

RECEPTARI DE  
PLANTES  
MEDICINALS  
CATALANES

*Dedico aquest treball al meu avi Josep i a la meva iaia Dolors, per la seva col·laboració, dedicació i paciència per ajudar-me a elaborar amb els seus coneixements cada pàgina d'aquest Receptari.*

*Agraeixo els consells del pintor Joan Varea en realitzar l'aquarel·la de la portada d'aquest Receptari.*



## INDEX

---

Introducció . . . . .	4
Alfàbrega . . . . .	5
Remeis amb alfàbrega . . . . .	6
Calèndula . . . . .	7
Remeis amb calèndula . . . . .	8
Camamilla . . . . .	9
Remeis amb camamilla . . . . .	10
Donzell . . . . .	11
Remeis amb donzell . . . . .	12
Espígol . . . . .	13
Remeis amb espígol . . . . .	14
Eucaliptus . . . . .	15
Remeis amb eucaliptus . . . . .	16
Farigola . . . . .	17
Remeis amb farigola . . . . .	18
Fonoll . . . . .	19
Remeis amb fonoll . . . . .	20
Herba blava . . . . .	21
Remeis amb herba blava . . . . .	22
Herba fetgera . . . . .	23
Remeis amb herba fetgera . . . . .	24
Herba prima . . . . .	25
Remeis amb herba prima . . . . .	26
Hisop . . . . .	27
Remeis amb hisop . . . . .	28
Malva . . . . .	29
Remeis amb malva . . . . .	30
Marialluïsa . . . . .	31
Remeis amb marialluïsa . . . . .	32
Menta . . . . .	33
Remeis amb menta . . . . .	34
Mill del sol . . . . .	35
Remeis amb mill del sol . . . . .	36
Pericó . . . . .	37
Remeis amb pericó . . . . .	38
Pi roig . . . . .	39
Remeis amb pi roig . . . . .	40
Pulmonària . . . . .	41
Remeis amb pulmonària . . . . .	42
Romaní . . . . .	43
Remeis amb romaní . . . . .	44
Rosella . . . . .	45
Remeis amb rosella . . . . .	46
Sàlvia . . . . .	47
Remeis amb sàlvia . . . . .	48
Saüc . . . . .	49
Remeis amb saüc . . . . .	50
Til·ler . . . . .	51
Remeis amb til·ler . . . . .	52
Viola . . . . .	53
Remeis amb viola . . . . .	54
Remeis i elixirs “miraculosos i de llarga vida” . . . . .	55
Secrets molt antics . . . . .	57
“Secrets” clàssics, enigmàtics o màgics . . . . .	60
Fonts utilitzades . . . . .	62

## INTRODUCCIÓ:

---

Aquest receptari que teniu a les mans comprèn unes quantes plantes i els seus respectius remeis casolans. Algunes d'aquestes receptes són conegudes a tot Catalunya, i d'altres són més específiques de la nostra comarca. Són remeis que provenen del coneixement popular, i aprofiten les virtuts guaridores de nombrosos vegetals.

El primer llibre que va tractar d'una forma monogràfica i científica les plantes de Catalunya i particularment les dels voltants de Barcelona, i que actualment és difícil de trobar, va ser el titulat "*Catálogo metódico de las plantas observadas en Cataluña*" (Madrid, 1846) del botànic Miguel Colmeiro.

En aquesta guia que ara llegiu hi podreu trobar receptes que van ser conegudes i utilitzades pels nostres avis i que formen part de la tradició oral catalana per a curar malalties. A bona part de les cases catalanes es podien trobar guardats cremes i ungüents dins de capsetes de fusta fina, canonets de paper o embolicats en cartes de jugar; o olis i essències en cossis o en ampolletes de vidre tapades amb taps de suro amb i amb una ploma d'ocell per aplicar sobre la ferida i no fer mal.

Hem d'advertir que no hem intentat fer un treball rigorós, científic ni exhaustiu, sinó que simplement hem fet un recull de plantes i remeis que pot guiar una mica a les persones que estiguin interessades en aquestes herbes remeieres. No hi podreu trobar, ni molt menys totes les plantes medicinals considerades com a grans benefactores de la humanitat. Només n'hi ha algunes de les que he considerat que tenien més prestigi i popularitat en la nostra medicina casolana, després de parlar-ne amb avis i àvies.

Hem enumerat aquestes plantes per ordre alfabètic, segons els noms pels quals són conegudes pel poble. Hi adjuntem altres noms amb què eren anomenades i els noms respectius en llatí científic, així com les malalties que es pretenen curar amb cada herba. Hi hem afegit també una breu descripció d'aquestes plantes per a poder-les identificar amb l'ajuda d'unes fotografies. També hi ha un seguit de receptes per a cada planta, amb el seu respectiu material, preparació i aplicació.

Cap al final del llibre, hi trobem una altra col·lecció de fórmules que no podem no fer-ne constància al lector, fórmules anomenades "miraculoses", terriblement barroques, com ara el fabulós "Elixir de llarga vida", que durant molts anys es va vendre a casa l'apotecaria del desaparegut convent dels carmelites, a la Rambla de Palma de Mallorca, i que (segons els frares) pres a temps i amb les condicions degudes no podia fallar. El qui el prenia havia d'arribar als cent anys de vida, i encara passar-ne.

I per últim, hem reunit algunes pràctiques i remeis que o bé s'havien oblidat des de fa temps o que, de tan curiosos, restaven amagats perquè es temia que fessin riure, per tant, són remeis que els podrem anomenar "secrets". Tots ells van resoldre una variadíssima quantitat de situacions o problemes, des de receptes de bellesa i de tocador a unes píndoles sorprenents per a aturar la fam. Són quasi exclusivament catalans del Principat, i trets de tractats que en el seu temps (començaments del segle XVIII) varen ser coneguts per tothom que sabia llegir i que tenia prou diners per a comprar el llibre publicat per primera vegada el 1717 i del qual és autor "Fra Miquel Agustí", Prior del Temple de Sant Joan de Jerusalem, de la "fidelíssima vila de Perpinyà". En aquest darrer recull de receptes, també cal afegir que hi ha algunes altres creences que, allunyades d'allò que és fiable, es troben dins del cercle d'allò mític i astrològic, en aquell món nebulós però alhora d'una sublimitat encantadora, que sustentaren noms com els de Cleopatra, Alexandre el Gran, Apol·loni de Tiana, i altres com el nostre Ramon Llull, recopilació de tots els sabers medievals; receptes o consells que avui tothom té dret a creure-hi o no, però que sempre caldrà provar-ho per saber-ho.

## ALFÀBREGA

---

Nom científic: *Ocimum basilicum*.

Família: labiades.

Sinonímia catalana: alfabreguera, alfabeguera, aufabeguera, aufàbrega, ufàbrega (Sant Llorenç del Munt), fàbrega (el Montseny), alfàbrega, aufàbia, alfalga.

Descripció: les seves petites flors blanques, que floreixen fins la tardor, són labiades i la tija és quadrangular, erecta i ramificada des de la base, característica habitual en aquests tipus de plantes, les labiades. Les fulles són amples, de 3 a 5 cm de longitud, lleugerament peciolades i oposades, dentades i de textura sedosa.



Distribució: por arribar al mig metre d'alçària. Aquesta planta és molt sensible a les gelades. Requereix una posició solejada, encara que en climes d'estius molt calorosos agraeix una mica d'ombra i sòls fèrtils, permeables i humits.

La recol·lecció és des de finals de la primavera fins a mitjan estiu.

Principis actius: olis essencials (càmfora, estragol, linalol), tanins, heteròsids, saponines, glucòsids.

Aplicacions: la part medicinal més interessant són les fulles. Històricament se li han atribuït propietats afrodisíaques, però sembla que aquesta creença no té cap base científica. La infusió de flors i fulles aplicada sobre el cuir cabellut prevé la caiguda del cabell. Al Pallars Sobirà s'ha fet servir tradicionalment contra el mal d'orella.

En ús intern, especialment l'oli essencial calma els espasmes gàstrics i millora les digestions lentes motivades per la tensió nerviosa. En ús extern va bé per fer massatges contra els dolors articulars i els músculs engarrotats. Combinat amb mà de Santa Maria o herba del mal de cor impedeix la retenció de la placenta després del part; potser per això en alguns indrets, com ara a les Guàrdies, es donava a les parteres amb brou de pa, fet amb arròs i pa torrat. En aquest sentit, l'alfàbrega també es pot combinar amb plantes galactògenes per facilitar l'alletament dels nadons. En cas de rinitis podem fer bafes amb les fulles.

Aquesta planta també és un activador de les vies respiratòries i contra la tos irritativa. Per altra banda, és antireumàtica.

En ús extern també s'utilitza contra la faringitis, cicatritzar ferides, aftes, inflamacions, alopecía, etc.

L'alfàbrega pot simbolitzar tres coses: desgràcia, odi o amor. A algunes comarques de Catalunya diuen que tenir una mata d'alfàbrega dins d'una habitació espanta els mosquits.

Observacions: es desaconsella utilitzar-la en dones embarassades perquè l'oli essencial és ric en estragol que és un potent cancerigen. L'estrágol podria accedir a la llet materna. Tampoc és recomanable en nens menors de 6 anys, ni amb pacients amb gastritis, úlceres gastroduodenals, síndrome de l'intestí irratat, colitis ulcerosa, malaltia de Crohn, hepatopaties, epilèpsia, Parkinson o altres malalties neurològiques. L'oli essencial d'alfàbrega és irritant de les mucoses i en dosis elevades pot resultar neurotòxic.

## REMEIS AMB ALFÀBREGA

---

### **AMB FLOR I FULLA TENDRA:**

- **OLI ESSENCIAL D'ALFÀBREGA:** és un extret concentrat de la planta.
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, destil·ladora, fulles i flors d'alfàbrega.
  - **PREPARACIÓ:** s'aconsegueix mitjançant la destil·lació. En ús extern mai no s'apliquen sense reduir, ja que la seva concentració pot ser perjudicial i pot provocar petites cremades o al·lèrgies. S'ha de prendre tres gotes dissoltes en aigua, tres cops al dia.
  - **APLICACIÓ:** calma les espasmes gàstrics i millora les digestions lentes motivades per la tensió nerviosa (es recomana prendre-la abans dels àpats). En ús extern va bé per fer massatges contra els dolors articulars i els músculs engarrotats. Combinat amb mà de Santa Maria o herba del mal de cor impedeix la retenció de la placenta després del part. Si es combina amb plantes galactògenes, facilita l'alletament dels nadons.

### **AMB FULLA I FLOR SECA:**

- **INFUSIÓ DE FULLES I FLORS D'ALFÀBREGA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flors i fulles seques d'alfàbrega i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb 30 grams de fulles i flors d'alfàbrega per tassa d'infusió durant 20 minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius, es deixa reposar i es cola. Ja es pot emprar.
  - **APLICACIÓ:** aplicada sobre el cuir cabellut prevé la caiguda del cabell. Tradicionalment s'ha fet servir contra el mal d'orella.  
Si es fan glopejos d'aquesta infusió, va bé contra la inflamació de la mucosa bucal degut a una mala alimentació o una infecció de l'aparell digestiu.  
També combat la depressió, l'esgotament, l'insomni. És carminativa, diürètica i disminueix els estats febrils. És antitussiva i molt propicia contra la faringitis i la laringitis. S'usa com a sedant dels nervis; desinflama els mugrons inflamats; activa el sistema immunològic i augmenta els anticossos; i finalment combat l'acne.
- **BAFS DE FULLA D'ALFÀBREGA:**
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), fulles seques d'alfàbrega i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem les fulles seques d'alfàbrega en el recipient amb aigua bullent, ho tapen durant un minut i ens hi inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Per ajudar a fer-los més eficaços, ens cobrim amb una tovallola i respirem pel nas i per la boca. Això ho hem de fer tres cops al dia, però sobretot abans d'anar a dormir. Pararem fins que comencem a suar.
  - **APLICACIÓ:** contra la rinitis.

## CALÈNDULA

---

**Nom científic:** *Calendula officianalis* / *Calendula arvenses* (calèndula silvestre o de camp).

**Família:** asteràcies.

**Sinonímia catalana:** boixac, boixac de jardí, gojat, gauget, gauja, gaujat, gaugé, grauget, gavatxó/ons (el Bages, el Moianès), jaumet, groguet/s, clavellina de mort, flor de mort, flor de tot l'any, flor d'albat, flor de meravella, llevamà, llevamans, galdiró, per de frare, garronada, mal d'ulls. Calèndula silvestre, boixac, boixac de camp (Collserola), groguet de camp, llevamà bord, llevagat, llevamal, lligamà, galdiró, inflabou, groguet bord o groguet/s (les Guàrdies), garronada (el Pallars Sobirà).



**Descripció:** la *Calendula officianalis* és més gran que la *Calendula arvenses*, que és la silvestre. Ambdues tenen les tiges angulars i les fulles allargades, carneses, peludes i amb el peciol curt i el contorn enter; les fulles, però de l'*officianalis* són més grans que l'*arvensis*, i les segones tenen les puntes més punxegudes que no pas les primeres. És una flor composta, això vol dir que té dos tipus de flors al capítol: unes, les flors perifèriques i que són ligulades; i les del centre, o botó central, que són molt petites i tubulars. Poden ser de color groc o taronja i no fan gaire bona olor.

**Distribució:** la *Calendula officianalis* es cultiva en jardineria i és habitual trobar-la en horts i zones rurals habitades.

**Principis actius:** flavonoides, saponina, mucíl·lags, oli essencial, glucòsids amargs, principis amargs, resina, èsters, àcid salicílic, alcohols i lactones triterpèniques, heteroglicans, tanins i polisacàrids.

**Aplicacions:** els "pètals" i les fulles tendres de la calèndula es poden menjar crus, en amanides o en verdures; els capítols sense obrir i verds, es poden macerar en vinagre i menjar-los. És recomanable contra els trastorns intestinals, problemes hepàtics i mossegades de serps. Es fa servir en ús intern com a reguladora hormonal, i en ús extern com a dermoprotectora. Així tenim la infusió de pètals, sola o amb espígol a parts iguals, presa abans dels àpats va bé contra els trastorns i dolors menstruals i cicles irregulars (depressions). La calèndula és un element indispensable per fer productes per a la cura de la pell, ja sigui en forma de pomades, cremes, o barrejada amb argila, ja que té propietats hidratants, balsàmiques, epitelitzants, regeneradores cel·lulars i nutritives. La *crema de calèndula* va bé contra l'acne, úlceres, furúncols, èczemes, ferides, picades, cremades, etc.

En ús extern, la infusió de les flors també és bona per fer glopejades contra la gingivitis gràcies a la seva propietat regenerativa cel·lular, i també la fa indicada per fer compreses per guarir ferides i úlceres. Aquestes propietats emol·lients i vulneràries, s'aconsegueixen amb una decocció que aplicarem directament o per elaborar ungüents, cremes o olis. Amb els pètals també podem elaborar *oli de calèndula*, un bon cicatritzant. La tintura de calèndula és eficaç per reduït la pruíja i la inflamació dels herpes bucals gràcies a les seves propietats antisèptiques, antiparasitàries i cicatritzants. Una de les propietats més celebrades d'aquesta herba és la dermatològica i emol·lient. Aquesta última molt indicada per alleujar les cames cansades. Per últim, les tiges tendres i triturades es fan servir directament o en emplastre contra callositats i berrugues. Un dels últims descobriments són les seves propietats oncolítiques (en malalts terminals) i immunoprotectors.

**Observacions:** no s'ha de fer servir el centre de la flor, o sigui el botó central. Tampoc s'ha d'utilitzar durant l'embaràs.



## REMEIS AMB CALÈNDULA

---

### **AMB FLOR TENDRA:**

- **CREMA DE CALÈNDULA:**
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla i un pot de vidre), cera d'abelles i essència; oli d'oliva, flors de calèndula, àloe vera, llimona, colònia.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'oli d'oliva, 300 grams de flors de calèndula fresques, 125 grams de cera verge, polpa d'una fulla d'àloe vera, unes gotes de llimona i d'alguna colònia; es cou l'oli amb les flors i l'àloe durant una hora a foc lent, s'extreuen les flors i es deixen en un recipient fins que es refredin, filtrem l'oli i afegim cera verge, gotes de llimona i de colònia; un cop dissolta la cera s'aboca en recipients on es deixa refredar i els tanquem, protegint-los de la llum, la calor i la humitat
  - **APLICACIÓ:** és un element indispensable per a la cura de la pell, ja que té propietats hidratants, balsàmiques, epitelitzants, regeneradores cel·lulars i nutritives. També va bé contra l'acne, úlceres, furúncols, èczemes, ferides, picades, cremades, etc.
- **OLI DE CALÈNDULA:**
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, oli d'oliva verge, flors de calèndula.
  - **PREPARACIÓ:** s'elabora macerant pètals de calèndula acabades de collir en oli d'oliva verge durant 21 dies, i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo.
  - **APLICACIÓ:** gràcies a les seves propietats emol·lients, cicatritza i guareix nafres postulars originades per haver fet llit durant alguna convalescència, petites ferides, cremades lleus. També té un cert poder antiinflamatori, per la qual cosa s'aplica en alguns cops.

