Formes de preparació: Xarop, enolit, cocció, maceració, infusió, col·liri, gargarisme, glopeig, tintura i argila.

Aplicacions en les persones: Per a la ràbia, per a afeccions limfàtiques, per a afeccions melangioses, per als càlculs renals, per a refredats, per a la febre, per a infeccions oculars, per a la gingivitis, per a la menstruació, per a irritacions de la gola, per a la diarrea, per a les ungles i per a la higiene de la pell.

Observacions: Pot provocar afeccions gàstriques i al·lèrgiques.

POMERA

Pyrus malus

Altres noms populars:

Pomer, maçanera i maçaner.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 2 i 12 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija lleunyosa i per fulles ovals, feses, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes blanquinoses i rosades de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són poms vermellosos o verdosos.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 105. Pomera, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fruits.

Principis actius: Mucíl·lags (arabana i galactana), àcids orgànics (màlic, succínic, làctic i cítric), sucres senzills (dextrosa, sacarosa i levulosa), tanins, pectines i flavonoides (quercetina).

Propietats medicinals: Laxant, antidiarreica, aperitiva i infusió.

Formes de preparació: Pols, suc, xarop, coccíó i enolit.

Aplicacions en les persones: Per a la gastroenteritis, per a les enteritis infantils, per a l'enterocolitis, per a les disenteries i per a la febre.

5.2.41. Rutàcies

La família de les rutàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes, arbres i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és conegut pel seu alt contingut en olis essencials, alcaloides i glucòsids. Consta de 160 gèneres i 1.600 espècies diferents, de les quals s'ha estudiat el llimoner, el taronger i la ruda.

TARONGER

Citrus aurantium

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 2 i 8 metres constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles el·líptiques, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses de 6 pètals i els fruits són poms ataronjats.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 107. Taronger, en un conreu.

Època de recol·lecció: Les flors a la primavera i els fruits a la tardor i a l'hivern.

Parts útils: Fulles, flors, escorça i fruits.

Principis actius: Principis amargs, àcids orgànics (cítric, hesperidínic i salicílic), terpens, alcaloides, flavonoides (hesperidina i rutina) glucòsids, sucres senzills (sacarosa i glucosa), mucíl·lags i pectines.

Propietats medicinals: Antitumoral, cardioprotectora, antioxidant, digestiva, cicatritzant, expectorant, sedant, antiespasmòdica, tranquil·litzant i antipirètica.

Formes de preparació: Suc, infusió, cocció, compresa i loció.

Aplicacions en les persones: Per a l'escorbut, per a la immunoprotecció, per al restrenyiment, per a ferides, per a la gingivitis, per a la bronquitis, per a l'artritis, per al càncer d'estómac, per al càncer de mama, per a la memòria, per a l'ansietat, per a l'insomni, per a alteracions neurovegetatives, per a la suor de les mans, per a la tos, per a irritacions de gola, per a pruibes, per a varius, per a les hemorroides i per al cabell.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas d'acidesa gàstrica i de diabetis; pot generar càlculs renals i biliars.

LLIMONER

Citrus limon

Altres noms populars:

Llimonera, tarongina, citronella, limera, llimona, llimó i llima.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 2 i 7 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa i per fulles el·líptiques, enteres, uninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses de 6 pètals i els fruits són poms groguencs.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 106. Llimoner, en un conreu.

Època de recol·lecció: Durant tot l'any.

Parts útils: Fruits.

Principis actius: Olis essencials (linalol i limonè), principis amargs, sucres, mucíl·lags (pectina) i flavonoides (hesperidina i rutina).

Propietats medicinals: Antitumoral, depurativa, antibiòtica, antisèptica, remineralitzant, astringent, hipotensora, diürètica, antioxidant, tònica, cicatritzant i coagulant.

Formes de preparació: Suc, infusió i baf.

Aplicacions en les persones: Per a l'escorbut, per a l'artritis, per a l'amigdalitis, per a irritacions de gola, per a la faringitis, per a la diarrea, per a la sinusitis, per a la ressaca, per a l'empatx, per a la caspa, per a taquicàrdies, per a la gota, per a càlculs renals, per al mareig, per a l'embaràs, per a intoxicacions amb amoníac, per a malalties cardiovasculars, per a la grip, per a fogots menopàusics, per a picades d'insectes i per a la cel·lulitis.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas de gastritis; pot perjudicar l'esmalt protector dental.

RUDA

Ruta graveolens

Altres noms populars:

Herba de la bruixa.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 70 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles bipinnades, enteres, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes groguenques de 4 pètals disposades en cims i els fruits són càpsules amb dehiscència apical.

Hàbitat dins del Baix Ter:

El massís del Montgrí.



Figura 108. Ruda, en el Massís del Montgrí.

Època de recol·lecció: Del març a l'agost.

Part de la planta utilitzada: Fulles, flors i tija.

Principis actius: Olis essencials, alcaloides (aborinina i graveolinina), flavonoides (rutina), tanins i principis amargs.

Propietats medicinals: Antisèptica, sedant, anafrodisíaca, tranquil·litzant, antiotàlgica, antiartròsica, antireumàtic i antiinflamatori.

