

Mira, olora, tasta herbes remeieres ben properes



Flora Catalana

Viu, gaudeix i aprèn amb la nostra flora

Grup Local del Maresme



- *Rosmarinus officinalis* – sumitats florides (1 part)
- *Foeniculum vulgare* – fruits (1 part)
- *Taraxacum officinalis* – fulles (1 part)
- *Centaurea aspera* – planta florida (1/2 part)



Cóm es prepara?

Es posa a bullir la quantitat d'un got d'aigua (200 ml). Quan bull, s'apaga el foc.
S'afegeix 1 cullerada sopera rasa de la barreja d'herbes i es deixa reposar 5 minuts.
Es cola.



- *Melissa officinalis* – fulles (1 part)
- *Lavandula stoechas* – sumitats florides (1/2 part)
- *Papaver rhoeas* – flors (1/2 part)



Cóm es prepara?

Es posa a bullir la quantitat d'un got d'aigua (200 ml). Quan bull, s'apaga el foc. S'afegeix 1 cullerada sopera rasa de la barreja d'herbes i es deixa reposar 5 minuts. Es cola.



- *Crataegus monogyna* – sumitats florides (1 part)
- *Olea europaea* – fulles (1 part)
- *Melissa officinalis* – fulles (1/2 part)



Cóm es prepara?

Es posa a bullir la quantitat d'un got d'aigua (200 ml). Quan bull, s'apaga el foc.
S'afegeix 1 cullerada sopera rasa de la barreja d'herbes i es deixa reposar 5 minuts.
Es cola.



- *Urtica dioica* / *Urtica urens* – fulles (1 part)
- *Taraxacum officinale* – fulles (1 part)



Cóm es prepara?

Es posa a bullir la quantitat d'un got d'aigua (200 ml) i s'afegeix 1 cullerada sopera rasa de la barreja d'herbes i es deixa bullir 1 minut i reposar 5 minuts. Es cola.



- *Satureja calamintha* – fulles (1 part)
- *Taraxacum officinale* – fulles (1 part)



Cóm es prepara?

Es posa a bullir la quantitat d'un got d'aigua (200 ml). Quan bull, s'apaga el foc.
S'afegeix 1 cullerada sopera rasa de la barreja d'herbes i es deixa reposar 3 minuts.
Es cola.

Compreses calentes

- *Hedera helix*



Cóm es prepara?

Es bullen 50 g de fulles d'heura per 1 litre d'aigua durant 10 minuts, i després de colar-ho, s'apliquen compreses calentes ben escorregudes a la zona adolorida.

Aigua per pastar argila

- *Hedera helix* – fulles (2 cullerades)
- *Rosmarinus officinalis* – sumitats florides (2 cullerades)



Cóm es prepara?

Es bull la quantitat indicada d'heura i romaní en 1,5 litres d'aigua durant 10 minuts, i després de colar-ho, l'aigua resultant es deixa refredar per pastar-la amb argila i s'aplica un emplastre a la zona de cel·lulitis.



- *Lavandula stoechas* – sumitats florides (1/2 part)
- *Thymus vulgaris* – sumitats florides (2 cullerades)



Cóm es prepara?

S'escalfa aigua i quan bull, s'afegeixen les plantes. S'apropa la cara al baf a una distància suficient però que no cremi.



Flora Catalana

Viu, gaudeix i aprèn amb la nostra flora

Grup Local del Maresme

Gracies !