### **AMB FLOR SECA:**

- **INFUSIÓ DE FLOR DE CALÈNDULA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flor o pètals de calèndula i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb un grapat de pètals de calèndula (el centre de la flor no serveix). Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre abans dels àpats.
  - **APLICACIÓ:** va bé contra els trastorns i dolors menstruals i cicles irregulars (incloent-hi depressions). Com a teràpia digestiva, hepàtica i/ diürètica també serà adequada. En ús extern és bona per fer glopejades contra la gingivitis gràcies a la seva important propietat regenerativa cel·lular, la qual també la fa indicada per fer compreses per guarir ferides i úlceres. En forma de banys va bé contra els fongs vaginals, i alleuja irritacions de la pell.

### **AMB FLOR SECA O TENDRA:**

- **TINTURA DE FLOR DE CALÈNDULA:**
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flor o pètals de calèndula i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** omplim fins la meitat d'un pot de la planta seca (400 grams) o seca (200 grams) en 1 litre de solució alcohòlica (meitat vodka o rom i meitat aigua); el tanquem, el guardem en un lloc fresc i fosc durant dues setmanes i el sacsegem sovint. El filtrem i hi afegim la mateixa quantitat d'aigua bullida un cop freda. La manera d'aplicar-la és estendre-la sobre la zona i deixar que s'assequi.
  - **APLICACIÓ:** resulta eficaç per reduir la pruija i la inflamació que produeixen els herpes bucals a casa de les seves propietats antisèptiques, antiparasitàries i cicatritzants. També s'aplica per alleujar les cames cansades. A més, va molt bé contra el peu d'atleta (fer-ho molts cops al dia).

\*Les tiges tendres triturades o "aplanades" es fan servir directament contra callositats i berrugues. L'extret de calèndula barrejat amb talc, alleuja les picors i irritacions.

## CAMAMILLA

**Nom científic:** *Matricaria chamomilla*, *Matricaria recutita*, *Chamomilla recutita*.

**Família:** asteràcies.

**Sinonímia catalana:** camamilla dolça, d'Urgell o d'Aragó, camamirla, camamil·la, camamil·la forastera, maçanella, mançanella, matricària, camamilla majola, majola; camamilla bona, camamilla de jardí, mançanilla dels camps (els Pirineus), camamilla de persones, camamilla fina.



**Descripció:** herba aromàtica de fins a 60 cm d'alçada. Tiges glabres erectes i fulles dividides en lòbuls dentats. Les flors estan en forma de capítols de fins a 2,5 cm de diàmetre; lígules blanques, que pegen a mesura que maduren; flòsculs grocs, pentalobulats en un receptacle cònic.

**Distribució:** trobem plantes de camamilla en terres cultivades, terrenys arenosos, erms i assolellats.

La recol·lecció s'ha de dur a terme entre l'abril i el juliol.

**Principis actius:** oli essencial, compostos polifenòlics, àcid valerianic i salicilic, vitamina C, glucòsids, fitosterols, àcids grassos, glicòsids i principis amargs.

**Aplicacions:** les infusions de les floretes són principalment digestives i eupèptiques. La composició química d'aquesta herba estimula les secrecions digestives i afavoreix els moviments peristàltics, cosa que la fa recomanable contra la gastritis, molèsties intestinals, nàusees, acidesa estomacal, còlon irritable, còlics de lactants, colitis, malaltia de Crohn, úlcera gàstrica i pèptica. Alhora té efectes antiinflamatoris sobre la regió gastrointestinal. Juntament amb la marialluïsa i la melissa es fa servir per alleujar les ressaques i empatxos. També té efectes antiespasmòdics intestinals i sedants, per això s'utilitza com a tranquil·litzant, ja que redueix la irritabilitat nerviosa i afavoreix la son. D'altra banda la camamilla provoca la menstruació i alleuja els dolors menstruals a causa de la seva acció sedant, relaxant els músculs tensos i dolorosos; pel que fa l'origen del nom científic de la planta, *matricaria* (que ve de *matrix*), utilitzat per alleujar les molèsties relacionades amb l'embaràs i el postpart. En aquests casos també va bé per prevenir les nàusees, és calmant, facilita la son i ajuda en les digestions.

Els bafs d'infusió, adequats contra estats catarrals i febrils, inactiven les toxines produïdes per gèrmens patògens; així podem alleujar les irritacions i molèsties dels refredats, rinitis, laringitis, etc. i si els fem amb menta piperita, per la sinusitis. La infusió i els bafs es fan servir contra les inflamacions bucals i de gola. Barrejada amb matricària va bé pels mals de cap. Els bafs de camamilla també són bons per a la neteja de la pell facial, especialment de la cara. Els banys calents de camamilla i menta van bé per als peus cansats. D'altra banda la decocció és emètica, la qual cosa pot anar bé en cas d'intoxicacions alimentàries.

La camamilla també és un dels millors antial·lèrgics naturals; a més, es feia servir en lavatives d'infusió contra els cucs intestinals.

No hem d'oblidar altres aplicacions com per enrossir el cabell; com a plaguicida natural en la lluita contra l'escarabat de la patata; les funcions aromatitzants per perfumar l'habitació. Per últim, la camamilla i la calèndula, juntament amb l'oli de coco, la llimona, la sal marina i l'alcohol, serveixen per elaborar un producte natural de neteja alternatiu a l'hipoclorit sòdic, conegut com a lleixiu, però que no contamina i és menys agressiu.

**Observacions:** aneu en compte amb la preparació d'aquesta herba, ja que és el típic exemple que una preparació inadequada pot produir efectes molt diferents als desitjats (exemple: decuïta és vomitiva). En aquest sentit la tradició diu que els cabeçals s'han d'emprar en nombre senar ja que si es fa en nombre parell la infusió fa mal d'estómac. No feu servir preparats amb oli essencial per a nens petits, lactants i embarassades.

## REMEIS AMB CAMAMILLA

---

### **AMB FLOR I FULLA TENDRA:**

- **LICOR DE FULLA I FLOR DE CAMAMILLA:**
  - **MATERIAL:** una ampolla, fulles i flors de camamilla, esperit de vi i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** omplim una ampolla, preferiblement fosca, de fulles de camamilla, i hi barregem menta; deixem-la macerar durant 40 dies a sol i serena en mig litre d'aigua i un quart de litre d'esperit de vi; un cop passat aquest temps, ho edulcorem al nostre gust i ja podem prendre'n un gotet després dels àpats.
  - **APLICACIÓ:** redueix els dolors menstruals i prevé les nàusees. És calmant, facilita la son i ajuda en les digestions.

### **AMB FULLA I FLOR SECA:**

- **INFUSIÓ DE FULLES I FLORS DE CAMAMILLA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flors i fulles seques de camamilla i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb 30 grams de fulles i flors de camamilla per tassa d'infusió durant 20 minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius, es deixa reposar i es cola. Ja es pot emprar.
  - **APLICACIÓ:** són principalment digestives i eupèptiques, és recomanable contra la gastritis, molèsties intestinals, nàusees, acidesa estomacal, còlon irritable, còlics de lactants, colitis, malaltia de Crohn, úlcera gàstrica i pèptica. També té efectes antiinflamatoris sobre la regió gastrointestinal. Juntament amb la marialluïsa i la melissa també es fa servir per allejar les ressaques i empatxos. A més, té efectes antiespasmòdics intestinals, per això, si es pren diversos cops al dia i abans d'anar a dormir, s'utilitza com a tranquil·litzant, ja que redueix la irritabilitat nerviosa i afavoreix la son. D'altra banda, provoca la menstruació i a causa de l'acció sedant, alleuja els dolors. L'acció emètica la fa adequada en cas d'intoxicació alimentària, en casos que ens interessa que la persona vomiti per netejar els budells. La infusió barrejada amb matricària va bé pels mals de cap. La camamilla és un dels millors antial·lèrgics naturals, i la seva infusió barrejada amb anís verd i farigola a parts iguals, o només amb espígol és adequada en casos de rinitis al·lèrgica amb sinusitis (en dejú). La infusió aplicada en compreses hidratada la pell, especialment la de la cara; aquesta infusió pot ajudar al guariment de les ferides i úlceres produïdes per un decúbit perllongat, és a dir, per haver estat molt de temps enllitat, estova callositats, etc. En col·liri, filtrada amb drap, és molt útil en casos de conjuntivitis, contra les inflamacions oculars i com a relaxant de la vista (ús excessiu de l'ordinador). Els banys calents d'infusió de camamilla i menta van bé pels peus cansats; i en forma de lavativa, contra els cucs intestinals.
- **BAFS DE FULLES I FLORS DE CAMAMILLA:**
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), fulles i flors seques de camamilla i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem les fulles i les flors de camamilla en el recipient amb aigua bullent, ho tapen durant un minut i ens hi inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Per ajudar a fer-los més eficaços, ens cobrim amb una tovallola i respirem pel nas i per la boca. Això ho hem de fer tres cops al dia, però sobretot abans d'anar a dormir. Pararem fins que comencem a suar.
  - **APLICACIÓ:** molt adequats contra els estats febrils i catarrals; inactiven les toxines produïdes per gèrmens patògens com ara els estreptococs i els estafilococs; així, podem fer tres o quatre bafs de camamilla al dia i alleujarem la irritació i les molèsties dels refredats, rinitis, laringitis, afeccions respiratòries, asma, bronquitis, etc., i si els fem amb menta piperita, per a la sinusitis. A més, podem aprofitar es líquid resultant per fer glopejades cada tres o quatre hores, especialment útils contra les inflamacions bucal i de gola. Els bafs són bons per a la neteja facial.

*"La camamilla de Linyola cura tota sola"*

## DONZELL

---

Nom científic: *Artemisia absinthium*.

Família: asteràcies.

Sinonímia catalana: donzell mascle, altamira, alsamilla, artemega, artemaga, absinti, absinci, absenta, assensi, aixensus, aixenç, encens, herba santa, pulmonera (el Pallars Sobirà).

Descripció: és una herba molt aromàtica (fa una olor desagradable), d'aspecte semblant a la seva parenta directa, l'artemisia, però molt més blanca a causa del borrissolet platejat que la cobreix tota. En general és una planta llenyosa que pot créixer de 60 fins a 120 cm d'alçada. L'arrel és fasciculada; els capítols florals se situen a la part superior de les tiges, i fan unes petites floretes rodones de color groc.



Distribució: el donzell prefereix els terrenys secs i la seva recol·lecció és entre el juny i l'agost.

Principis actius: principis amargs, flavonoides, tanins, nitrat potàssic, glucòsids, oli essencial.

Aplicacions: antigament es posava als nens petits un ramellet d'aquesta planta al costat esquerre del pit per lliurar-los dels cucs. Al Pallars Sobirà s'emprava per combatre el colesterol i fins no fa gaire, a la Cerdanya es posava un ramell de donzell al joquer (o jaç) de les gallines per matar-los els polls, ja que és antiparasitària i també es fa servir com a insecticida.

El donzell sempre ha estat molt reputat com a antihelmíntic.

Tradicionalment, la infusió dels brots florits s'ha fet servir per guarir els penellons. Avui, la infusió de tota l'herba florida (amb mel) es fa servir com a aperitiu i digestiu, i va molt bé en casos de gastritis i trastorns menstruals. Les seves propietats vermífugues es concentren en l'expulsió dels cucs intestinals, especialment els oxiürs.

La seva maceració amb oli d'oliva és colagoga.

En ús extern val a dir que l'emplastre d'infusió o maceració de fulles de donzell va bé contra les picades d'insectes, i aplicada a la pell repel·leix els mosquits.

L'*Artemisia annua*, una planta d'origen xinès de la mateixa família del donzell, és actualment el principal ingredient dels millors fàrmacs en la lluita contra la malària.

Observacions: no sobrepassu les dosis indicades. La tuiona pot ser perillosa quan es barreja amb alcohol: pot tenir efectes neurotòxics i convulsius. No n'administreu a dones embarassades, lactants (amarga la llet) ni a qui pateixi d'úlceres gastroduodenals, ja que el donzell augmenta la secreció de suc gàstric i això, evidentment, pot ser contraproduent.



## REMEIS AMB DONZELL

---

### AMB HERBA TENDRA:

- TINTURA DE DONZELL:
  - MATERIAL: una ampolla, fulles i flors de camamilla, esperit de vi i aigua.
  - PREPARACIÓ: preneu 40 grams de fulles i flors de donzell, 40 grams d'aiguarent, macereu-ho durant cinc dies, afegiu-hi un litre de vi blanc i deixeu-ho cinc dies més; filtreu-ho i ja en podeu consumir un gotet abans dels àpats.
  - APLICACIÓ: contra l'anorèxia i els dolors d'estómac.
- OLI DE DONZELL:
  - MATERIAL: un recipient de vidre, oli d'oliva, flors i fulles de donzell tendres.
  - PREPARACIÓ: s'elabora macerant les flors i les fulles de donzell acabades de collir en oli d'oliva (o millor d'ametlles, ja que és més ric en vitamina E) o alcohol durant un mes i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo, aconsellablement, un parell de culleradetes.
  - APLICACIÓ: és colagoga (una culleradeta al matí, en dejú, i una altra abans de dinar).
- L'ABSENTA I EL WERMUT: el mot *wermut* és alemany i vol dir "donzell", principal herba de l'absenta.
  - MATERIAL: recipient de vidre, vi, flors i fulles d'herbes medicinals i donzell.
  - PREPARACIÓ: s'elabora macerant en vi diverses herbes i flors medicinals, especialment de donzell.
  - APLICACIÓ: el consum d'absenta té quelcom de ritual, màgic o místic si es vol, i aquesta beguda es va arribar a conèixer com "la fada verda" ja que deien que un ésser com aquest s'apareixia als que s'excedien en el seu consum. El ritual tradicional exigeix beure l'absenta amb sucre i rebaxada amb aigua, col·locant un terròs de sucre que es va diluint amb l'alcohol.

### AMB HERBA SECA:

- INFUSIÓ DE DONZELL: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), donzell sec i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregeu 1 litre d'aigua bullent amb 15 grams de donzell per tassa d'infusió durant 20 minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius, es deixa reposar, es cola i es barreja amb mel; ja es pot emprar.
  - APLICACIÓ: es fa servir com a aperitiu i digestiu, i va molt bé en casos de gastritis i trastorns menstruals (cal prendre'n dos cops al dia durant la setmana anterior a la regla). Té molta fama contra els cucs intestinals; les seves propietats vermífugues es concentren en l'expulsió dels cucs intestinals. Per obtenir la mateixa funció, també es pot macerar durant dotze hores, les flors de donzell amb vi i administrant-ho durant nou matins seguits. En ús extern, l'emplastre d'infusió o maceració de donzell va bé contra les picades d'insectes, i aplicada a la pell repel·leix els mosquits.
- DECOCCIÓ DE DONZELL:
  - MATERIAL: una tassa, donzell i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem a macerar en ½ litre d'aigua amb un grapat de fulles de donzell seques. Ho bullim 2 minuts i ja es pot emprar.
  - APLICACIÓ: és un estimulant digestiu amb propietats eupèptiques i antiàcides (s'ha de prendre després dels àpats).

### ALTRES PREPARATS:

Una antiga recepta recomana que es barregi 400 grams de mel de primera qualitat amb un parell de manats de fulles de donzell mascle; es mescla tot i es destil·la, i l'aigua resultant és excel·lent per rentar-se la barba.

*"Gran remei és el donzell per treure cucs del ventrell"*

## ESPÍGOL

Nom científic: *Lavandula ssp.*

Família: labiades.

Sinonímia catalana: espígola, espígol femella, espigolina, esprígol, espic, aspic, espit, barmaió (el Moianès), lavanda, llavanda; espígol ver, esprigo, herba de Sant Joan, botja de Sant Joan, botja de Sant Pere, espigó, espígol d'estiu, espígol d'obaga, espigoler (els Pirineus), barbanó, barballó, espígol comú, espígol de fulla ampla, garlanda; espígol dentat.



Descripció: les seves fulles són oposades, lanceolades o lineals, més grises com més silvestre sigui l'exemplar o espècie, i oloroses, fins i tot a l'hivern, fet que indica el seu caràcter perenne. Les petites flors labiades creixen espigades a l'extrem d'una llarga tija angular, característica habitual en les labiades; de color blau i grisenc i formen summitats d'una aroma extremament agradable i característica.

Distribució: és normal trobar-la en parcs i jardins, tot i que també en podem localitzar en estat silvestre als nostres boscos. És una mata o subarbust ramificat i llenyós que difícilment arriba al metre d'alçària i que creix en llocs principalment assolellats, brolles, garrigues i roquissars principalment calcaris, com ara al Garraf, la Garrotxa o les muntanyes de Prades.