Formes de preparació: Enolit, emplastre, cocció, untura, oli, oli essencial i infusió.

Aplicacions en les persones: Per al mal d'orella, per al mal de cap, per al part, per a la menstruació, per a l'hemoptisi, per a la nefritis hematúrica, per a les hemorroides, per al reuma, per a cremors oculars, per a hemorràgies de la retina ocular, per a mussols, per a l'erisipela i per a malalties gàstriques.

Aplicacions en el bestiar: Per al part, per a retirar la llet, per a malalties internes de les ovelles i per a malalties gàstriques.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs; pot provocar determinades al·lèrgies; conté propietats tòxiques.

5.2.42. Salicàcies

La família de les salicàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres i arbusts amb flors unisexuals. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids i tanins. Consta de 57 gèneres i 200 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat el salze.

SALZE

Salix alba

Altres noms populars:

Saula, salze blanc, vimetera groga, vimetera i vaimera.

Descripció morfològica:

Arbre d'entre 6 i 20 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija lleunyosa i per fulles lanceolades, ciliades, uninèrvies i alternes. Fa flors sense pètals groguenques, que són les masculines, i verdoses, que són les femenines disposades en aments i els fruits són sorosis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.

Època de recol·lecció: L'escorça a la tardor i a l'hivern, i les fulles a l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Escorça i fulles.

Principis actius: Glucòsids fenòlics (salicòsid i salicina), tanins, resines i flavonoides.

Propietats medicinals: Febrífuga, analgèsica, antireumàtica, anticoagulant, diaforètica, antigripal, antiinflamatòria i calmant.

Formes de preparació: Cocció, tintura, cataplasma, infusió i enolit.

Aplicacions en les persones: Per al refredat, per a la febre, per a la grip, per a neuràlgies, per a intoxicacions de bolets, per a la rinitis, per al mal de cap, per a fogots nocturns, per a problemes digestius, per a la febre, per a còlics, per a la caspa, per al mal de queixal i per a la leucorrea.

Observacions: No s'ha d'administrar en cas d'asma, d'úlceres gàstriques, d'hemorràgies i de càlculs d'àcid úric i durant l'embaràs; no és recomanable en menors de 15 anys.



Figura 109. Salze, en un bosc de ribera.

5.2.43. Solanàcies

La família de les solanàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes i arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda per l'alt contingut en alcaloides. Consta de 98 gèneres i 2.300 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'estràmoni, l'herba queixalera, la patatera i la tomatera.

ESTRAMONI

Datura stramonium

Altres noms populars:

Herba talpera, herba talpinera, talper, talpera, talpenera, herba de l'ofec, herba de l'asma, figuera infernal borda i castanya talpera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 40 a 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel rizomatosa, per una tija rèptil i per fulles ovals, serrades, penninèrvies i oposades. Fa flors aclavellades blanquinoses disposades en cims i els fruitis són esquizocarps verdosos.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 110. Estràmoni, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Del juny a l'agost.

Part de la planta utilitzada: Fulles i llavors.

Principis actius: Alcaloides (hiosciamina, atropina i escopolamina).

Propietats medicinals: Antiespasmòdica, afrodisíaca i estupefaent.

Formes de preparació: Tintura, fumigació, pols, cataplasma.

Aplicacions en les persones: Per a la tos, per a la laringitis, per a l'asma i per al reumatisme articular.

Observacions: La planta en general és molt tòxica.

HERBA QUEIXALERA

Hyoscyamus albus

Altres noms populars:

Jusquiam, queixals de vella, goteta, herba de la Mare de Déu, tabac de paret i tabac bord, xuclamel.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 20 i 50 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija rèptil i per fulles cordiformes, feses, penninèrvies i alternes. Fa flors infundibuliformes groguenques de 5 pètals disposades en raïms i els fruits són càpsules amb dehiscència apical

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.

Època de recol·lecció: Entre el juny i el setembre.

Part de la planta utilitzada: Llavors i fulles.

Principis actius: Alcaloide (hiosciamina i escopolamina), glucòsids fenòlics (hioscopicrina) i tanins (colina).

Propietats medicinals: Midriàtica, tranquil·litzant, emol·lient i sedant.

Formes de preparació: Fum, bany, fumatge, untura, maceració, oli essencial i cataplasma.

Aplicacions en les persones: Per a la malaltia de Parkinson, per a l'encefalitis¹⁵⁶ letàrgica¹⁵⁷, per al singlot, per a trastorns de l'embaràs, per a l'asma, per al mareig, per al restrenyiment, per a la hiperclorhídria, per a la tabes, per a les tremolors, per a l'insomni, per al mal de queixal, per a dolors musculars i per al mal d'orelles.

Observacions: L'arrel conté principis tòxics.



Figura 111. Herba queixalera, en un conreu.

¹⁵⁶ **Encefalitis:** Inflamació no supurada d'una part de l'encèfal.

¹⁵⁷ **Letàrgic:** Relatiu o pertanyent a la letargia, son profund i continuat, anormal, del qual és difícil despertar-se i durant el qual hom sembla com mort.

PATATERA

Solanum tuberosum

Altres noms populars:

Trumfera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel tuberculosa, per una tija rèptil i per fulles ovals, enteres, imparipinnades, penninèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes blanquinoses i groguenques de 5 pètals disposades en umbel·les i els fruits són aquenís verdosos.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 112. Patatera, en un conreu.

Època de recol·lecció: A l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Arrel, tija i fulles.

Principis actius: Alcaloides (solanina).

Propietats medicinals: Narcòtica, tranquil·litzant, emol·lient i aperitiva.

Formes de preparació: Cataplasma, emplastre, cocció i pols.

Aplicacions en les persones: Per a les excoïacions¹⁵⁸ i per a les cremades.

Observacions: Pot provocar mal de cap, febre, vòmits i diarrees.

¹⁵⁸ **Excoïació:** Pèrdua superficial de substància que només afecta l'epidermis.

TOMATERA

Solanum lycopersicum

Altres noms populars:

Tomaquera, tomatiguera i tomateguera.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 40 i 200 centímetres d'altura constituït per una arrel fasciculada, per una tija suculenta i per fulles lanceolades, serrades, imparipinnades, penninèrvies i alternes. Fa flors aclavellades groguenques de 6 pètals disposades en raïms i els fruits són baies vermelloses

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 113. Tomatera localitzada en un dels conreus del Baix Ter.

Època de recol·lecció: A la primavera i a l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fruits.

Principis actius: Flavonoides (rutina) i alcaloides (solanina).

Propietats medicinals: Antiescorbútica i aperitiva.

Formes de preparació: Suc.

Aplicacions en les persones: Per a infeccions bucals, per a infeccions nasals, per a infeccions de la vista, per a infeccions de coll, per a afeccions renals, per a la digestió i per a la dentadura.

Observacions: Els fruits verds contenen principis tòxics.

5.2.44. Umbel·líferes

La família de les umbel·líferes inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu contingut en olis essencials i resines. Consta de 300 gèneres i 3.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'api, l'api de cavall, el fonoll, el julivert i la pastanaga.

API DE CAVALL

Smyrniolum olusatrum

Altres noms populars:

Aleixandri i àbit de síquia.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 120 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija suculent i per fulles el·líptiques, serrades, bipinnades, penninèrvies i oposades. Fa flors cruciformes blanquinoses de 4 pètals disposades en umbel·les compostes i els fruits són càpsules amb dehiscència valvar negroses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 114. Api de cavall, en el ruderal.

Època de recol·lecció: A la tardor.

Part de la planta utilitzada: Arrel, tija i fulles.

Principis actius: Flavonoides, olis essencials, àcids orgànics i alcaloides.

Propietats medicinals: Diürètica, aperitiva i antiescorbútica.

Formes de preparació: Coccio i enolit.

Aplicacions en les persones: Per a la menstruació i per a pèrdues d'orina.

API

Apium graveolens

Altres noms populars:

Àbit.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 100 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija suculent i per fulles el·líptiques, trifoliades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses de 5 pètals disposades en umbel·les compostes i els fruits són càpsules amb dehiscències apicals negreses.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 115. Api, en un conreu.

Època de recol·lecció: Tot l'any.

Part de la planta utilitzada: Fulles.

Principis actius: Flavonoides, olis essencials (limonè, terpineol, cymol i humulè), àcids orgànics (tartàric, màlic, cítric, fumàric, palmític i succínic) i alcaloides (apïina).

Propietats medicinals: Revitalitzant, diürètica, antiinflamatòria, hepàtica, estimulant de la secreció làctica, expectorant, relaxant muscular, cicatritzant, digestiva, carminativa, antiespasmòdica, colagoga i afrodisíaca.

Preparacions: Coccio i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a la gota, per a l'artritis, per a la nefritis, per a la cistitis, per a la uretritis, per a la bronquitis, per a l'asma, per als penellons, per a la tensió arterial, per a la ronquera, per a les diarrees

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs, durant la lactància i en cas de problemes renals.

FONOLL

Foeniculum vulgare

Altres noms populars:

Fenull.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 50 i 200 centímetres d'altura constituïda per una arrel fasciculada, per una tija suculent i per fulles imparipinnades, partides, paral·lelinèrvies i verticil·lades. Fa flors cruciformes groguenques de 5 pètals disposades en umbel·les compostes i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal



Figura 116. Fonoll, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Les llavors a la tardor, i la tija i les fulles a la primavera.

Part de la planta utilitzada: Llavors, tija, flors i fulles.

Principis actius: Olis essencials (anetole, estragol, àcid anísic, fenona i fencona), flavonoides, mucíl·lags (pectina), sucres senzills i tanins.

Propietats medicinals: Diürètica, digestiva, laxant, carminativa, colagoga, antidiarreica, antiespasmòdica, antidiabètica, antisèptica, anticel·lulítica i antiinflamatòria.

Formes de preparació: Maceració, infusió, pols, col·liri, compresa, coccí i xarop.