La recol·lecció es du a terme durant l'estiu.

Principis actius: tanins, olis essencials, alcohol terpènic, èsters, valerianat, àcid valeriànic i àcid butíric.

Aplicacions: els olis essencials o essències, els responsables de les propietats curatives i tranquil·litzants de les plantes es troben a les summitats florides, per tant, el conegut *perfum de l'espígol* és tranquil·litzant. Des de sempre s'ha fet servir la seva essència per purificar els banys, i encara s'utilitza per perfumar l'ambient.

L'oli alleuja el dolor de les picades d'abelles i vespes, i l'oli essencial va bé per fer massatges per guarir alguns èczemes.

En ús intern i en forma de tisana, té efectes sedants i digestius (contra còlics i flats), va bé contra el mal de cap produït per l'estrès, i també és calmant, analgèsica, vermífuga, antiinfecciosa i cicatritzant. L'oli essencial d'espígol és un dels més utilitzats en aromateràpia a causa de la seva gran eficàcia i baixa toxicitat. La decocció es fa servir com a antisèptic per netejar ferides, úlceres i nafres. També es fa servir en casos de cremades lleus, cefalees, mossegades d'animals i picades d'insectes. També en podem fer bafes contra la rinitis, refredats, bronquitis i tos, i glopejades d'infusió contra l'halitosi; i combinat amb camamilla va bé contra la rinitis al·lèrgica amb sinusitis. La maceració d'una unça de summitats florides que es coneix amb el nom d'esperit d'espígol o aigua de lavanda, és bo també per fer fregues contra el reuma. El que es coneix amb el nom de *vinagre d'espígol*, té propietats antisèptiques i com a loció per repel·lir els insectes i per guarir les seves picades.

S'ha utilitzat tradicionalment per "rebaixar" la sang, expressió que té relació amb les propietats circulatòries. I en ús extern, i juntament amb unes gotes de llimona, va bé per fer fregues (diàries) contra la cel·lulitis.

Observacions: no es pot administrar durant l'embaràs ja que és un estimulament uterí i pot provocar contraccions. Per netejar ferides i nafres hem de fer servir tisanes d'elaboració recent, això sí, deixades refredar.

## REMEIS AMB ESPÍGOL

---

### **AMB FLOR I FULLA TENDRA:**

- **PERFUM D'ESPÍGOL:**
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, alcohol, fulles d'espígol tendres.
  - **PREPARACIÓ:** s'elabora macerant espígol acabat de collir en alcohol durant 21 dies, o bé un mes o fins i tot un any, i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo.
  - **APLICACIÓ:** és tranquil·litzant: diluït serveix per fer vaporitzacions d'efecte relaxant i unes gotes al coixí ajuden a dormir. Purifica l'ambient.
- **OLI D'ESPÍGOL:**
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, oli d'oliva, fulles d'espígol tendres.
  - **PREPARACIÓ:** s'elabora macerant fulles d'espígol en oli d'oliva durant un mes i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo.
  - **APLICACIÓ:** alleuja el dolor de les picades d'abella i vespes, i va bé per fer massatges per guarir alguns èczemes.
- **ESPERIT D'ESPÍGOL:** també rep el nom d'*aigua de lavanda*.
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, alcohol 90°, flors d'espígol tendres.
  - **PREPARACIÓ:** consisteix en la maceració de flors d'espígol en alcohol camforat durant 40 dies a sol i serena.
  - **APLICACIÓ:** és bo per fregues contra el reuma. El que es coneix amb el nom de *vinagre d'espígol*, que no és sinó la maceració de flors en vinagre i sal, té propietats antisèptiques (es feia servir per guarir els petits talls que els homes es fan a l'hora d'afaitar-se) i com a loció per repel·lir els insectes i guarir les seves picades. També s'ha usat tradicionalment per "rebaixar" la sang, per tan té propietats circulatòries. En ús extern i juntament amb unes gotes de llimona va bé per fer fregues (diàries) contra la cel·lulitis.

### **AMB FULLA I FLOR SECA:**

- **INFUSIÓ DE FULLES I FLORS D'ESPÍGOL:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flors i fulles seques d'espígol i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb 25 grams de fulles i flors d'espígol per tassa d'infusió durant uns minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar, es cola i s'hi afegeix el suc de mitja llimona. Es pot prendre calent dos cops al dia.
  - **APLICACIÓ:** té efectes sedants i digestius (contra còlics i flats), va bé contra el mal de cap produït per l'estrès, i també és calmant, analgèsica, vermífuga, antiinfecciosa i cicatritzant.
- **DECOCCIÓ DE FULLES D'ESPÍGOL:**
  - **MATERIAL:** una tassa, fulles d'espígol i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem a macerar en ½ litre d'aigua amb un grapat de fulles d'espígol seques. Ho bullim 2 minuts i ja es pot emprar.
  - **APLICACIÓ:** antisèptic per netejar ferides, úlceres i nafres. També s'usa per cremades lleus, cefalees, mossegades d'animals i picades d'insectes.
- **BAFS DE FULLA D'ESPÍGOL:**
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), fulles seques d'espígol i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem les fulles seques d'espígol en el recipient amb aigua bullent, ho tapen durant un minut i ens hi inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Per ajudar a fer-los més eficaços, ens cobrim amb una tovallola i respirem pel nas i per la boca. Això ho hem de fer tres cops al dia, però sobretot abans d'anar a dormir. Pararem fins que comencem a suar.
  - **APLICACIÓ:** contra la rinitis, refredats, bronquitis i tos; si es glopeja, va bé contra l'halitosi; combinat amb camamilla, va bé contra la rinitis al·lèrgica amb sinusitis (s'ha de prendre en dejú).

*"Perfums d'espígol i flor de saüc tornen la salut"*

# EUCALIPTUS

---

**Nom científic:** *Eucalyptus globulus*

**Família:** mirtàcies.

**Sinonímia catalana:** febrer, arbre de la salut, caliptus.

**Descripció:** hi ha unes 600 espècies d'eucaliptus. El fet de pertànyer a la família de les mirtàcies, explica el seu abundant contingut en resina i oli essencial, oli que només produeixen unes 500 espècies. És un arbre que pot superar els 35 metres d'altura, amb un tronc fàcilment identificable per les suaus tonalitats de les diverses capes de fina escorça, i sobretot per la forma de les fulles, torçades en forma de falç (falciformes) que són grans, ja que de joves tenen forma ovoide. El fruit permet que en surtin centenar d'olorosos estams blancs o vermells.



**Distribució:** Acidifica molt el sòl i, a més, d'absorbir tota l'aigua, també assimila gran part dels nutrients, cosa que pot provocar l'esgotament dels recursos del sòl. Per això, ha dificultat i, fins i tot, impedit la regeneració de la vegetació autòctona, principalment alzines i pins. D'altra banda, algunes espècies vegetals són altament sensibles a determinades substàncies generades per l'eucaliptus, i es produeix el fenomen conegut com a al·lelopatia ("danyar l'altra"). Trobem eucaliptus a les platges del Monstia, a Castellsdefels, Gavà i molt especialment a la confluència de les comarques del Baix Empordà, la Seva i el Gironès. Al sud-est del Montseny hi ha considerables eucaliptars.

**Principis actius:** tanins, flavonoides, àcid el·làgic (antitumoral), àcids i compostos fenòlics, resines, olis essencials o volàtils, alcohols sesquiterpènics, àcid valeriànic i àcid butíric, principis amargs i cetones.

**Aplicacions:** l'oli essencial té propietats desinfectants i febrífugues. Les fulles s'han emprat des de sempre com a antisèptiques, balsàmiques i anticatarrals, ja que el cineol estimula les glàndules del sistema respiratori que segreguen mucina, i el moviment de les cèl·lules ciliades de la mucosa respiratòria fluidifica i facilita les secrecions. També ajuda a eliminar toxines. L'oli essencial, a més, té una acció expectorant i bactericida important a dosis baixes. D'altra banda, els principis actius de l'eucaliptus incideixen sobre l'abatiment, el mal de cap i la congestió nasal, prevenen l'aparició de sinusitis. Així, l'efecte antisèptic del cineol fa que la infusió de les fulles sigui bona contra la bronquitis, la febre i l'asma. Els bafes els podem combinar amb camamilla i espígol que contraresten l'efecte ressecant de l'eucaliptus.

L'eucaliptus s'ha fet servir picat, com el tabac, per les seves propietats antiasmàtiques i com a antisèptic bronquial. D'altra banda, els glucòsids fenòlics li confereixen efectes hipoglucèmics, per la qual cosa es pot emprar com a coadjuvant en els tractaments antidiabètics, i millora la secreció d'insulina (a grans dosis). L'eucaliptus també augmenta la quantitat i la durada del flux menstrual, coadjuvant el sistema endocrí gràcies a la seva aportació d'estrògens vegetals. L'oli essencial també és bo contra les inflamacions, les articulacions adolorides i, impregnat en cotó fluix i aplicat a les foses nasals, també va bé contra les rinitis al·lèrgiques, ja que actua com a filtre i manté la humitat. L'acció balsàmica de l'eucaliptus fa que quatre gotes d'oli essencial, barrejades amb dues cullerades d'oli d'oliva i dues de glicerina, tinguin una acció refrescant i balsàmica sobre les cremades solars. Les llavors (tritades) o oli essencial va bé contra les puces.

**Observacions:** els bafes fets amb oli essencial d'eucaliptus estan contraindicats en cas d'atac d'asma, ja que resseca les vies respiratòries i pot provocar apnees; tampoc no són recomanables per els menors de 3 anys. En ús intern, l'eucaliptol en grans dosis pot produir gastroenteritis, problemes renals o hematúria (sang a l'orina). No es poden administrar infusions durant l'embaràs.



## REMEIS AMB EUCALIPTUS

---

### **AMB FULLA TENDRA:**

- **OLI D'EUCALIPTUS:**

- **MATERIAL:** un recipient de vidre, oli d'oliva verge, fulles d'eucaliptus.
- **PREPARACIÓ:** s'elabora macerant fulles d'eucaliptus acabades de collir en oli d'oliva verge durant 21 dies, i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo.
- **APLICACIÓ:** és bo per fer massatges contra l'osteoartritis, l'artritis reumatoide i el reuma. També és bo contra les inflamacions, les articulacions adolorides i, impregnant un cotó fluix i aplicant-lo a les fosses nasals, també va bé contra les rinitis al·lèrgiques, ja que actua com a filtre i manté la humitat. L'acció balsàmica de l'eucaliptus fa que quatre gotes d'oli, barrejades amb dues cullerades d'oli d'oliva i dues de glicerina, tinguin una acció refrescant i balsàmica sobre les cremades solars.

### **AMB FULLA SECA:**

- **INFUSIÓ DE FULLA D'EUCALIPTUS:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), eucaliptus, malví, regalèssia, flors de saüc, malva, borratja, rosella, líquen d'Islàndia, pulmonària, gemmes d'abet i pota de cavall i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb fulles d'eucaliptus. Hi afegim malví, regalèssia, flors de saüc, malva, borratja, rosella, líquen d'Islàndia, pulmonària, gemmes d'abet i pota de cavall a parts iguals. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar 10 minuts. Després es cola i ja es pot prendre tres cops al dia a glopets. Glopejades d'infusió van bé contra l'halitosi. I per últim, augmenta la quantitat i la duració de la menstruació.
  - **APLICACIÓ:** incideix sobre l'abatiment, el mal de cap i la congestió nasal; prevenen la cronificació d'aquesta darrera i l'aparició de sinusitis. L'efecte antisèptic del cineol (eucaliptol) fa que sigui bona contra la bronquitis, la febre i l'asma.
- **BAFS DE FULLA D'EUCALIPTUS:** s'utilitza l'escalfor perllongada de l'aigua per donar temps que els principis actius de les plantes passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), fulles seques d'eucaliptus i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem les fulles seques d'eucaliptus en el recipient amb aigua bullent, hi barregem camamilla i espígol ( que contraresten l'efecte ressecant) ho tapen durant un minut i ens hi inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Per ajudar-nos a fer més eficaços aquests bafs, ens cobrim amb una tovallola tan de temps com puguem i respirem pel nas i per la boca. Això ho hem de fer tres cops al dia, però sobretot abans d'anar a dormir. Pararem fins que comencem a suar.  
El líquid resultant (amb un pessic de sal) és aprofitable per fer glopejades, també tres o quatre vegades al dia.
  - **APLICACIÓ:** tradicionalment s'ha dit que l'eucaliptus "purifica l'ambient" amb els bafs. A més, desinfecten i descongestionen les vies respiratòries altes, la qual cosa els fa eficaços contra les infeccions broncopulmonars, la rinitis, els refredats, la grip, la sinusitis, la tos, la laringitis i la faringitis, en la qual els tenins actuen com a antiinflamatori de la mucosa faríngia.  
També s'ha revelat eficaç pel guariment dels penellons.
  - **OBSERVACIÓ:** no podem fer bafs només amb eucaliptus perquè ressequen les vies respiratòries i poden ser contraproductes.

### **ALTRES PREPARATS:**

\*L'eucaliptus ben picat (com el tabac), té propietats antiasmàtiques i antisèptiques bronquials.

*"Si la tos et don neguit, eucaliptus ben bullit"*

## FARIGOLA

**Nom científic:** *Thymus vulgaris*, *Thymus officinalis*.

**Família:** labiades.

**Sinonímia catalana:** farigola mascle i tem (el Montseny), farigoleta, frigola (Illes Balears), frígola, friula, timó (el Bages, l'Alt Urgell...), timonet, tomell, tomello, estremuncell. Als Pirineus, tremuncell, timonet femella i timonet mascle.



**Descripció:** forma mates de fulles molt petites i oposades i les seves petites flors són labiades de colors clars, molt oloroses i estan situades en capcirons o caparrons terminals. La millor identificació la podem fer amb l'olfacte: la farigola té una olor característica i molt agradable.

**Distribució:** és característica de la flora i del bosc mediterrani, fins al punt que és l'arbrust més abundant. Prefereix les terres seques, pedregoses i assolellades, com ara les brolles i garrigues, però en podem trobar fins a les contrades pirinenques. El farigolar més important de Catalunya és al poble lleidatà d'Alfés (el Segrià).

Hi ha qui diu que la farigola s'ha de collir entre Santa Creu i l'Ascensió, i qui diu: Divendres Sant i per Santa Creu. També és veritat, que qui recull farigola en Dijous Sant es conserva tot l'any, però això només són tradicions i refranys populars.

**Principis actius:** olis essencials o volàtils (timol i carvacrol: antisèptics vegetals), olis essencials monoterpens (cineol, pinè...), tanins, flavonoides, àcids fenòlics, resina, àcids triterpènics, principis amargs i saponines.

**Aplicacions:** l'alt valor medicinal es reflecteix en el seu nom científic d'origen grec *thymos* que vol dir "vàlua" (medicinal). A Mallorca forma part del que es coneix com a *brotet de totes les herbes* (culinàries). Una de les propietats d'aquestes sopes és l'antidiarreica i digestiva. La infusió de farigola va bé contra les flatulències, els anomenats refredaments d'estómac i el còlon irritable; aquesta propietat digestiva i eupèptica és més acusada quan, segons la tradició, és agafada el Dijous Sant. Les sopes de farigola són adequades en casos d'astènia (primaveral) ja que tonifiquen els SNC, revigoritzen i aguanten el flux de la sang. A la zona del Capsacosta (el Ripollès-la Garrotxa) és força popular el consum diari de l'*aigua de farigola*, que actua com a preventiu de malalties, per als mals d'estómac, com a col·liri, etc. En aquest sentit, el col·liri va molt bé per la conjuntivitis bacteriana i la irritació ocular. La infusió de tiges florides és un dels remeis populars més complets que es coneixen, ja que el timol (present a les fulles i a la tija) té acció expectorant i desinfectant, per això és bona contra els catarrs bronquials, les infeccions de pit, la faringitis i la tos irritativa.

En el éssers humans, també s'aplica la infusió en lavativa contra els oxiürs. En ús extern, es pot aplicar com a loció capil·lar: activa la circulació del cuir cabellut i si la combinem amb romaní, tenim un bon remei d'ús diari contra la caspa. L'oli essencial de farigola en vinagre s'ha fet servir també contra els polls. La farigola i el romaní són bons antisèptics i excel·lents immunoprotectors. D'altra banda, es poden fer glopejades amb coccions de farigola amb arrel de tormentil·la com a preventiu contra la càries. També té aplicacions contra algunes malalties dèrmiques. Per alleujar el mal de rampes podem fer banys d'infusió, i l'essència de farigola en ungüent és bona per fer fregues a la regió dorsal lumbar.

La infusió de farigola es fa servir com a repel·lent d'ús extern contra els mosquits, vespes, puces, etc. i esmicolada i posat entre els llibres, els preserva d'alguns insectes.