Aplicacions en les persones: Per a inflamacions de ventre, per a espasmes estomacals, per a la colitis, per a la lactància, per a l'embaràs, per a la febre, per a irritacions oculars, per a refredats, per a la menstruació, per a aftes, per a l'obesitat, per a hematomes i per al mal de ronyons.

Aplicacions en el bestiar: Per a la diarrea dels vedells i per al part de les vaques.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs i en nens menors de 5 anys.

JULIVERT

Petroselinum crispum

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 150 centímetres constituïda per una arrel fasciculada, per una tija suculent i per fulles bipinnades, crenades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes verdoses de 5 pètals disposades en umbel·les compostes i els fruits són cariopsis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Cultiu.



Figura 117. Julivert, en un conreu.

Època de recol·lecció: Les arrels a principis de primavera, les fulles a principis d'estiu i les llavors a principis de tardor.

Part de la planta utilitzada: Arrel, fulles i llavors.

Principis actius: Olis essencials (apiol, pinè i miristicina), flavonoides (luteïna i cumarina) i olis grassos.

Propietats medicinals: Antidiabètica, antidiarreica, antioxidant, diürètica, aperitiva, cicatritzant i hemostàtica.

Formes de preparació: Cocció, compresa i oli.

Aplicacions en les persones: Per al part, per a la lactància, per a trastorns circulatoris, per a la inflamació de les vies urinàries, per a la inflamació de pròstata, per a la gota, per als càlculs renals, per a la retenció de líquids, per a l'obesitat, per a la cel·lulitis, per a fogots, per a hematomes, per al mal d'orella, per a la menstruació, per a problemes gàstrics i per a l'epistaxi.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs; el fruit conté propietats tòxiques.

PASTANAGA

Daucus carota

Altres noms populars:

Bastanaguera i safranòria.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 10 i 15 centímetres d'altura constituïda per una arrel napiforme, per una tija rèptil i per fulles lirades, imparipinnades, penninèrvies i alternes. Fa flors cruciformes blanquinoses de 6 pètals disposades en umbel·les compostes i els fruits són esquizocarps.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.



Figura 118. Pastanaga, en un dels conreus.

Època de recol·lecció: A la primavera i a l'estiu.

Part de la planta utilitzada: Fulles i arrel.

Principis actius: Àcids orgànics (retiònic i màlic), mucíl·lags (pectina) i sucres senzills.

Propietats medicinals: Antioxidant, antitumoral, oftàlmica, aperitiva i antisèptica urinària.

Formes de preparació: Cocció, maceració i suc.

Aplicacions en les persones: Per al colesterol, per al càncer de pell, per a l'acne, per a l'avitaminosi, per a problemes de visió, per a l'esgotament, per a la desmineralització, per a la lactància, per a les diarrees, per a la insuficiència asmàtica, per a irritacions de gola i per a l'artritis.

anèmies, per a la hipermenorrea, per a infeccions urinàries, per a miccions dificultoses, per a la obesitat, per a l'embaràs, per a càlculs renals, per a l'osteoporosi, per a l'artrosi, per a la hiperplàsia benigna de pròstata, per a ferides lleus, per a la psoriasis, per a la menstruació, per al mal de cap, per a mareigs, per a la caspa, per a varius, per a la inflor de cames, per a grans, per a furúncols, per a èczemes, per a urticàries, per a petites hemorràgies, per a neuralgies, per a distensions, per a la tendinitis¹⁵⁹ ciàtica, per als eritemes, per a picades d'insectes, per a ferides, per a trastorns artrítics i per a hemorràgies uterines.

Observacions: Pot provocar determinades al·lèrgies i picors a la pell; no s'ha d'administrar en cas de cardiopaties i d'insuficiència renal.

¹⁵⁹ **Tendinitis:** Inflamació d'un tendó.

5.2.46. Verbenàcies

La família de les verbenàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbres, arbustos i herbes amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en glucòsids, alcaloides i saponines. Consta de 90 gèneres i 2.000 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat l'aloc i la berbena.

ALOC

Vitex agnus-castus

Altres noms populars:

Salze ver, agnocast, ximbla i pebreboner.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 6 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija llenyosa, i per fulles lanceolades, imperipinades, uninèrvies i oposades. Fa flors infundibuliformes blavoses disposades en espigues i els fruits són baies negres.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Bosc de ribera.



Figura 120. Aloc, en un bosc de ribera.

Època de recol·lecció: Al juny i al juliol.

Part de la planta utilitzada: Flors i fruits.

Principis actius: Flavonoides (casticina i agnòsid), alcaloides, tanins, olis essencials (pinè, cineol, sabinè), quinones, principis amargs, saponines i àcids orgànics (palmític).

Propietats medicinals: Anafrodisíaca, reguladora menstrual, sedant, digestiva, reguladora cardiovascular i emmenagoga.

Preparacions: tint, píndoles i infusió.

Aplicacions en les persones: Per a la síndrome premenstrual, per al cicle menstrual, per les amenorrees, per a l'endometriosis, per als trastorns de l'erecció, per a guarir ferides, per al vertigen, per a l'insomni, per als mareigs, per a les migranyes, per a les sufocacions, per al nerviosisme i per als símptomes menopàusics.

Observacions: L'excés o ús inadequat pot alterar el cicle menstrual.

BERBENA

Verbena officinalis

Altres noms populars:

Berbera, barbera i herba berbera.

Descripció morfològica:

Herba d'entre 30 i 80 centímetres d'altura constituïda per una arrel axonomorfa, per una tija rèptil i per fulles ovals, feses, penninèrvies i oposades. Fa flors aclavellades rosades de 5 pètals disposades en espigues i els fruits són pixidis.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Ruderal.



Figura 121. *Berbena*, en el ruderal.

Època de recol·lecció: Del maig al novembre.

Part de la planta utilitzada: Tota la planta.

Principis actius: Flavonoides (verbenalina, verbenina, verbenalòsid, verbenalol i emulsina), mucíl·lags, tanins, olis essencials (citral), saponines i alcaloides.

Propietats medicinals: Analgèsica, sedant, antiespasmòdica, relaxant muscular, sudorífica, diürètica, estimulant, depurativa, digestiva i anticoagulant.

Preparació: Infusió, tintura, cataplasma, cocció, compresa, emplastre i col·liri.

Aplicacions en les persones: Per a l'insomni, per a la tensió nerviosa, per a les migranyes, per al mal de cap, per a taquicàrdies, per dolors reumàtics, per dolors musculars, per a la febre, per als parts, per a afeccions renals, per a afeccions hepàtiques, per a la hidropesia, per a l'esgotament nerviós, per a la depressió, per a les equimosis, per als hematomes, per a les úlceres bucals, per a la gingivitis, per als penellons, per als coàguls, per a les picades, per a les distensions, per als cops, per a patologies oculars, per a trucs, per al mal de queixal, per a flegmons, per a la inflamació de la melsa, per a la pulmonia, per a la pleura, per a la sinusitis, per al dolor de genolls, per a l'acne i per als sangtraïts.

Observacions: No s'ha d'administrar durant l'embaràs i durant la lactància.

5.2.47. Vitàcies

La família de les vitàcies inclou totes aquelles plantes dicotiledònies caracteritzades morfològicament per ser arbustos amb flors hermafrodites. Des del punt de vista medicinal, és coneguda pel seu alt contingut en àcids orgànics, olis essencials, tanins i sucres senzills. Consta de 15 gèneres i 700 espècies diferents aproximadament, de les quals s'ha estudiat la vinya.

VINYA

Vitis vinifera

Altres noms populars:

Cep, parra, parra borda, raïmera, llambrusca i llambrusquer.

Descripció morfològica:

Arbust d'entre 1 i 20 metres d'altura constituït per una arrel axonomorfa, per una tija enfiladissa i per fulles cordiformes, serrades, palmatinèrvies i alternes. Fa flors cruciformes verdoses de 6 pètals distribuïdes en raïms i els fruits són drupes.

Hàbitat dins del Baix Ter:

Conreu.

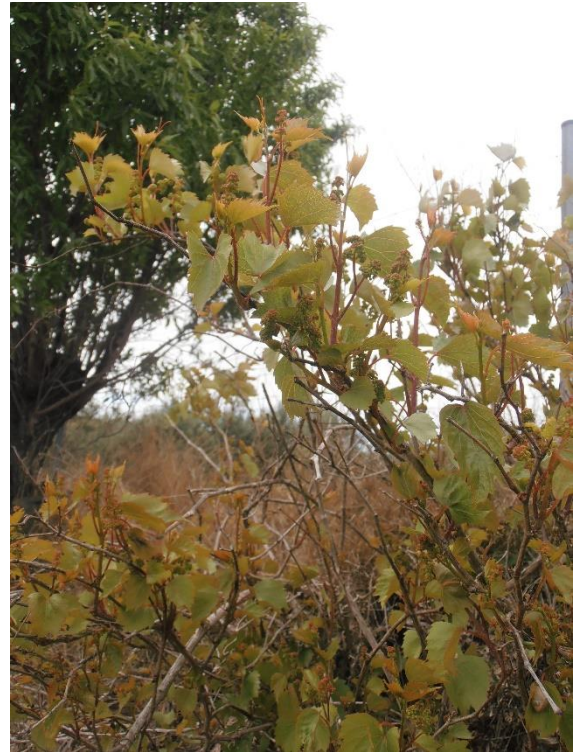


Figura 122. Vinya, en un conreu.

Època de recol·lecció: A la primavera, a l'estiu i al setembre.

Part de la planta utilitzada: Fulles, fruits, tija i llavors.

Principis actius: Àcids orgànics (oxàlic, màlic, gàl·lic, tartàric, cítric, salicílic i làctic), tanins, sucres senzills (glucosa i fructosa), olis grassos (omega-3), olis essencials, flavonoides (antocianines, resveratrol i quercetina), mucíl·lags i pectines.

Propietats medicinals: Cardioprotectora, vasodilatadora, tònica del sistema nerviós central, antioxidant, antitumoral, antidiabètica, laxant, antianèmica, diürètica, reforçant òssia, hipotensora, soporífera, protectora cardíaca, antihipertensora, antimicrobiana, desinfectant,

antidiarreica, reconstituent, hepàtica, depurativa, hipolipemiant, relaxant vascular, hipocolesterolemiant, exfoliant¹⁶⁰.