**Observacions:** no administreu la farigola per via interna a les embarassades, ja que és un estimulants uterí i pot provocar contraccions, ni tampoc a aquells que pateixen alguna hepatopatia. Les persones que tinguin un aparell digestiu sensible és millor que s'abstinguin de menjar sopes de farigola. Al País Basc, és una planta protegida!

## REMEIS AMB FARIGOLA

---

### AMB FLOR TENDRA:

- SOPA DE FARIGOLA:
  - MATERIAL: un recipient, branquetes de farigola, pa, aigua, oli i all.
  - PREPARACIÓ: posem tres o quatre branquetes d'aquesta herba en quart de litre d'aigua, ho fem bullir durant 3 minuts, ho deixem refredar, ho colem i hi afegim unes rostes de pa fregat amb all.
  - APLICACIÓ: sopa saníssima. Adequades en casos d'astènia (primaveral) ja que tonifiquen el SNC, revigoritzen i augmenten el flux sanguini.
- COCCIÓ D'HERBA DE FARIGOLA:
  - MATERIAL: malves, farigola, ceba, fulles de noguer i aigua calenta.
  - PREPARACIÓ: barregem les malves, la farigola, la ceba i les fulles de noguer per fer banys de seient amb aigua calenta.
  - APLICACIÓ: contra les infeccions vaginals i per alleugerir la infecció interna (cistitis) caldrà emprar la boixerola. També és eficaç contra èczemes seborreics facials.
- LICOR IGUALADÍ CONTRA EL MAL DE COLL:
  - MATERIAL: ampolla, aigua, ruda, espígol, romaní, farigola, pi i esperit de vi.
  - PREPARACIÓ: agafem dos litres d'aigua i hi afegim un grapat de ruda, espígol, romaní mascle, farigola i un polsim de cendra de pi. Quan hagi bullit un parell de minuts, ho filtrem i hi afegim un petricó d'esperit de vi. Deixem reposar aquest licor dos dies a sol i serena i, quan calgui, podem prendre'n un vas pel mal de coll.
  - APLICACIÓ: contra el mal de coll. També té propietats estomacals, digestives i carminatives.
- OLI DE FARIGOLA:
  - MATERIAL: un recipient de vidre, oli d'oliva, farigola.
  - PREPARACIÓ: macerem durant 21 dies, 250 grams de farigola en 750 grams d'oli.
  - APLICACIÓ: contra el peu d'atleta i en general contra malalties dèrmiques.

### AMB FULLA SECA:

- INFUSIÓ DE FULLA DE FARIGOLA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua. També s'anomena *aigua de farigola* (que pot anar sola o amb camamilla)
  - MATERIAL: un recipient (una olla), farigola i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem 1 litre d'aigua bullent amb 20 grams de farigola. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre abans de cada àpat.
  - APLICACIÓ: va bé contra les flatulències, els refredaments d'estómac i el còlon irritable. Serveix de preventiu de malalties, per als mals d'estómac, com a col·liri, etc. A més, el col·liri d'infusió de farigola va bé contra la conjuntivitis bacteriana o la irritació ocular. La infusió de tiges florides té una acció expectorant i desinfectant gràcies al timol, per això és especialment bona contra els catarros bronquials, les infeccions del pit, la faringitis i la tos irritativa. Si se'n fan gàrgares, va bé contra la irritació de la gola, i en glopejades, contra les nafres bucals, la gingivitis, la piorrea o les aftes. En ús extern, es pot aplicar com a loció capil·lar ja que activa la circulació del cuir cabellut i, si la combinem amb romaní, va bé contra la caspa. Les seves propietats antivíriques fan que s'usi com a preventiu de l'herpes zòster. Si se'n fan banys durant 20 minuts, serveix per alleujar el mal de rampes. També va bé per netejar ferides, furúncols oberts i després del part.

*"Per a la gola, farigola"*

## FONOLL

---

**Nom científic:** *Foeniculum officinale*, *Foeniculum vulgare*.

**Família:** umbel·líferes.

**Sinonímia catalana:** fonoll dolç, fenoll (el Pallars Sobirà), fenollera, fenull, herba de les vinyes.



**Descripció:** herba perenne de fulles fines i glauques que arriba a 2 metres d'alçada. Floreix a l'estiu i fa una umbel·la de flors i llavors grogues i fruits petits i aromàtics. Les fulles són filiformes; i si les mosseguem o ensumem, percebem un gust anisat ja que conté anetol. Aquesta planta té usos gastronòmics, medicinals i en perfumeria. Els brots, les fulles i les tiges tendres es poden menjar crus o cuits. El bulb és saborós i té un gust anisat. A l'Edat Mitjana servia per aromatitzar menjars.

**Distribució:** aquesta hortalissa és una umbel·lífera pròpia de zones seques i assolellades que en terreny adequat pot arribar als dos metres d'alçada. Normalment la trobarem adornant els marges dels camins, talussos i herbassars secs. Els fruits (llavors) es cullen a la tardor; el bulb i les fulles, a la primavera.

**Principis actius:** oli essencial (anetole, estragol, àcid anísic, fenona i cetona terpènica: fencona), glucòsids (cumarines, mucíl·lags), glúcids, sucres (midó) i tanins. Fruits (o llavors): glúcids, proteïnes (=aminoàcids), lípids (fitosterols), metilcavicol, pectina i sucres. Fulles: flavonoides. Bulb: fibra, minerals (ferro, calci, fòsfor magnesi, sodi, potassi), vitamines A (betacarotens), C i E. Arrels: cumarines.

**Aplicacions:** és diürètic, digestiu, laxant (segons la dosi i la patologia), però sobretot carminatiu; evita les fermentacions intestinals i d'aquesta manera combat la formació de gasos i desinflama el ventre. El fonoll, l'anís, el comí, l'angèlica i el coriandre són considerades les plantes carminatives per excel·lència i, llevat d'aquesta última, totes són colagogues, és a dir, faciliten la producció de llet materna. La infusió de llavors, la part més important de tota l'herba, també és digestiva; antidiarreica; actua contra els espasmes estomacals i de còlon; augmenta el flux de llet en les lactants; juntament amb les seves propietats antiespasmòdiques digestives, es considera com la melissa, adequada durant l'embaràs.

Per als grecs significava "créixer esvelt" ja que donava vigor i força i allargava la vida. Els metges andalusins el coneixien com a col·liri per a la cura dels ulls. D'altra banda, la infusió o la decocció d'arrel fresca provoquen la menstruació.

Aquesta planta també té certes propietats antidiabètiques i sola o amb fulla de malva ha estat emprada com a antisèptic bucal. També té certes propietats anticel·lulítiques i contra l'obesitat. En ús extern, la infusió aplicada en compresa va bé contra els hematomes i té certa fama com a antiinflamatori.

**Observacions:** hem de saber distingir el fonoll d'altres umbel·líferes, ja que n'hi ha de molt perilloses, com la cicuta. A dosis altes, el fonoll pot tenir efectes convulsius, per això millor no donar-ne als nens petits.



## REMEIS AMB FONOLL

---

### **AMB FLOR TENDRA:**

- **ESSÈNCIA DE FONOLL:** extracció casolana i rudimentària.
  - **MATERIAL:** una olla, un drap net, unes brases i flors de fonoll tendres.
  - **PREPARACIÓ:** s'agafa una olla i es tapa amb un drap net damunt del qual s'hi posa flors de fonoll tendres i sobre les flors, un braser amb rescals (cendra i brasa barrejat); les brases generen prou calor perquè, al cap d'una estona, les flors de fonoll desprenguin la seva essència líquida (l'oli essencial), que caurà filtrada dins l'olla: aquest líquid és el que hem de beure. Quan la flor sigui seca, se n'afegeixen més i així fins a obtenir tanta essència com desitgem.
  - **APLICACIÓ:** contra la tos: col·locar unes gotes d'essència sobre un terròs de sucre i deixar-lo fondre lentament a la boca.
- **CATAPLASMA D'HERBA DE FONOLL:**
  - **MATERIAL:** herba de fonoll calenta i un drap de fibra natural
  - **PREPARACIÓ:** per elaborar preparats, cal embolicar l'herba de fonoll, preferiblement calenta (bullida anteriorment amb aigua), en un drap de fibra natural, com ara de cotó, llana, etc., i aplicar-lo sobre la pell.
  - **APLICACIÓ:** normalment va bé contra la reuma, l'artritis, les lumbàlgies, les contractures, els cops, etc. o per facilitar l'expectoració en patologies de l'aparell respiratori. També és molt indicada pels abscessos.
  - **OBSERVACIONS:** s'ha de procurar que la temperatura del cataplasma no danyi la pell.

### **AMB LLAVORS:**

- **INFUSIÓ DE LLAVORS DE FONOLL:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), llavors de fonoll i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem aigua bullent amb un grapat (entre 25 i 39 grams) de llavors de fonoll seques. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns cinc minuts. Després es cola i ja es pot prendre després de cada àpat (és aconsellable edulcorar-ho amb sucre o mel) o aplicar externament.
  - **APLICACIÓ:** per combatre flats intestinals; té una funció digestiva; és antidiarreica; actua contra els espasmes estomacals i de còlon; augmenta el flux de llet en les lactants; juntament amb les seves propietats antiespasmòdiques digestives, es considera adequada durant l'embaràs. Aplicades en compreses s'han demostrat eficaces per alleujar els ulls irritats, contra les hematomes i és antiinflamatori. També provoquen la menstruació (hi ha qui afirma però, que és millor amb infusió d'arrels fresques i no pas fruits).

### **SI ES MENJA:**

El fruit de fonoll té propietats estimulants i purificants. Es pot utilitzar per un bon bany tonificant, col·locant el fruit en un saquet de tela a l'aigua del bany, o bé tirant en aquesta la infusió obtinguda fent bullir entre 20 i 30 grams de llavors en un litre d'aigua.

\*El fonoll, juntament amb les arrels de l'api, el julivert, l'esperguera i, de vegades, el galzeran, formen el que es coneix com a *xarop de les cinc arrels*: es barreja una unça d'arrels talladetes per cada quart de litre d'aigua bullint, es tapa i es deixa macerar 24 hores; es cola, s'hi afegeix 460 grams de sucre, s'escalfa fins que es barregi i es cola de nou el xarop; se'n pot prendre de cinc a sis cullerades diàries. Aquest xarop provoca la menstruació.

*“Si et fa mal el païdor, el fonoll és el millor”*

## HERBA BLAVA

---

**Nom científic:** *Polygala vulgaris*, *Polygala rupestris*, *Polygala calcarea*, *Polygala nicacens* (hi ha 400 espècies d'aquesta planta repartides en 14 gèneres).

**Família:** poligalàcies.

**Sinonímia catalana:** polígala, polígala vulgar, herba inflamacionera (el Montseny), herba de la tos (l'Alt Urgell), herba de la cria, herba de la flor, lletera amarga, prima, herba prima. Al Berguedà es coneix com a herba de la inflamació, flor blava i blauet.



**Descripció:** és petita i difícilment aixeca un pam de terra. Herba perenne que forma tiges estoloníferes i rosetes de fulles. D'aquestes rosetes s'enlaira una tija florífera amb fulles petites a sota i un raïm terminal de flors blaves, rarament blanques o rosades. La flor de l'herba blava és de simetria bilateral i té un característic pètal central retallat en lacínies (com un serrell). El nom popular d'herba blava probablement s'ha originat pel fet que un observador poc atent pot prendre les nombroses flors per fulles, de la mateixa mida, donant lloc a l'equívoc d'una herba blava.

Les flors es cullen entre març i abril.

**Distribució:** creix a les clarianes de la roureda, als prats en sòl calcari, als marges dels camins dels boscos, penya-segats o lloc pedregosos, preferiblement ombrívols. És una planta molt coneguda i utilitzada al nord d'Osona, especialment a Vidrà i rodalies, però també la trobarem a la resta de la comarca, a les Guàrdies, Montserrat, el Lluçanès, el Bergadà, el Ripollès, el Moixeró, Lleida, la Vall d'Aran, la Garrotxa, el Gironès, l'Alt Urgell, etc.

**Principis actius:** principis amargs, saponina, olis essencials i tanins.

**Aplicacions:** La infusió de flors i fulles de la polígala rupestre (en comptes de la *Polygala amara*) és bona contra les infeccions i inflamacions de les vies urinàries, és expectorant, depurativa, antiinflamatòria i galactògena; de fet, l'expressió *polígala* prové dels mots grecs *polýs* "molt" i *gala* "llet". Al Bergadà, es fa servir la infusió d'aquesta herba per guarir infeccions i inflamacions oculars.

**Observacions:** l'ús de l'arrel pot ser perillós a causa de la concentració de saponines.

## REMEIS AMB HERBA BLAVA

---

### AMB FLOR I FULLA SECA:

- INFUSIÓ DE FLORS I FULLES D'HERBA BLAVA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors i fulles fresques i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem 1 litre d'aigua bullent amb 30 grams de fulles i flors d'herba blava. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre.
  - APLICACIÓ: és bona contra les infeccions i les inflamacions de les vies urinàries, per tant, va bé pel mal de panxa (inflamacions digestives). És expectorant, depurativa, antiinflamatòria i galactògena.  
En ús extern, la infusió d'aquesta herba es fa servir per guarir infeccions i inflamacions oculars.

## HERBA FETGERA

---

Nom científic: *Anemone hepatica*, *Hepatica nobilis*.

Família: ranunculàcies.

Sinonímia catalana: hepàtica, fetgera, herba del fetge, herba melsera, felera, herba felera (el Pallars Sobirà), herba de la Trinitat, trèvol daurat, viola borda, viola de ca, viola de llop (la Garrotxa), viola de galàpet, viola de pastor.



Descripció: el revers de les fulles (trilobulars) recorda la forma d'un ronyó o fetge (segons diuen) i quan comencen a envellir també tenen un color semblant. Les seves flors són rodones, d'estams lliures, i blaves, blanques o roses.

Distribució: és una de les flors més primerenques, ja que floreix quan encara és hivern. Es troba en els boscos caducifolis, en zones principalment ombrívols i humides d'estatge muntà i normalment en companyia de boixos. D'aquesta herba, inadequadament anomenada (des del punt de vista mèdic) *fetgera*, en trobarem molta a les Guàrdies, al Lluçanès, al Ripollès, al Berguedà, al Cadí- Moixeró, al Parc Natural de Sant Llorenç del munt i serra de l'Obac, a la serra de Prades, etc.

Principis actius: flavonoides, tanins, saponines, glucòsids i alcaloides.

Aplicacions: va tenir certa reputació durant segles com a vulnerària i astringent, però especialment com a hepatoprotectora gràcies a la Teoria dels Signes, que afirmava que el color del revers de les fulles és com el del fetge (i és cert), la qual cosa significava que podia guarir les hepatopatologies. Un vell adagi francès afirmava: "Amb herba felera (fetgera) i sanícula pots fer pam i pipa al metge". La infusió de les fulles encara s'empra contra les malalties hepàtiques, concretament contra l'obstrucció del fetge, tot i que estudis recents han posat en dubte aquestes tradicionals propietats hepatoprotectors, no solament per als humans sinó també pel bestiar. També podem fer una maceració en aigua d'un grapat d'herba seca (tendra és tòxica) durant tota la nit i prendre'n una tassa al matí. Aquestes virtuts hepatoprotectors fan que, en alguns indrets, s'aprofitin com a remei per al bestiar de corral. Aquesta herba emprada al Pallars Sobirà per diagnosticar l'estat de la fel en vaques: se'ls donava aigua d'herba felera, i si els ulls adoptaven una coloració groga-verda volia dir que tenien la fel en mal estat. Malgrat la històrica reputació hepatoprotectora d'aquesta planta, fa anys va començar a substituir-se per la morella roquera (o parietària). L'herba fetgera també s'ha fet servir contra la bronquitis crònica i la faringitis. Finalment, cal dir que aquesta herba es fa servir a les Guàrdies i a l'Alt Empordà per elaborar la ratafia.

Observacions: no confieu gaire en les seves propietats hepàtiques. El seu contingut en alcaloides fa que s'hagi de prendre sota una estricta supervisió.