Formes de preparació: Vi, col·liri, coccio i compresa.

Aplicacions en les persones: Per a l'arteriosclerosi, per a la cardiopatia isquèmica¹⁶¹, per a inflamacions arterials, per a la degeneració muscular, per als càlculs renals, per a oxalats¹⁶², per a infeccions gastrointestinals, per a la conjuntivitis bacteriana, per a talls profunds, per a afeccions hepaticobiliars, per a les hemorroides, per a la vasodilatació arterial, per a l'agregabilitat plaquetària, per a la descongestió dels òrgans digestius, per al càncer de còlon, per a la diabetis, per a l'Alzheimer, per a la malaltia de Parkinson, per a la digestió, per a l'artrosi, per al reuma, per a l'artritis, per a cops greus, per a l'envelliment cel·lular, per al càncer de pell, per a la psoriasi, per a la cuperosi, per als mussols i per als polls.

Observacions: No s'ha d'administrar en casos de diabetis de tipus II, d'obesitat, de problemes gastrointestinals, d'úlceres internes, de malalties hepàtiques, de malalties renals, de prostatitis, d'infeccions genitourinàries, d'episodis epilèptics, d'hemorràgia i d'extracció dental recent; conté principis tòxics.

5.3. Remeis tradicionals

El remei més popular i utilitzat per a les persones entrevistades ha estat la infusió, la qual es sol preparar amb combinacions de diverses plantes amb les mateixes propietats medicinals. Així, per exemple, la infusió feta amb la combinació de farigola, romaní i espígol té una forta acció tonificant. També s'han mencionat, però amb menys freqüència, la coccio i la maceració. A més, s'ha determinat dos remeis que s'obtenen de manera especial, els quals són el fum d'herba queixalera i el xarop de matafoc.

¹⁶⁰ **Exfoliant:** Que renova la pell mitjançant l'eliminació de les cèl·lules mortes de l'epidermis.

¹⁶¹ **Isquèmic:** Relatiu o pertanyent a la isquèmia, la detenció o suspensió de la circulació arterial en una part del cos.

¹⁶² **Oxalat:** Sal o èster de l'àcid oxàlic.

FUM D'HERBA QUEIXALERA

Autor/a:

Dolors Font.

Descripció:

Remei d'aplicació interna que consisteix en un fum blanquinós semblant al vapor d'aigua.

Ingredients:

- Llavors d'herba queixalera.
- 1 litre d'aigua.

Material:

- Plat de ceràmica.
- Brases o caliu.



Figura 123. Llavors d'herba queixalera amb la planta assecada.

Elaboració: Llançar les llavors de la planta a les brases o caliu del foc i recollir-ne el fum després amb el plat de ceràmica, el qual s'ha de mullar amb l'aigua prèviament bullida. El fum que queda recollit en el plat s'ha d'inhalar pel nas i per la boca amb una peça de roba per sobre el cap.

Emmagatzematge: No en té; només es pot administrar al mateix moment que es prepara.

Propietats medicinals: Sedant i calmant.

Aplicacions: Per al mal de queixal.

Observacions: Segons la Dolors, amb aquest fum es pot aconseguir extreure el bacteri de la càries, el qual es presenta com un cuc blanquinós. El Doctor Pirus Font Quer, en el seu llibre *Plantas medicinales: El discórides renovado*, afirma que aquest fet és una creença tradicional que es confon amb el fet que el que es creu que és la càries, referint-se al cuc blanquinós, és en realitat el conjunt d'embrions de les llavors que es desprenen d'aquestes en cremar-se. Tot i així, encara no s'ha demostrat que sigui això ben bé.

XAROP DE MATAFOC

Autor/a:

Rosa Ramió.

Descripció:

Remei d'aplicació interna que consisteix en un líquid viscos i dolç de color negrós.

Ingredients:

- Fulles de matifoc (*Sedum sediforme*).
- Sucre.

Material:

- Pot de vidre.
- Premsa.



Figura 124. Ampolles amb xarops de matafoc dels anys 1987 i 2014.

Elaboració: Emplenar el pot amb capes de la mida d'1 dit de fulles de matafoc i de sucre alternades entre si. Seguidament, tapar el pot amb un drap i amb un plat col·locat al damunt, i deixar-lo a sol i serena durant 40 dies, temps que tarden les fulles a fondre's. Per últim, colar el resultat obtingut en el pot amb la premsa.

Emmagatzematge: En pots o ampolles de vidre tancats hermèticament. D'aquesta manera es conserva durant forces anys.

Propietats medicinals: Digestiva, remineralitzant i refrescant.

Aplicacions: Per a la digestió, per als càlculs renals i per a les llagues bucals.