## REMEIS AMB HERBA FETGERA

---

### AMB FULLA SECA:

- INFUSIÓ DE FULLES D'HERBA FETGERA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), fulles seques d'herba fetgera i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem 1 litre d'aigua bullent amb 20 grams de fulles d'herba fetgera per tassa d'infusió durant uns minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar, es cola i s'hi afegeix el suc de mitja llimona. Es pren ben calent abans d'anar-se'n a dormir, ben abrigat.
  - APLICACIÓ: s'empra contra les malalties hepàtiques, concretament contra l'obstrucció del fetge. També s'ha fet servir contra la bronquitis crònica i la faringitis.
- MACERACIÓ DE FULLES D'HERBA FETGERA:
  - MATERIAL: una tassa, fulles seques d'herba fetgera i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem a macerar en aigua un grapat d'herba fetgera seca (TENDRA ÉS TÒXICA) durant tota la nit i prendre'n una tassa al matí.
  - APLICACIÓ: té virtuts hepatoprotectors, i fa que sigui un bon remei pel bestiar de vaques: se'ls dona aigua d'herba fetgera, i si els ulls adoptaven una coloració groga-verda colia dir que tenien la fel en mal estat.
- RATAFIA DE FULLES D'HERBA FETGERA: podem elaborar el licor anomenat ratafia o rosolis (compost d'aiguardent sucre i un ingredient olorós)
  - MATERIAL: fulles d'herba fetgera, llimona, un recipient que es pugui tancar, sucre, aiguardent o alcohol.
  - PREPARACIÓ: els dos procediments per obtenir licors són la destil·lació i la maceració, i el que més ens interessa a nosaltres és l'últim. Les maceracions es fan principalment amb vi o alcohol de consum humà, que té una graduació de 50º i 70º, alcohol de fruites i almívar. També es pot utilitzar aiguardent, on no cal afegir-hi almívar.  
S'agafen 15 grams de fulla d'herba fetgera i una llimona tallada a rodanxes i es maceren en un pot de vidre a sol i serena durant 40 dies i un litre d'aiguardent en un recipient ben tancat que s'ha de sacsejar sovint; es cola, s'hi afegeix 200 g de sucre; i es deixa reposar, com més temps millor. També s'hi pot afegir 3 o 4 nous verdes. Se'n pren cada cop que es desitgi.
  - APLICACIÓ: és bo contra malalties hepàtiques.

*"La fetgera és remei provat quan el fetge està inflammat"*

## HERBA PRIMA

---

Nom científic: *Asperula cynanchica*.

Família: rubiàcies.

Sinonímia catalana: canyeta d'or, serpentina, herba de l'esquinància, herba de la grava, herba del nusset, vara d'or, herba de l'orina; al Pallars Sobirà: herba de les set pedres i herba fina.

Descripció: és una planta d'entre 1 i 2 pams d'alçada. Té només la base lleugerament llenyosa i la resta és herbàcia, amb tiges molt primes de només 1 mm, i encara poc abundoses, poc ramificades i poc fulloses. Té entre tres i cinc floretes de color rosat i blanc a l'extrem de les tiges amb quatre pètals en forma de creu, fet que la diferencia del salsufagi, que en té cinc. En alguns indrets dels Pirineus rep el nom d'*herba de les set pedres* perquè les flors estan agrupades de set en set.



Distribució: creix en llocs secs i pedregosos, com ara a Sant Llorenç del Munt i l'Obac, el Solsonès, el Berguedà, el Ripollès (a les penyes de la vall de Ribes), l'Alt Urgell, l'Alt Pallars, Viella (la Vall d'Aran), i cada any es ramifica. La seva recol·lecció s'ha de fer del maig a l'estiu. A les Guàrdies les recullen a l'agost.

Principis actius: planta poc estudiada. Probablement l'acció diürètica es deu als heteròsids de la alicerina, com en altres rubiàcies.

Aplicacions: El llegat que ens ha deixat la cultura popular és el de la propietat diürètica d'aquesta herba. La infusió o cocció de tota l'herba ajuda a expulsar els càlculs i és útil contra les afeccions i inflamacions intestinals i renals (en aquest darrer cas perquè dissol petits càlculs renals i de la bufeta). En augmentar les miccions, arrossegua els colibacils responsables de les infeccions urinàries, raó per la qual té una certa aplicació mecànica com a antisèptic urinari. És aconsellable combinar-la amb boixerola i cabellera de blat de moro però augmentar-ne les propietats antisèptiques i diürètiques. Barrejada amb ginebre va bé per a les articulacions i contra els cucs intestinals. A més a més, es pot glopejar per combatre la inflamació de la gola, el mal de coll i les angines, i també té certs efectes antihemorràgics i circulatoris sanguinis.

Observacions: no s'ha de recol·lectar; en el passat es va abusar molt d'aquesta herba i avui en dia no en queda gaire. D'altra banda, la seva relativa toxicitat fa que el seu ús no sigui prou aconsellable. S'ha d'evitar l'ús com a diürètic en cas d'hipertensió, cardiopaties o insuficiència renal moderada o greu.

## REMEIS AMB HERBA PRIMA

---

### AMB HERBA SECA:

- INFUSIÓ D'HERBA PRIMA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), herba prima seca i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem 1 litre d'aigua bullent amb 20 grams d'herba prima per tassa d'infusió durant 20 minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius, es deixa reposar, es cola i es barreja amb mel; ja es pot emprar.
  - APLICACIÓ: ajuda a expulsar els càlculs i és útil contra les afeccions i inflamacions intestinals i renals (en aquest darrer cas perquè dissol petits càlculs renals i de la bufeta). És aconsellable combinar-la amb boixerola i cabellera de blat de moro per augmentar-ne les propietats antisèptiques i diürètiques. Barrejada amb ginebre va bé per les articulacions i contra els cucs intestinals.  
A més a més, es pot glopejar per combatre la inflamació de la gola, el mal de coll i les angines, i també té certs efectes antihemorràgics i circulatoris sanguinis.

\*En alguns indrets es fa servir per elaborar la ratafia.

*“Qui beu herba prima, és segur que orina”*

**Nom científic:** *Hyssopus officinalis*

**Família:** labiades.

**Sinonímia catalana:** asperge, sajolida, sajolida borda, saborija, saborija borda.

**Descripció:** difícilment arriba al mig metre d'alçària. Les fulles són lanceolades, gairebé sèssils, i els pèls li donen un cert color grisenc, i la tija és quadrangular. La principal característica morfològica d'aquesta bonica i olorosa herba és que té totes les floretes blaves agrupades en una mateixa banda i no necessàriament orientades al sol.

**Distribució:** és una mata subarbustiva escassa a Catalunya però que encara podem localitzar en el marge sec dels boscos i rocams calcaris principalment del litoral mediterrani, tot i que també podem trobar-ne a les Guàrdies, a les valls de l'Alt Urgell, la Cerdanya, el Cadí, etc. Es recull mentre floreix, que és el final de l'estiu i al principi de la tardor.



**Principis actius:** tanins, derivats, *flavònics*, flavonoides, principi amarg lactònic, oli essencial, *pinocampè*, tanins, saponina, àcids fenols, vitamina C, àcids orgànics, minerals.

**Aplicacions:** avui dia, les propietats expectorants de la infusió de flors i fulles fan que s'empri contra la tos, el refredat, la grip, l'asma i les infeccions broncopulmonars, així com contra les al·lèrgies i els trastorns digestius d'origen nerviós. També va bé contra els càlculs a la bufeta i als ronyons, i contra la leucorrea. Té un efecte regulador de la transpiració: és una planta que evita la suor (antidiaforètica). A la Cerdanya, es preferia el decuit: fet també amb les summitats florides, s'emprava per a la fel i com a protector hepàtic. Les mateixes summitats es podien fer amb sopa, amb finalitats vermífugues. Una creença estesa pels Pirineus és que és una de les plantes més indicades per a les dones i per això està catalogada com a "herba de dones", per l'ús que s'ha fet en l'àmbit de l'obstetrícia i la ginecologia. Així, l'hisop facilita els parts. A la Cerdanya es feia una decocció amb summitats florides i s'afegia a la xocolata, anomenat *xocolata a l'hisop* i tenia propietats depuratives, digestives, aperitives, antianèmiques, anticatarrals, contra la gastroenteritis i les diarrees, etc. La infusió d'hisop i xocolata han ajudat a moltes dones a passar de la millor manera les incomoditats de les dismenorrees (menstruacions doloroses) i els períodes pre i postclimatèrics.

És una de les plantes que es fa servir per elaborar la ratafia i, juntament amb l'angèlica, és una de les 130 herbes que s'empren en l'elaboració del licor *Chartreuse*.

**Observacions:** no convé abusar-ne perquè pot produir rampes. L'oli essencial s'ha d'emprar amb molta cura ja que en excés (a partir de 10 gotes) té efectes neurotòxics que es poden manifestar en convulsions. La tuïona també pot ser convulsiva. Està contraindicat durant l'embaràs i la lactància.

## REMEIS AMB HISOP

---

### AMB FULLA I FLOR SECA:

- INFUSIÓ D'HISOP: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), hisop i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem ¼ de litre d'aigua bullent amb 5 grams d'hisop. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre tres cops al dia.
  - APLICACIÓ: les propietats expectorants fan que s'empri contra la tos, el refredat, la grip, l'asma i les infeccions broncopulmonars, i també contra les al·lèrgies i els trastorns digestius d'origen nerviós. Per casos d'asma es recomana la tintura, que també podem potenciar amb tintures de camamilla, ènula, farigola i extret fluid de regalèssia i de dròsera. També va bé contra els càlculs a la bufeta i als ronyons, i contra la leucorrea. Té un efecte regulador de la transpiració.
- XOCOLATA A L'HISOP:
  - MATERIAL: un recipient (una olla), hisop i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem una infusió (o decocció) d'hisop (que es pot enriquir amb orenga) amb xocolata.
  - APLICACIÓ: per al mal de ventre. També facilitava els parts, i li atribuïen propietats galactògenes ("de fer pujar la llet") i d'"aturar els vòmits provocats per la migranya". Aquesta xocolata també tenia propietats depuratives, digestives, aperitives, antianèmiques, anticatarrals, contra la gastroenteritis i les diarrees, etc. També disminuïa el dolor de les dismenorrees i els períodes pre i postclimatèrics.

### ALTRES PREPARATS:

\*Decuit d'hisop amb figues i mel contra l'asma, els constipats i algunes malalties pulmonars.

\*Un altre remei de la iaia és per els avortaments: "et prens aigua de pell de serp i d'hisop, no cal que et facin raspat, surt tot sol".

\*Decuit de les summitats florides, s'emprava per a la fel i com a protector hepàtic. Les mateixes summitats es podien fer amb sopa, amb finalitats vermífugues.

\*Per elaborar ratafia, s'empra l'hisop, entre altres plantes.

*"Al lloc on hi ha hisop, el mal no hi pot"*



## MALVA

---

**Nom científic:** *Malva sylvestris*.

**Família:** malvàcies.

**Sinonímia catalana:** malva de cementiri, malva major, mauva, vauma.



**Descripció:** herba amb tiges ramificades, llenyoses i cobertes de pèls blancs. Les flors estan formades per cinc pètals de color violaci brillant (d'aquí va donar lloc a un color: el malva), i vetats porpra; són gran i solitàries, i es localitzen a l'axil·la de les fulles. Aquests pètals tenen en els seu extrem una petita invaginació. Tenen la particularitat de que es tanquen a la nit i quan fa mal temps per protegir el pol·len. Les mengívols fulles de malva són peciolades, verd fosc i amb el contorn dentat. El fruit és una càpsula formada per multitud de mericarps (parts que contenen una llavor) punxeguts i glabres.

Les flors es cullen de l'abril a l'agost, això explica el fet que s'atribueixen grans virtuts a la malva si es collida a la nit de Sant Joan.

**Distribució:** aquestes plantes habiten en terrenys nitrogenats i calcaris; d'aquí ve l'expressió "criar malves", ja que quan morim només queden els ossos, rics en calci, fonamental per al creixement d'aquesta espècie. És per aquesta relació amb les restes orgàniques que habita a les vores dels camins, zones amb presència humana i animal, terres remogudes de zones urbanes i rurals, etc. No solen superar l'alçada d'un home.

**Principis actius:** tanins, glucòsids, mucíl·lags (flor i fulla), àcids fenòlics, carotè, àcids orgànics, antocianòsids, *malvina*, olis essencials, vitamines A, B i C i polisacàrids.

**Aplicacions:** les polivalents propietats curatives de la malva són conegudes des de l'antigor, i així queda recollit en refranys populars: "La malva tot mal salva". Tradicionalment s'han fet servir els cataplasmes de fulles bullides contra el mal de cap. Una de les principals propietats de la malva és l'emol·lient, que serveix per fer bafes a l'orella o alleujar l'otitis; també s'utilitza contra la inflamació de la mucosa gàstrica (ja que relaxa l'aparell digestiu, els mucíl·lags suavitzen els teixits i regula el trànsit intestinal) i faringia: així la infusió calenteta de flors, a més de diaforètica, és pectoral i molt bona contra les afeccions de les vies respiratòries superiors (refredats, faringitis, asma, grip, etc.) ja que fluïdifica les secrecions bronquials. La mateixa infusió a temperatura ambient i glopejant-la, és bona contra estomatitis, laringitis, faringitis, amigdalitis, ronquera, afonia, etc.

Al Montseny també es feien lavatives contra el tifus amb el fruit de la figuera de moro, malva, morella roquera, senet i una clara d'ou. Aquesta mateixa tisana és bona contra les infeccions de les vies urinàries i les nefritis. En ús tòpic extern, l'herba picada es pot emprar sobre les picades d'ortiga ("Ortiga, ortiga, fuig d'aquí que la malva ja és aquí") i d'insectes, ferides, acne, hemorroides, etc. i també com a col·liri en cas de conjuntivitis bacteriana.

A l'Anoia les fregues d'infusió de malva s'usaven contra les varius; en forma de compreses, contra les morenes; cam a lavativa, com a purgant, i el suc de les malves acabades de collir, contra les berrugues.

**Observacions:** No és recomanable per a les dones embarassades.

## REMEIS AMB MALVA

---

### AMB FULLA TENDRA:

- CATAPLASMA D'HERBA DE MALVA:
  - MATERIAL: herba de malva calenta i un drap de fibra natural
  - PREPARACIÓ: per elaborar preparats, cal embolicar l'herba de malva, preferiblement calenta (bullida anteriorment amb aigua), en un drap de fibra natural, com ara de cotó, llana, etc., i aplicar-lo sobre la pell.
  - APLICACIÓ: resulten excel·lents per els tumors, panadissos, úlceres, llagues de tota classe, grans, furúncols, abscessos, etc.  
En ús extern doncs, serveix per guarir també ferides i com a antiinflamatori.
  - OBSERVACIONS: s'ha de procurar que la temperatura no danyi la pell.

### AMB FULLA SECA:

- INFUSIÓ DE FLORS DE MALVA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors de malva i aigua.
  - PREPARACIÓ: barrejem 1 litre d'aigua bullent amb 20 grams de flors de malva. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns cinc minuts. Després es cola i ja es pot prendre (s'hi pot barrejar mel o sucre).
  - APLICACIÓ: la seva funció emol·lient la fa indicada contra la inflamació de la mucosa gàstrica i faríngia. A més, és diaforètica i pectoral, i molt bona contra les afeccions de les vies respiratòries superiors (refredats, asma...). Si a la mateixa infusió hi afegim fulles i a temperatura ambient, podem glopejar-la, ja que és molt bona contra estomatitis, laringitis, faringitis, amigdalitis, ronquera, afonia i aftes. Antigament, l'utilitzaven per rentar la boca als nadons en acabar de mamar per evitar que tinguessin el mal blanc; i també contra les varius i morenes. Com a tisana, també és bona contra les infeccions de les vies urinàries i les nefritis. I per últim, també va bé per la inflamació dels queixals i la gola.
  - OBSERVACIÓ: la malva no es pot deixar bullir, ha de ser escaldada i prou.
- LAVATIVA DE FLORS DE MALVA:
  - MATERIAL: fruit de la figuera de moro, malva, morella roquera, senet i una clara d'ou, un recipient (una olla) i aigua.
  - PREPARACIÓ: agafem el fruit de la figuera de moro, malva, morella roquera, senet i una clara d'ou amb aigua calenta, l'introduïm (en forma de solució líquida) a través del recte.
  - APLICACIÓ: contra el tifus. Pel que fa a la funció emol·lient gàstrica, la malva relaxa l'aparell digestiu, els mucíl·lags suavitzen i estoven els teixits externs i interns, regula el trànsit intestinal i afavoreix el lliscament del bol fecal com un laxant suau. També és un bon remei per reparar els danys i irritacions que hagi pogut ocasionar la ingesta de purgants o laxants durant molt temps. En altres indrets, s'ha fet servir com a antisèptic intestinal.
- BAFS DE FLOR DE MALVA: s'utilitza l'escalfor perllongada de l'aigua per donar temps que els principis actius de les plantes passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors seques de malva i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem les flors de malva en el recipient amb aigua bullent, ho tapem durant un minut i hi col·loquem l'orella a sobre. Per ajudar-nos a fer més eficaços aquests bafs, les cobrim amb una tovallola entre 5 i 10 minuts i deixarem que les mans s'impregnin dels vapors emanats. El vapor d'aigua de malves dirigit a la zona genital ajuda a dilatar la matriu.
  - APLICACIÓ: per guarir o alleujar algunes otitis i/o patologies lleus de l'orella.

\*En ús tòpic, l'herba picada es pot emprar directament sobre les picades d'ortiga. I el suc de les malves acabades de collir, contra les berrugues.

## MARIAL·LUÏSA

---

**Nom científic:** *Lippia citriodora*, *Lippia triphylla*. Abans s'anomenava *Aloyna citridora* o *Aloysia citridora*.

**Família:** verbenàcies.

**Sinonímia catalana:** herba Lluïsa, reina Lluïsa, herba de la princesa, berbena de nucs florits.

**Descripció:** arbust caducifoli que pot superar els dos metres d'alçada. Les seves petites flors són de color blanc o violaci més o menys clar, i agrupades en panícules terminals amples. Les fulles són subsèssils, lluent, lanceolades, agudes, una mica aspres i amb la nervadura marcada. A cada nus en surten tres o quatre i fan una olor molt agradable, semblant a la llimona a causa del seu contingut en citral (d'aquí ve l'específic *citriodora*).



**Distribució:** la marialluïsa fou introduïda a Europa a través de la colonització espanyola des del segle XVIII d'Amèrica del Sud i la podem trobar cultivada en jardins o horts. Prefereix climes càlids constants, s'ha de protegir de les gelades i no tolera la boira. Exigeix sòls ben drenats, humits a l'estiu i bastant fèrtils. S'adapta bé a altituds que van des del nivell del mar fins als 800 metres. Principalment es recull a la primavera, però pot recol·lectar-se fins l'octubre.

**Principis actius:** olis essencials (citral, cineol o eucaliptol, limonè i gèrniol), *berberona*, berberina, flavonoides i glucòsids (cumarines).

**Aplicacions:** rep protagonisme com a herba culinària, en plats de caça i per fer-ne licor. Comparteix propietats amb la melissa, com el bon gust en les infusions.

Els efectes tòncics suaus fan que sigui adequada com a complement antidepressiu, i les seves propietats estimulants i refrescants la fan recomanable durant l'embaràs.

Al Pallars Sobirà tradicionalment s'ha fet servir contra la dismenorrea (regles doloroses).

La infusió de flors i fulles equilibra el sistema nerviós i tradicionalment s'ha emprat contra la hipocondria i la histèria. La infusió és adequada contra les migranyes i els mals de cap. Aquesta acció antiespasmòdica la fa adequada contra les palpitations, i els olis essencials són els responsables de les seves propietats contra les indigestions, els espasmes i els flats. També va bé per alleujar les ressaques i els empatsos. En aquest sentit, el refranyer popular ens ha llegat el següent rodolí: "La marialluïsa, el païdor allisa". També és adequada per refer-se després dels vòmits.

En ús extern, s'ha fet servir en alguns indrets dels Pirineus per guarir les clivelles dels murgons durant la lactància.

**Observacions:** gairebé no té contradiccions, però cal evitar administrar-la en tintura als nens petits, pel contingut d'alcohol.



## REMEIS AMB MARIALLUÏSA

---

### AMB FLOR SECA:

- INFUSIÓ DE FLORS DE MARIALLUÏSA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors de marialluïsa i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem 1 litre d'aigua bullent i entre 5 i 15 grams de flors de marialluïsa seques. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar dies. Després es cola i ja es pot prendre un vaset després de cada àpat. El tractament és il·limitat i es para quan el dolor desapareix.
  - APLICACIÓ: per combatre el vertigen, les neuràlgies, mals de panxa en general i les males digestions. Contra la pesadesa d'estómac va bé macerar durant 10 minuts en 1 litre d'aigua, 8 grams de fulles de marialluïsa, es cola també i es beu a tasses al final de cada àpat i quan sigui necessari.

També equilibra el sistema nerviós i tradicionalment s'ha emprat contra la hipocondria i la histèria. A més, és adequada contra les migranyes i els mals de cap. La seva acció antiespasmòdica la fa adequada contra les palpitations, les indigestions, els espasmes i els flats. També va bé per alleujar les ressaques i els empatsos. Per últim, va bé per refer-se després dels vòmits.
- COMPRESA DE FULLES I FLORS DE MARIALLUÏSA:
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors de marialluïsa i aigua.
  - PREPARACIÓ: consisteix a mullar una gasa, apòsit o compresa amb el líquid resultant d'una infusió de fulles i flor de marialluïsa o d'una decocció, fred o calent, i aplicar-la directament sobre la pell o la ferida. Normalment s'empra quan convé que la solució penetri ràpidament a la pell (danyada).
  - APLICACIÓ: l'utilitzarem per desinfectar i/o cicatritzar ferides, nafres i úlceres, però també per alleujar els dolors articulars, musculars. A més a més, va molt bé contra les dents malaltes i per combatre el mal de queixals; s'aplica la compresa molla de la infusió sobre una galta. També es pot picar una fulla i aplicar directament sobre el queixal malalt.

En ús extern, també es adequada per guarir les clivelles dels mugrons durant la lactància.

### ALTRES PREPARATS:

Les fulles de marialluïsa col·locades en l'aigua de la banyera, la perfumen suaument i produeixen un efecte estimulant. I també, les fulles seques de marialluïsa col·locades en un saquet de tela, serveixen per perfumar els armaris.

*“La marialluïsa, el païdor allisa”*

## MENTA

---

**Nom científic:** *Mentha ssp.*

**Família:** labiades.

**Sinonímia catalana:** menta pebrera, menta anglesa, herba sana de pebre, herba mana, herba bona, menta piperita, menta comuna, menta espigada, menta de faves, herba de Santa Maria, menta boscana, menta de cavall, menta borda, xenixell, mendastre, padrastra, menta de gat, menta de bou, menta d'ase, albarsana, alfàbrega de pastor, matapuça.



**Descripció:** són espècies perennes i aromàtiques que arriben a una alçada màxima de 120 cm aproximadament. Tenen uns rizomes subterranis que fan que sovint es comportin com espècies que envaeixen tot l'espai. Les fulles són de disposició oposada i són simples i de forma lanceolada; sovint tenen el marge serrat. Les flors tenen dos llavis i quatre lòbuls amb colors que van del blanc al porpra. El fruit és una càpsula amb fins a quatre llavors.

**Distribució:** terres fresques i un clima humit. La menta es cull a l'estiu, abans de la floració, ja que la planta perd bona part dels seus principis en l'esforç de florir.

**Principis actius:** flavonoides, oli essencial, metilèster, tanins, principis amargs, àcids i mentol (oli essencial).

**Aplicacions:** l'oli essencial (mentol) és un dels productes més emprats a l'hora d'elaborar dentífrics, productes de perfumeria, cosmètica, desodorants, etc. També es fa servir amb begudes alcohòliques. Històricament la menta ha estat considerada l'herba afrodisíaca, però no hi ha cap base científica per creure-ho. Avui en dia, la infusió de fulles o mastegar-les fresques són bons remeis contra l'halitosi. També és antitussigen i protector pulmonar. Els bafs s'utilitzen contra la congestió nasal, la sinusitis, la rinitis, la faringitis, la laringitis i la bronquitis. També s'usa fumant-la, pel seu efecte descongestionant. L'oli diluït extret de les fulles s'empra com a inhalador i liniment per aplicar al tòrax. La infusió de flors i fulles és hepàtica i digestiva, ja que estimula el procés de la digestió, protegeix la mucosa digestiva i és aperitiva. Les propietats digestives augmenten si es prenen en decocció, ja que el mentol relaxa els músculs de l'intestí prim. Les dones embarassades poden prendre'n per alleujar els mareigs matinals. D'altra banda els monoterpens li atorguen propietats antioxidants, per tant la fa adequada en cas de malalties cardiovasculars i d'alguns processos cancerosos. L'oli essencial s'ha revelat com una substància molt activa contra el virus de l'hepatitis Però té encara més propietats: estimula la secreció de bilis, va bé contra el còlic, és febrífuga, anticatarral i antiemètica, redueix les nàusees, les migranyes i la gota, provoca la regla i en disminueix els dolors. El mentol estimula la transpiració i fa que la infusió aplicada sobre el cutis tingui una acció antisèptica i refrescant. També va bé contra dolors musculars, i pel seu efecte analgèsic, contra el mal de cap i de queixals.

Finalment, l'oli essencial de menta actua com a repel·lent de mosquits, puces i d'alguns tipus d'aranyes; també podem posar bossetes de roba transpirable amb menta seca per fer fugir els corcs del rebost.

**Observacions:** els bafs fets amb oli essencial estan contraindicats en cas d'atac d'asma, ja que resseca les vies respiratòries i pot provocar apnees; tampoc són recomanables per nens menors de tres anys. Aquesta herba pot ser hipertensora i com que és estimulante, pot provocar insomni. Tampoc s'aconsella en casos d'esofagitis, acidesa gàstrica.

## REMEIS AMB MENTA

---

### AMB FULLA TENDRA:

- SOPA DE FULLA DE MENTA:
  - MATERIAL: un recipient, fulla de menta, pa torrat, aigua, sal i oli d'oliva.
  - PREPARACIÓ: agafem pa torrat i brots frescos de menta i els escaldem en aigua bullint, hi afegim una mica de sal i oli d'oliva i ho tapem una estoneta.
  - APLICACIÓ: resulta eficaç pel mal de panxa.
- RATAFIA DE FULLA DE MENTA:
  - MATERIAL: anís, claus, canyella d'Holanda, cotxinilla, alcohol de 36° i gotes d'essència de menta.
  - PREPARACIÓ: es glopejava una poció a base d'anís matxucat, claus d'espècies, canyella d'Holanda, cotxinilla (insecte *Coccus cacti*), un porró d'alcohol de 36° i 72 gotes d'essència de menta.  
També pot aparèixer aquesta recepta com a desodorant: es posen fulles de menta dins d'uns ampolleta de vidre, s'hi afegeix vinagre de sidra i es deixa macerar a temperatura ambient durant deu dies; es filtra i es torna a envasar; es dilueix una culleradeta del preparat amb dues cullerades d'aigua i s'estén sobre l'aixella amb l'ajuda d'un cotó.
  - APLICACIÓ: En el primer cas va bé per conservar la dentadura.
- LICOR DE FULLA DE MENTA:
  - MATERIAL: ampolla, fulla de menta, alcohol de 70° i aigua.
  - PREPARACIÓ: omplim una ampolla, preferiblement fosca, de fulles de menta, deixem-la macerar durant un mes en 1 litre d'alcohol de 70°, d'ús humà, i 1 litre d'aigua; un cop passat aquest temps, ho edulcorem al nostre gust i ja podem prendre'n un gotet després dels àpats.
  - APLICACIÓ: beguda refrescant i per fer passar la calor.

### AMB FULLA SECA:

- INFUSIÓ DE FULLA DE MENTA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), fulla de menta i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem 1 litre d'aigua bullent amb un grapat de fulles de menta. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre.
  - APLICACIÓ: contra l'halitosi. És hepàtica i digestiva també, ja que estimula el procés de la digestió, protegeix la mucosa digestiva i és aperitiva. Estimula la secreció de bilis, va bé contra els còlics, és febrífuga, anticatarral i antiemètica, redueix les nàusees, les migranyes i la gota, provoca la regla i en disminueix els dolors. També augmenta la concentració i l'estudi.
- BAFS DE FULLA DE MENTA: s'utilitza l'escalfor perllongada de l'aigua per donar temps que els principis actius de les plantes passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), fulles seques de menta i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem les fulles de menta en el recipient amb aigua bullent, ho tapem durant un minut i ens hi inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Per ajudar-nos a fer més eficaços aquests bafs, ens cobrim amb una tovallola tan de temps com puguem i respirem pel nas i per la boca. Això ho hem de fer tres cops al dia, però sobretot abans d'anar a dormir. Pararem fins que comencem a suar.
  - APLICACIÓ: s'utilitzen contra la congestió nasal, la sinusitis, la rinitis, la faringitis, la laringitis i la bronquitis, i com a preventiu dels refredats: s'han de fer tres o quatre cops al dia durant 15 minuts, i de l'aigua resultant, a la qual afegirem un pessic de sal, se'n pot fer glopejades cada 3 o 4 hores.
  - OBSERVACIÓ: per evitar contrastos bruscos de temperatura que puguin afectar-nos els pulmons, no sortirem a un lloc fred fins mitja hora després.

*"Sopa de menta, pel mal de ventre"*

## MILL DEL SOL

---

**Nom científic:** *Lithospermum officinale*.

**Família:** boraginàcies.

**Sinonímia catalana:** mill de sol (Guilleries, la Garrotxa), mill solar, mill gruer, mill gruà, mill roquer, grana dura, mill bord, te de gra, te de Miranda, te de camí, te herba sanguinària. A la Cerdanya: herba de la pedreta, herba pedrera, herba del granet, mill, mill gruà.



**Descripció:** té una arrel curta però més gruixuda que la seva estreta però rígida i peluda tija, que és cilíndrica i molt ramificada a la part superior. Les fulles inferiors són peciolades però les superiors són sèssils; totes piloses, senceres, alternes, estretes i lanceolades, clarament nervades i més pàl·lides al revers. Fa unes flors molt petites de color blanc a l'extrem superior de la tija.

Els fruits es componen de quatre granets ovoides de color blanc nacrat (quan són madurs), durs i de superfície brillant; són arrodonits.

La part aèria es cull a la primavera o a l'estiu (segons la latitud).

**Distribució:** habita als marges dels horts i camins, herbassars i matolls una mica humits i assolellats tant de la plana com de les muntanyes, motiu pel qual la podem trobar des dels Pirineus fins al País Valencià i a les Illes, especialment a Mallorca.

**Principis actius:** mucíl·lags, minerals (calci), litoespermina, àcids fenòlics i compostos polifenòlics, tanins, flavonoides, *siconina* i alcaloides. Llavors: minerals, àcid silícic i calci; també matèries grasses. Escorça de l'arrel: litoespermina. Coberta del fruit: carbonat i silicats càlcics.

**Aplicacions:** *lithos* vol dir "pedra" i *sperma* vol dir "llavor" etimologia que indica propietats litotríptiques del mill del sol (per desfer pedres als ronyons). Aquesta planta s'utilitza sencera en infusió i també es pot prendre l'extret sec o alcohòlic. Tradicionalment se n'ha fet servir les summitats florides, fresques o seques, contra les litiasis urinàries i biliars, però també com a diürètic, antireumàtic i antiinflamatori i contra la gota; externament la infusió s'aplica contra les cremades, inflamacions i ferides.

Els extrets del mill de sol han mostrat *in vitro* un efecte anticonceptiu, antigonadotròfic i antitiroïdal, tot i que aquestes accions no han estat comprovades clínicament. En ús extern, les llavors s'han usat per a l'extracció de cossos estranys en els ulls: es col·loca una llavor seca sota la parpella i la humitat fa aparèixer a la seva superfície una pel·lícula mucilaginosa a la qual s'adhereix el cos estrany. Les fulles seques es poden fer servir com a succedani del te.

**Observacions:** els alcaloides que conté el fan desaconsellable en casos d'hepatopaties, hipotiroïdisme, durant l'embaràs i la lactància ja que són hepatotòxics.

S'ha de tenir en compte el contingut alcohòlic de l'extracte fluid. També s'ha d'utilitzar amb precaució en cas d'insuficiència cardíaca degut al seu efecte diürètic, i en cas de problemes renals perquè la funcionalitat dels ronyons pot veure's encara més afectada.

## REMEIS AMB MILL DEL SOL

---

### **AMB HERBA TENDRA:**

- **EXTRET DE MILL DEL SOL:**
  - **MATERIAL:** un recipient, mill del sol i solució líquida (aigua, alcohol, oli, tintura...).
  - **PREPARACIÓ:** macerarem en fred la droga del mill del sol (part de la planta que té els principis actius, o sigui tota l'herba) en una solució líquida (aigua, alcohol, olis vegetals, tintura, etc.).
  - **APLICACIÓ:** els extrems del mill de sol han mostrat *in vitro* un efecte anticonceptiu, antigonadotròfic i antitiroïdal, tot i que no han estat comprovades clínicament.

### **AMB HERBA SECA:**

- **INFUSIÓ D'HERBA FLORIDA DE MILL DEL SOL:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), summitats florides i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb 30 grams d'herba florida de mill del sol. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre tres cops al dia.
  - **APLICACIÓ:** contra les litiasis urinàries i biliars (hi ha qui diu també de la melsa), però també com a diürètic, antireumàtic i antiinflamatori i contra la gota.  
En ús extern, s'aplica contra les cremades, inflamacions i ferides.

\*Les fulles seques es poden fer servir com a succedani del te.

### **ALTRES PREPARATS AMB LLAVORS:**

En ús extern, les llavors s'han usat popularment per a l'extracció de cossos estranys en els ulls: es col·loca una llavor seca sota la parpella i la humitat fa aparèixer a la seva superfície una pel·lícula mucilaginosa a la qual s'adhereix el cos estrany.