Observacions: Pot contenir una lleu quantitat d'alcohol, ja que durant la fusió de les fulles es poden produir fermentacions

6. Conclusions

D'aquest treball s'ha obtingut 6 conclusions:

1. En l'àmbit del Baix Ter es coneixen una gran varietat de plantes medicinals, d'entre les quals destaca la farigola (*Thymus vulgaris*). També es fa ús habitual del romaní, la olivera, la camamilla, el saüc, la cua de cavall, el fonoll, el llorer, la malva i el plantatge.
2. La major part de les persones entrevistades confien més en l'acció de les plantes medicinals que no pas en la dels medicaments, principalment a l'hora de curar malalties lleus, tals com refredats, ferides, etc. Tot i així, encara que sembli contradictori, també reconeixen que la medecina actual és més eficient a l'hora de afrontar patologies greus, com els tumors.

Actualment, els medicaments es basen en el coneixement científic dels principis actius que els componen, de la dosis que cal aplicar i dels efectes secundaris que poden produir. Això, configura un gran avantatge de la cura de malalties respecte la medecina tradicional.

3. En la zona del Baix Ter s'hi troben un gran nombre de plantes medicinals. Aquestes poden curar malalties diverses, la més habitual de les quals són els trastorns digestius. A continuació es mostra una llista de les patologies més habituals en la població i les plantes que en donen cura:

- **Trastorns respiratoris:** Pi marítim, ceba, saüc, menta, marrubí, eucaliptus, rosella, llimoner, salze i estramoni.
- **Trastorns renals:** Cua de cavall, pi marítim, blat de moro, canya, esparreguera, ceba, arítjol, viperina, llúpol, évol, saüc, saponària, calèndula, xicoira, col, cardó, noguera, menta, romaní, mongetera, userda, eucaliptus, olivera, agrella, verdolaga, magraner, vidalba, arç negre, maduixer silvestre, romeguera, roser silvestre, llimoner, ruda, tomatera, api de cavall, api, fonoll, julivert, ortiga, aloc, berbena i vinya.
- **Trastorns cardiovasculars:** Galzeran, ceba, all, vincapervinca, card marià, escarxofera, col, briònia, flor de Sant Joan, noguera, poriol, espígol, romaní, marrubí, sàlvia, llorer, til·ler, olivera, cascall marí, herba berruguera, ametller, agrimònia, arç blanc, taronger, ortiga, aloc i vinya.
- **Trastorns digestius:** Cua de cavall, xiprer, blat de moro, lliri blau, esparreguera, àloe vera, galzeran, arítjol, all, heura, vincapervinca, borratja, llúpol, évol, saüc, saponària, estepa blanca, calèndula, camamilla, xicoira, dent de lleó, escarxofera,

olivarda, corretjola, matafoc, briònia, cogombre, escabiosa, verònica, flor de Sant Joan, noguera, espígol, menta, sàlvia, farigola, llorer, lli, salicària, til·ler, malva, malví, morera, olivera, cascall marí, plantatge de fulla estreta, agrella, magraner, ametller, agrimònia, arç negre, arç blanc, cinc-en-rama, codonyer, maduixer silvestre, romequera, roser silvestre, pomera, tomatera, api, fonoll, julivert, pastanaga, ortiga i berbena.

- **Trastorns hepàtics:** Esparraguera, saüc, calèndula, card marià, xicoira, dent de lleó, escarxofera, briònia, verònica, menta, marrubí, agrella, bleda, arç negre, api i vinya.
- **Trastorns cutanis:** Cua de cavall, càdec, canya, lliri blau, esparreguera, àloe vera, galzeran, all, heura, baladre, borratja, calèndula, gira-sol, col, cogombre, flor de Sant Joan, espígol, menta, romaní, farigola, figuera, olivera, herba berruguera, plantatge de fulla estreta, ametller, llimoner, taronger, tomatera, api, julivert i vinya.
- **Trastorns del sistema nerviós:** Xiprer, lliri blau, all, llúpol, saüc, calèndula, camamilla, col, briònia, flor de Sant Joan, espígol, menta, romaní, sàlvia, til·ler, figuera, cascall, rosella, agrimònia, arç blanc, codonyer, taronger, ruda, salze, herba queixalera, patatera, aloc, berbena i vinya.

4. La majoria de les plantes medicinals del Baix Ter són autòctones, tot i que n'hi ha força d'origen estranger que s'han introduït des de fa temps, com l'àloe vera, el blat de moro, la patatera, la tomatera, etc. La zona d'extensió vegetativa més habitual de localització és el ruderal.
5. Les famílies que contenen el major nombre de plantes medicinals pròpies del Baix Ter són les compostes i les labiades. La primera, que conté la calèndula, la xicoira, la dent de lleó, etc. es caracteritza des del punt de vista medicinal per aportar majoritàriament propietats aperitives i digestives. I la segona, que conté la farigola, la sàlvia, el poriol, la menta, etc. es caracteritza des del punt de vista medicinal per aportar majoritàriament propietats diürètiques i renals.
6. El remei o forma d'administració més emprat per a extreure els principis actius de les plantes en l'àmbit del Baix Ter és la infusió, la qual es sol preparar amb combinacions de diferents plantes. Tot i així, també existeixen altres remeis tradicionals no tan coneguts, com el fum d'herba queixalera i el xarop de matafoc.

7. Fonts d'informació

7.1. Referència textual

• Bibliografia

- GENÉ, M. LÓPEZ, L. ARAGONÈS, M i FÀBREGAS, C. *Ciències de la naturalesa: 1r ESO*. 1a ed. Barcelona: Barcanova, 2007. ISBN 978-84-489-2042-5
- ARAGONÈS, M. FÀBREGAS, C. GENÉ, M. GUITÉRREZ, M. SOLÉ, M. *Ciències de la naturalesa: 2n ESO*. 1a ed. Barcelona: Barcanova, 2008. ISBN 978-84-489-2271-9
- GAUSACHS, R. *Les herbes remeieres: Vol.1*. 1a ed. Barcelona: Rafael Dalmau, 2007. ISBN 84-232-0706-4
- GAUSACHS, R. *Les herbes remeieres: Vol 2*. 1a ed. Barcelona: Rafael Dalmau, 2008. ISBN 978-84-232-0717-6
- FONT QUER, P. *Plantas medicinales: El discórides renovado*. 7a ed. Barcelona: Labor, 1981. ISBN 84-335-6151-0
- MASCLANS, F. *Els noms de les plantes als països catalans*. 1a ed. Granollers-Barcelona: Editorial Montblanc-Martin, 1981. ISBN 84-85135-25-3
- QUINTANA, X i MARTÍ, M. *Aiguamolls del Baix Ter*. 1a ed.
- POLUNIN, O. *Guía de Camp de las Flores de Europa*. 2a ed. Barcelona: Ediciones Omega, 1977. ISBN 84-282-0378-4

• Pàgines web

- www.floracatalana.cat
- dlc.iec.cat/

• Articles de revista

- OLIVA, ANNA M. “El matifoc”. Gavarres. Vol 21, pàg 114 i 115.

7.2. Referència fotogràfica

Les fotografies corresponents des de la figura 23 fins a la figura 124, ambdues incloses, són obtingudes de l'autor. La resta, corresponen a les següents pàgines web:

- eluniversobajoelmicroscopio.blogspot.com.es/2014_02_01_archive.html
(14/08/2014).
- natura.malcocinado.info/info/flores (14/08/2014).
- www.enciclopedia.cat/enciclop%C3%A8dies/gran-enciclop%C3%A8dia-catalana/EC-GEC0110593.xml?kt.subject=ROOT%40ARBRES%40ARBRE+DEL+CONeixement%40ci%C3%A8ncia%40ci%C3%A8ncies+de+la+vida#.U_ILLf_l_vuI (18/08/2014).
- blocs.xtec.cat/naturalsom/1r-eso/6-regne-vegetal/#.U_IMY_l_vuI (18/08/2014).
- portillocn1.blogspot.com.es/2011/04/tema-4-ampliacion-funciones-de-las.html
(18/08/2014).
- upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/Pistia_stratiotes_Blanco2.468-cropped.jpg (18/08/2014).
- www.infojardin.com/foro/showthread.php?t=217733&page=13 (19/08/2014).
- www.hierbabuenaypimienta.com/2011/04/consejos-para-conservar-las-hierbas.html
(19/08/2014).
- plantamedicinales.net/page/36 (19/08/2014).
- www.ritmoromantica.com/programas/madre-amiga-mujer/tips-de-salud-fisica-y-emocional/infusi%C3%B3n-de-laurel-y-canela-para-la-inf (29/08/2014).
- www.uludagsozluk.com/k/ayahuasca/ (29/08/2014).
- cocinaconsentido.es/2014/03/maceracion/ (29/08/2014).
- www.minuevohogar.cl/2013/07/12/salud-%C2%BFcomo-destapar-la-nariz-naturalmente/ (29/08/2014).
- www.aromasparaqua.com.ar/p7.htm (29/08/2014).
- cuidandomimundo.com/portal/wp-content/uploads/2014/07/Conozca-los-mejores-remedios-caseros-para-aliviar-los-moretones.jpg (31/08/2014).
- www.kids-center.org/thread/Pressure-Points-to-Induce-Labor.html (03/09/2014).
- www.mumumio.com/tienda/flor-de-alcaraz/caramelos-de-miel/caramelos-de-miel-y-limon (03/09/2014).
- articulo.mercadolibre.com.ar/MLA-515617629-licor-de-quemadillo-medicinal-_JM
(03/09/2014).
- www.chicano1.com/tag/natural-home-remedies/ (03/09/2014).
- growlandia.com/marihuana/fabricacion-casera-tintura-de-cannabis-para-consumo-medicinal-video/ (03/09/2014).

- www.renatahermes.com.br/servicos/praticas-naturológicas/geoterapia/ (03/09/2014).
- www.buenasalud.net/2012/07/16/como-preparar-cataplasmas-de-forma-casera.html# (03/09/2014).
- www.lamarihuana.com/crema-o-pomada-de-cannbis-para-tu-piel/ (03/09/2014).
- aceitedeolivamedicinal.blogspot.com.es/2013/01/mejora-de-las-propiedades-medicinales.html (03/09/2014).
- oncubamagazine.com/actualidad/nuevo-jabon-medicinal-cubano-se-comercializa-en-tiendas-en-moneda-nacional/ (03/09/2014).