El pigment vermell del rizoma serveix per acolorir la mantega i alguns licors.



## PERICÓ

**Nom científic:** *Hypericum perforatum*

**Família:** clusiàcies.

**Sinonímia catalana:** hipèric (el Pallars Sobirà), herba de Sant Joan, arnicó (l'Alt Pallars), pericó foradat, herba foradada, foradada, pericó groc, perigroc, periquet, flor de Sant Joan, flor de Sant Pere, herba de/l pericó, herba de les ferides, herba de cop, oli de cop, trescam, espernallac, tresflorina vera, transflorina, inflabou, espantadiables, herba de les bruixes (Prats), flor de cop, herba dels pecats, herba de gata rabiosa, etc.



**Descripció:** és una planta que difícilment arriba al metre d'alçària. Les seves fulles són sèssils, oposades, glabres, de contorn enter i una mica allargades. A contraclaror s'hi veuen nombroses glàndules secretores, origen de l'expressió *perforatum* i del nom popular *herba foradada*. Les flors, reunides en una panícula terminal, tenen uns pètals d'un color groc intens i, de vegades, amb punteta negra al contorn, que contenen la hipericina. Es coneixen deu espècies del gènere *Hypericum*, però la *foratum* i l'orval són les úniques que s'han estudiat des del punt de vista medicinal.

**Distribució:** la trobem principalment als marges dels camins a les porades, les ribes i els llocs assolellats. El pericó es recull durant la floració, que comença a mitjan juny i acaba al setembre.

**Principis actius:** isohipericina i protohipericina, pseudohipericina, bioflavonoides, flavones, glucòsids, resines, saponines, vitamina P, vitamina B, tanins, mucíl·lags, olis essencials, cumarines, àcids fenòlics i fitosterina. Als fruits: àcids oleics i linlòleix i antibiòtics.

**Aplicacions:** els mots *Hyper* i *eikon* (en grec) i *icum* (en llatí) vol dir "més que no ens pensem", això fa referència a les moltes propietats curatives que presenta. També significa "per damunt" i "imatge" respectivament, que al·ludeixen a la relació de creences i de màgia. Hipòcrites ja va constatar l'efecte antiinflamatori i tonificant d'aquesta herba. Un dels usos tradicionals és mitjançant l'*oli de cop*, o també conegut com a *oli de pericó* i *oli de Sant Joan*. Aquest producte destaca perquè guareix lesions diverses de l'aparell locomotor i alleuja cremades lleus (pel seu efecte cicatritzant). També alleuja morenes, aplicant-lo set nits seguides. És un remei excel·lent contra l'herpes labial incipient ja que fa un efecte antivíric i antiinflamatori. L'ús per via interna té especial interès per les propietats antidepressives. Els grecs ja l'anomenaven "la planta de l'alegria". Va perdurar fins l'edat mitjana, que es pensava que tenia poders màgics contra embruixaments. Per això rep el nom d'*herba de les bruixes*, i fins no fa gaire a la Cerdanya encara es mantingué la creença. La hipericina és el principal responsable pel tractament de les depressions, ja que potencia la neurotransmissió neuronal, és un eficaç ansiolític i antidepressiu, però té efectes secundaris, com pèrdua de pes, problemes visuals, diarrees, nàusees, mareigs, esgotament i dificultat de concentració. El pericó també té una acció sedant, soporífera i adequada en casos d'insomni. Té efectes que alleugen la irritabilitat, els trastorns neurovegetatius. Té propietats hepàtiques i anticancerígenes. També funciona contra la incontinença dels nois.

**Observacions:** La hipericina fa que, bé en aplicació local externa o interna, pugui produir al·lèrgies en forma de taques a la pell o inflamacions per fotosensibilització tant del sol com de màquines de raigs UVA, desapareixen al cap de pocs dies. En cas de cremades, la maceració en alcohol està contraindicada, i s'ha d'aplicar l'elaborada amb oli. S'ha de descartar l'ús del pericó en casos de depressions severes; per les altres, no es pot consumir més de tres mesos seguits ni superar la dosi de 900 mg.

## REMEIS AMB PERICÓ

---

### AMB FLOR TENDRA:

- OLI DE COP: també se'l pot anomenar *oli de pericó* i *oli de Sant Joan*.
  - MATERIAL: un recipient de vidre, oli d'oliva, flors de pericó tendres.
  - PREPARACIÓ: s'elabora macerant flors de pericó acabades de collir en oli d'oliva (o millor d'ametlles, ja que és més ric en vitamina E) o alcohol durant 21 dies, o bé un mes o fins i tot un any, i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo, aconsellablement, un parell de culleradetes.
- \* També s'hi pot afegir gallarets.
- APLICACIÓ: s'utilitza per guarir ferides, úlceres, psoriasi, dermatitis i clivelles. També és eficaç contra les cremades de primer o segon grau. Primer es mulla la zona afectada amb aigua fresca i després s'aplica l'*oli de cop* (macerat amb oli, no alcohol), i la vitamina E guareix i regenera la lesió.
- OBSERVACIONS: un cop elaborat l'oli de cop, guardeu-lo en flascons petits per a una única dosi, ja que en obrir-los s'oxida amb facilitat i perd part de les seves propietats.

### AMB FLOR SECA:

- INFUSIÓ DE FLOR DE PERICÓ: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua. S'utilitza les flors i fulles blanques.
  - MATERIAL: un recipient (preferiblement una olla), flors seques de pericó i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregeu aigua bullent amb un grapat de flors de pericó seques. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns cinc minuts. Després es cola i ja es pot prendre o aplicar externament.
  - APLICACIÓ: va bé contra el "mal de listó" que és una infecció-inflamació produïda per una ferida (sempre aplicada en ús extern). Aplicada en forma d'emplastre va bé per rentar ferides i úlceres. També té propietats digestives (contra la tensió nerviosa), té efectes ansiolítics, facilita la concertació, alleuja la irritabilitat, els trastorns neurovegetatius associats a la menopausa i al climateri i les sufocacions.
- LICOR O VI DE FLOR DE PERICÓ: podem elaborar el licor anomenat ratafia o rosolis (compost d'aiguardent sucre i un ingredient olorós)
  - MATERIAL: flor de pericó, llimona, un recipient que es pugui tancar, sucre, aiguardent o alcohol.
  - PREPARACIÓ: els dos procediments per obtenir licors són la destil·lació i la maceració, i el que més ens interessa a nosaltres és l'últim. Les maceracions es fan principalment amb vi o alcohol de consum humà, que té una graduació de 50º i 70º, alcohol de fruites i almívar. També es pot utilitzar aiguardent, on no cal afegir-hi almívar.

S'agafen 20 grams de flor de pericó i una llimona tallada a rodanxes i es maceren durant un parell de setmanes en un litre d'aiguardent en un recipient ben tancat que s'ha de sacsejar sovint; es cola, s'hi afegeix 200 g de sucre; i es deixa reposar, com més temps millor. Se'n pren una copeta després de cada àpat
  - APLICACIÓ: és bo contra les disfuncions de la vesícula biliar, té propietats hepàtiques i sedants i sembla que, en activat la melatonina, també té certes propietats anticancerígenes. Per altra banda, es fa servir per la incontinència dels nois.

*"Qui té oli de pericó, no li cal metge ni doctor"*

## PI ROIG

---

Nom científic: *Pinus sylvestris*.

Família: pinàcies.

Sinonímia catalana: rojal, rojalet, pi rojal tortosí, pi rojalet (les Guillerries), pi ros, pi vermell, pi blanc, pi albar, pi silvestre, pi brancal, pi melis, pi mèlic, pi melicà, pi negret, pi negre, pi negral, pi cerrut, pi urgellenc, pi femella, pi de la terra, pinassa, alaga, sebó, pirineus. A la vall de Lavansa: pi roi, pi ros, pi roialet, pi rajolet, pi rojalet, pi gresolet, pi blanc, pino roi, pino roio, rojalet, rajolet.



Descripció: és, juntament amb l'alzina, l'arbre més abundant als boscos catalans. És una conífera de fulla perenne que pot arribar als 40 metres d'alçada, i té el tronc i les branques escamoses, llargs i de color vermellós, tret que el caracteritza, així com la seva rectitud vertical i llarga.

Distribució: habita lloc principalment secs del nord del país, és a dir als Pirineus, com ara a la vall del Nicolau, a Andorra, a les zones baixes i mitjanes del Cadí-Moixeró, a l'Alt Urgell, prop del Cadí, a la serra de Picancel, a les Guillerries, al Montseny, al Parc Comarcal de Montesquiú, a la serra de l'Obac i sant Llorenç del Munt, etc. La recol·lecció es dur a terme del desembre al març.

Principis actius: oleoresines (essència de trementina), olis essencials, àcids i substàncies amargues.

Aplicacions: són molt semblants a les de l'abet, fins al punt que un dels beuratges pectorals més reputats rep el nom de *xarop de pi o d'abet*. Té propietats expectorants, és a dir, fluïdifica la mucositat i es pren com a anticatarral i antisèptic bucofaringi.

Amb la creença de què els pegats (emplastres) de trementina "treuen el mal de cap a fora", fa temps es feien servir per alleujar els dolors produïts pel reuma i per traumatismes a l'aparell locomotor, tot i que també s'utilitzaven per netejar ferides o, en ús intern, com a laxant.

L'ungüent de pi serveix per a les morenes. Els bafs de gemmes tendres o assecades s'empren per descongessionar les vies respiratòries; aquests bafs, anticongestius nasals, també es poden fer amb les fulles. Aquesta acció es pot complementar, en ús intern, amb infusions d'agulles (fulles) o brots de pi contra els refredats, malalties associades, afeccions respiratòries generals, sinusitis, i algunes neuràlgies. L'essència de gemmes de pi també té efectes antisèptics, balsàmics, anticatarrals...

El pi roig és una espècie altament aprofitable ja que la fusta es fa servir com a combustible per a la llar, per a la construcció d'habitatges, estris de la llar, etc. i fins i tot el carbó d'aquesta espècie s'ha emprat com a lleixiu.

Dels pins, especialment del pi negre, se n'extreia la pega, que és el resultat final del procés de destil·lació de la resina i s'usava en la flotació de minerals, en la preparació de pintures i vernissos, i en fins medicinals; també servia per tenyir la roba.

L'essència de trementina (o el seu derivat sintètic, l'aiguarràs) s'usa per a la cura dels mobles.

Observacions: no s'ha de fer servir en ús intern perquè pot provocar lesions greus a les vies digestives, l'essència de trementina o aiguarràs.



## REMEIS AMB PI ROIG

---

### AMB BROTS DE PI TENDRES:

- XAROP DE PI ROIG: solució balsàmica, densa i espessa que llisca lentament per la faringe i perllonga l'efecte terapèutic.
  - MATERIAL: recipient de vidre, brots de pi roig i mel o sucre.
  - PREPARACIÓ: s'omple un flascó de brots de tendres de pi (o avet) barrejats amb sucre morè, i es deixa a sol i serena durant 20-30 dies fins que es fa una mena de pasta; aleshores es buida el contingut en una cassola i s'hi afegeixen 2/3 cullerades de mel i un dit d'aigua, i s'escalfa suaument fins que es desfà tot; finalment, es cola amb el colador i es desa en un pot fosc i etiquetat.
  - APLICACIÓ: és un beuratge pectorant ja que té propietats expectorants, és a dir, fluïdifica la mucositat.
  - OBSERVACIÓ: aquest xarop pot durar 2 anys.

### AMB PINYES SEQUES I TENDRES:

- MACERACIÓ DE PINYES SEQUES:
  - MATERIAL: una recipient, pinyes seques i aigua o alcohol.
  - PREPARACIÓ: es pot macerar les pinyes en aigua; bullint les pinyes verdes trinxades; en xarop, macerant les pinyes en alcohol, bullint les gemmes en aigua i afegint-hi mel (sistema més recomanat).
  - APLICACIÓ: s'usa quan pica la gola i es pren com a anticatarral i antisèptic bucofaringi.
- DECOCCIÓ DE GEMMES SEQUES:
  - MATERIAL: una tassa, gemmes seques i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem a macerar en ½ litre d'aigua amb un grapat de gemmes de pi roig seques. Ho bullim 2 minuts i ja es pot emprar.
  - APLICACIÓ: contra els refredats, malalties associades, afeccions respiratòries generals, sinusitis i algunes neuràlgies.  
L'essència de gemmes de pi també té efectes antisèptics, balsàmics, anticatarrals, etc. Antigament s'aconsellava contra la impotència.
- BAFS DE GEMMES TENDRES:
  - MATERIAL: un recipient (una olla), fulles i flors seques de camamilla i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem les fulles i les flors de camamilla en el recipient amb aigua bullent, ho tapen durant un minut i ens hi inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Per ajudar a fer-los més eficaços, ens cobrim amb una tovallola i respirem pel nas i per la boca. Això ho hem de fer tres cops al dia, però sobretot abans d'anar a dormir. Pararem fins que comencem a suar.
  - APLICACIÓ: s'empren per descongestionar les vies respiratòries; aquests bafs, anticongestius nasals, també es poden fer amb les fulles. Aquesta acció es pot complementar, en ús intern, amb infusions d'agulles (fulles) o brots de pi

### ALTRES PREPARATS:

Amb la creença de què els pegats (emplastres) de trementina “treuen el mal de cap a fora”, fa temps es feien servir per alleujar els dolors produïts pel reuma i per traumatismes a l'aparell locomotor, tot i que també s'utilitzava per netejar ferides o, en ús intern, com a laxant.

\*Un altre remei de la iaia és l'ungüent per a les morenes: “prens una mica de trementina, morques (solatge de l'oli) o oli del que baixa de la tremuja de les campanes. Amb tot això fas un ungüent ben mesclat i debatut, el poses allà on les morenes fan mal, d'aquesta manera posant-ho una vegada i una altra, es van pansint”.

*“Flor de pi, més mel i llimona, quan pica la gola”*

## PULMONÀRIA

---

Nom científic: *Pulmonaria officinalis*, *Pulmonaria longifolia*, *Pulmonaria afinis*. Antigament *Sanctae Mariae* lac.

Família: boraginàcies.

Sinonímia catalana: herba freixuguera, freixurera, herba de la freixura, herba anginera, llet de Maria, llet de Santa Maria, fulles de la Mare de Déu, flor de la Mare de Déu, herba de Maria Santíssima.



Descripció: la pulmonària pot superar el pam d'alçària, és peluda i el seu tret més característic són les taques blanques a les aspres fulles, especialment a les basals. Les seves flors, situades a la poncella, són blaves i purpúries.

Distribució: es fa per les vores dels camins i en el prats i boscos humits.

La trobarem a les rouredes i en zones humides preferiblement de clima eurosiberià, com ara a les Guilleries, l'Alt Pallars, el Berguedà, el Ripollès, la Garrotxa, la Vall d'Aran, a la Catalunya Nord, etc., però també en zones més meridionals, com és la serra de Sant Llorenç del Munt.

La recol·lecció s'ha de dur a terme a l'estiu, que és quan té més àcid salicílic.

Principis actius: glucòsids (mucílags), tanins, saponines (expectorant), al·lantoïna, flavonoides (*quercitol*, *kaempferol* i quercetina: antioxidant, antitumoral i cardioprotectora), àcid salicílic, àcid resínic i silícic, minerals (calci, potassi i fòsfor), vitamina C i alcaloides.

Aplicacions: les fulles tendres de la roseta basal, que apareix al final de l'hivern, són comestibles en amanides o verdures. La Teoria de les Signatures va trobar similituds entre el color blanc de les taques de les fulles i els alvèols pulmonars, coincidència que donà origen al seu nom i féu creure que havia de ser bona pels pulmons... i la van encertar. Algun metges del segle XVI ja van constatar les propietats d'aquesta planta contra algunes malalties pulmonars. Això s'explica perquè els mucílags, l'al·lantoïna i les saponines que contenen les flors i les fulles fluïdiquen les secrecions mucoses, faciliten l'expectoració, calmen la tos bronquial i exerceixen un efecte sedant sobre els pulmons, característica que la fa especialment indicada contra la faringitis, els catarros bronquials i l'emfisema pulmonar (presència anormal d'aire o gas en el teixit orgànic); en aquests casos es pot combinar amb malví, pota de cavall, eucaliptus, líquen d'Islàndia, malrubí, brots d'avet, roselles, plantatge, saüc... La combinació de l'acció febrífuga i sudorífica la fa adequada quan apareix febre, ja que aleshores la suor refreda el cos, aquest baixa la temperatura i, en conseqüència, disminueix la febre. També se'n pot fer un xarop expectorant. Aquestes propietats emol·lients sobre la mucosa de l'aparell respiratori també ho són a l'aparell digestiu; així, la decocció de l'herba és antiinflamatòria digestiva, antidiarreica (gràcies als tanins) i també antisèptica urinària (contra la cistitis i l'uretritis). Al Pallars Sobirà també s'ha fet servir amb finalitats hepàtiques. En ús extern és un bon cicatritzant i va bé per fer glopejades contra la gingivitis i les nafres que surten a la llengua.

Observacions: -

## REMEIS AMB PULMONÀRIA

---

### AMB FULLA TENDRA:

- XAROP DE PULMONÀRIA: solució balsàmica, densa i espessa que llisca lentament per la faringe i perllonga l'efecte terapèutic.
  - MATERIAL: un recipient de vidre, pulmonària, farigola, arrel de regalèssia, llavors d'anís i mel o sucre.
  - PREPARACIÓ: bullim mig litre de vi blanc amb 5 grams de fulla de pulmonària i s'hi afegeix farigola, arrel de regalèssia, primula i llavors d'anís. S'hi afegeix mig quilo de mel o sucre i es remena lentament sobre el foc sense parar fins que es dissolgui i tingui la mateixa consistència que l'almívar. Un cop refredat, s'introdueix en una ampolla de vidre fosc i es tapa amb un tap de suro.
  - APLICACIÓ: té propietats emol·lients sobre la mucosa de l'aparell respiratori i a l'aparell digestiu.
  - OBSERVACIÓ: els xarops tenen una vigència d'uns tres mesos.

### AMB FULLA I FLOR SECA:

- INFUSIÓ DE FULLES I FLORS DE PULMONÀRIA: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), fulles i flors seques de pulmonària, aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem ½ litre d'aigua bullent amb 30 grams de fulles de pulmonària per tassa d'infusió (també es pot combinar amb malví, pota de cavall, eucaliptus, liquen d'Islàndia, malrubí, brots d'avet, roselles, plantatge, saüc...) durant 20 minuts. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar, es cola i s'hi afegeix el suc de mitja llimona. Es pren ben calent abans d'anar-se'n a dormir, ben abrigat.
  - APLICACIÓ: és expectorant i molt adient per afeccions pulmonars. Va bé per calmar la tos bronquial i exerceix un efecte sedant sobre els pulmons, per tant, és bona contra la faringitis, els catarros bronquials, tos ferina, asma i l'emfisema pulmonar.  
És adequada per fer desaparèixer la febre, gràcies a la combinació del a seva acció febrífuga i sudorífica, ja que la suor refreda el cos, aquest baixa la temperatura i, en conseqüència, disminueix la febre.  
En ús extern és un bon cicatritzant i va bé per fer glopejades contra la gingivitis i les nafres que surten a la llengua.
- DECOCCIÓ DE PULMONÀRIA:
  - MATERIAL: una tassa, fulles i flors de pulmonària, cua de cavall, boixerola, fulles de nabiu i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem una culleradeta del flors i fulles de pulmonària en el recipient amb aigua bullint durant 3 minuts. Ho colem i ja es pot beure; és convenient prendre'n un gotet ben calent abans de dormir.  
També es pot fer una cocció d'un minut combinant-la amb cua de cavall, boixerola i fulles de nabiu, colat i ja es pot prendre tres cops al dia.
  - APLICACIÓ: és antiinflamatòria digestiva, astringent, diürètica suau, sudorífica, antidiarreica, contra les hemorroides i també antisèptica urinària i per tan aconsellable en casos de cistitis i uretritis.  
En ús extern va bé contra l'afonia i aplicada amb compreses, per la cura de ferides.

## ROMANÍ

---

**Nom científic:** *Rosmarinus officinalis*.

**Família:** labiades.

**Sinonímia catalana:** romer, romanill (comarques de Tarragona), romanell, aspic, romanyí, romaní rastrer (el Berguedà).



**Descripció:** l'origen del nom científic té doble interpretació: una és “rosada de mar” (proximitat del mar) i prové del llatí *ros marinus*; l'altre és que “ros” en grec *rhops* vol dir “matissar”, i *marinus* (*myrinos*) que significa “aromàtic”.

El romaní és un subarbust aromàtic, que té petites i boniques flors labiades blanques i/o blaves. Les seves tiges són llenyoses i les fulles oposades, sèssils, verdes a l'anvers i argentades al recers, estretes i lineals (enrotllades per evitar la deshidratació, anomenat esclerofil·la). Un dels trets principals és que fan molt bona olor. Es recol·lecta tot l'any, però especialment de març a juny i pel novembre. Com diu el refrany: “flor de romaní i noies per caçar tot l'any n'hi ha”.

**Distribució:** és propi de la terra baixa, representatiu del clima mediterrani i que habita en terrenys calcaris secs, com pinedes i garrigues. N'hi ha al Parc Natural del Garraf, a la serra de Collserola, a Montserrat, a la vessant sud del Montseny, a la serralada de Sant Llorenç del Munt i de l'Obac, al Parc Natural del Cap de Creus, a l'Anoia, a les serres de Montsant... i a la Vall d'Aran també.

**Principis actius:** àcids fenòlics, *rosmaricina* (estimulant), olis essencials, polifenols, principis amargs, saponina, bioflavonoides, glucòsids i resines. Flors i fruits: midó, oli essencial, tanins, sucre, albúmina, oligoelements i liti (flor).

**Aplicacions:** considerada l'herba de la lleialtat, és una de les més importants del panorama remeier català. Simbolitza el record i la fidelitat amorosa.

Pel que fa a les seves virtuts se n'hi atribueixen moltes de curatives i també purificadores. A l'edat mitjana es creia que donava felicitat, allunyava els malsos i conservava l'eterna joventut. S'elaborava una decocció de la flor amb oli com a bàlsam per tots els mals. Com diu el refranyer: “el romaní té virtuts sense fi”. També va bé contra la rinitis, els contagis, els refredats, la grip i els dolors reumàtics. A més és un gran reconstituent i combat el cansament. Existeix un vi medicinal fent bullir els brots amb vi i es pren com a anticatarral, antiinflamatori, antianorèctic i reconstituent; també usat tòpicament com a antisèptic i per guarir úlceres i ferides.

El romaní té cert efecte sedant; hipocolesterolemiant i és hipertensor, afavoreix la circulació sanguínia i reforça el teixit venós, això el fa un bon aliat contra les varius. Estimula també la circulació de la sang al cervell, alleuja el mal de cap i afavoreix la concentració i la memòria. Entre altres propietats, és antioxidant; per combatre la caspa i per estimular el cuir cabellut.

**Observacions:** l'ús intern d'aquesta herba està contraindicat per als diabètics. En les dones embarassades pot resultar perillós en dosis elevades, ja que pot provocar un augment de tensió arterial al fetus; aquest efecte també és contraindicat per les persones que pateixen hipertensió. Tampoc és recomanable quan es pateix gastritis, epilèpsia o Parkinson. Cal tenir present que existeix una espècie al·lucinògena anomenada romaní silvestre.

## REMEIS AMB ROMANÍ

---

### AMB FULLA TENDRA:

- OLI DE ROMANÍ:

- MATERIAL: un recipient de vidre, oli d'oliva, fulles de romaní tendres.
- PREPARACIÓ: s'elabora macerant fulles acabades de collir en oli d'oliva (o millor d'ametlles, ja que és més ric en vitamina E) durant uns dies, o bé un mes, i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant (generalment s'aplica en ús extern).
- APLICACIÓ: antigament sobretot, havia tingut anomenada com a producte per fer créixer el cabell i com a loció per prevenir-ne la caiguda, que es podia combinar amb ortiga i/o extret de caputxina, i també es pot combinar amb alcohol de cua de cavall per reduït l'escamació del cuir cabellut. Avui en dia, es considera especialment bo per a fer massatges als peus per a relaxar-los.

- ESPERIT DE ROMANÍ: al Montseny rep el nom d'*alcohol de fer fregues*.

- MATERIAL: un recipient de vidre, alcohol 90º, fulles de romaní tendres.
- PREPARACIÓ: consisteix en la maceració de flors soles de romaní o amb espígol, en alcohol camforat durant 40 dies a sol i serena. Una altra manera de fabricar-ne, és agafant una branqueta sencera de romaní, una cullerada d'espígol, flors de pericó i un got de suc de llimona i deixeu-ho tres dies en maceració en alcohol; amb això obtindrem una barreja d'*esperit de vi* i d'*oli de cop* amb propietats dermatològiques. Si la maceració es fa amb romaní, timó i espígol, a l'Alt Berguedà n'anomenen *alcohol dels tres esperits*.
- APLICACIÓ: és un liniment molt bo per fer friccions contra el reuma i per tonificar els músculs en cas de fatiga muscular, cames cansades i dolors articulars.

### AMB FULLA SECA:

- INFUSIÓ DE FULLES DE ROMANÍ: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.

- MATERIAL: un recipient (una olla), fulles de romaní i aigua.
- PREPARACIÓ: barregeu 1 litre d'aigua bullent amb 20 grams de fulles de romaní. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns cinc minuts. Després es cola i ja es pot prendre tres tasses al dia.
- APLICACIÓ: serveix per a la tos, les febres i les digestions dificultoses. Té un efecte sedant, hipocolesterolemiant i és hipertensor, per afavorir la circulació sanguínia i reforçar els teixits de les venes. Per tant és un bon remei contra les varius (s'ha de prendre en dejú). En ús extern, es fa servir per combatre la caspa (sense esbandir-la i deixant que s'assequi sol) i com a estimulants del cuir cabellut. En aquesta comarca també s'usava per enrossir el cabell. Externament, també s'usa per combatre les bosses que l'esgotament fa aparèixer sota els ulls (amb compreses), pels hematomes o blaus, calentes i més concentrades s'apliquen sobre torçades articulars, i en forma de banys, per alleujar el mal de rampes durant 20 minuts.

\*A vegades si s'hi afegia olivera, i la funció era per a baixar la pressió.

### ALTRES PREPARATS:

Un preparat antiinflamatori, que tradicionalment s'ha fet servir al Pallars Sobirà contra l'artrosi és: "mig litre d'alcohol, 3-4 closques d'ou, 2 cabeces d'all, romer, pastanagues tallades. Deixeu-ho reposar 10 dies i feu-ne pegats a les parts afectades".

FUM DE ROMANÍ: eficaç contra els refredats bronquials i asmes: sobre una planxa calenta, però no vermella, posar un grapat de fulles de romaní seques i respirar el fum produït.

*"El romaní té virtuts sense fi"*



## ROSELLA

---

**Nom científic:** *Papaver rhoeas*.

**Família:** papaveràcies.

**Sinonímia catalana:** roella/es (la Segarra, l'Urgell), ruella/es (el Pallars Sobirà), rovel·la, rouella, gall, gallaret, roguella, ronsella, roseller, rosellera (el Berguedà, el Montseny, les Guilleries, el Collsacabra, la Garrotxa), gaigallaret, gallet, ganfanó, lloca, cacaraquec, cararequec, coquerec, quequerequec (el Baix Penedès), quecaraquec, quicaraquic, quicaracoc, quiquiric, quiquiricall, quiquiriquic, badabadoc /s (el Moianès), peperepep (la Segarra), piripip, pipiripip (el Bages, el Moianès i els Pirineus), paramà (la Garrotxa), papariu, paperola (Matadepera), pararota, pararola (el Vallès), puput (la Noguera, l'Urgell), ababolera, ababol, babol, caputxí, monges, màpola, gafanó, vermelló, cascalt salvatge.



**Descripció:** tija erecta que presenta pèls curts i blanquinosos. Les fulles, vermelles, compostes, es disposen alternades i són dividides en cinc segments dentats i lanceolats; les inferiors són peciolades i les superiors són sèssils. Les flors són solitàries i tenen una simetria bilateral. El calze el formen dos sèpals peluts que clouen la poncella. El fruit és una càpsula petita de color verd pàl·lid que conté llavors negres. L'època de floració té lloc en primavera i estiu. Les flors es poden collir de març a juliol.

**Distribució:** pertany a la família del cascalt i, juntament amb el blauet, la flor vermella d'aquesta planta monocàrpica dona color i acompanya a les gramínies (cultius de cereals). Creix en camps, marges de les carreteres, rostolls, pastures i prats. Prefereix sòls sorrencs de clima càlid.

**Principis actius:** alcaloides *isoquinoleics*, mucíl·lags, àcid papavèric, àcid mecònic, antocianines, cianina. Làtex: readina, reagenina, rearubina.

**Aplicacions:** tant el seu làtex com la infusió dels pètals fan que sigui un bon sedant i soporífer (per la codeïna i la readina) per tant és adequada contra l'insomni. Produeix una depressió dels sistema nerviós central, ja que disminueix el període d'inducció del son. Aquests efectes són deguts als alcaloides. La codeïna també té propietats antitussígenes ja que anestesia els centres reflexos de la tos (efecte bèquic); es pren en forma de xarop o d'infusió. Al Pallars Sobirà s'empra bullida per el mal de coll i contra la ronquera. Les seves virtuts també la fan adequada contra les afeccions pulmonars, com la bronquitis. Les llavors de la planta són riques en àcids grassos, per tan representa un aport nutricional. No podem oblidar les propietats analgèsiques de les papaveràcies i les diaforètiques de la infusió de pètals: activa la suor, i en ús extern es fa servir com a tònic facial i com a col·liri contra la conjuntivitis. Finalment, la maceració dels pètals en oli d'oliva va bé contra la psoriasi.

**Observacions:** com que es tracta d'una papaveràcia i conté alcaloides similars al cascalt, el seu ús casolà ha de ser controlat. No s'ha d'ingerir cap solució feta amb el làtex de les llavors o amb les llavors mateixes, també anomenades granes, ni s'ha d'usar en aplicacions externes en persones propenses a determinades dermatitis.

## REMEIS AMB ROSELLA

---

### **AMB FULLA TENDRA:**

- **XAROP DE PÈTALS DE ROSELLA:** solució balsàmica, densa i espessa que llisca lentament per la faringe i perllonga l'efecte terapèutic.
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, infusió de pètals de rosella, (malva, pensament i saüc: opcionals) i mel o sucre.
  - **PREPARACIÓ:** escalfem mig litre de la infusió de dues cullerades de pètals de rosella per got, que es pot combinar amb malva, pensament i/o saüc; s'hi afegeix mig quilo de mel o sucre i es remena lentament sobre el foc sense parar fins que es dissolgui i tingui la mateixa consistència que l'almívar. Un cop refredat, s'introdueix en una ampolla de vidre fosc i es tapa amb un tap de suro.
  - **APLICACIÓ:** té reconegudes propietats antitussígenes gràcies a la codeïna. També treu la tos nocturna, el que se l'anomena efecte bèquic, ja que anestesia els centres reflexos de la tos.
  - **OBSERVACIÓ:** els xarops tenen una vigència d'uns tres mesos.
- **OLI DE PÈTALS DE ROSELLA:**
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, oli d'oliva, pètals de rosella tendres.
  - **PREPARACIÓ:** s'elabora macerant pètals de rosella acabades de collir en oli d'oliva durant nou dies a sol i serena, i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo.
  - **APLICACIÓ:** va bé contra la psoriasi.

### **AMB FULLA SECA:**

- **INFUSIÓ DE PÈTALS DE ROSELLA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), pètals de rosella i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb un grapat de pètals de rosella. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre.
  - **APLICACIÓ:** contra el mal de coll. També es pot fer servir contra la ronquera i barrejada amb mel i suc de llimona. A més, va bé contra les afeccions pulmonars, com la bronquitis. La infusió també té propietats diaforètiques, és a dir que activa la suor, i en ús extern es fa servir com a tònic facial i com a col·liri contra la conjuntivitis bacteriana, la vista cansada o la inflamació de les parpelles (cal usar un colador de paper o roba).

### **AMB LLAVORS:**

- **INFUSIÓ DE LLAVORS DE ROSELLA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), llavors de rosella i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb un grapat de llavors de rosella. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns minuts. Després es cola i ja es pot prendre.
  - **APLICACIÓ:** en forma de glopejos té efectes analgèsics, i alhora, s'utilitza amb finalitats antidontàlgiques, és a dir, per minvar el mal de queixal.
  - **OBSERVACIÓ:** aquesta solució no es pot empassar, ja que pot ser perillosa.

# SÀLVIA

---

**Nom científic:** *Salvia officinalis*, *Salvia lavandulifolia*.

**Família:** labiades.

**Sinonímia catalana:** sàlvia bona, sàlvia per remei, sàlvia de Moncayo, sàlvia de Catalunya, sàlvia oficinal, sàlvia d'Aragó, sàuvia, salvia (muntanyes de Prades), salvi (la Cerdanya), sàlvia romana (els Pirineus).



**Descripció:** és una bonica planta aromàtica que té tija quadrangular. Les fulles tenen el seu característic aspecte rugós i esponjós i són glauques (verd grisós), peciolades, ovalades i de contorn enter. Les seves boniques flors són blaves o violàcies.

**Distribució:** prefereix els terrenys secs, pedregosos i calcaris, però també podem trobar-la als nostres parcs i jardins com a planta ornamental. Forma mates que poden superar fàcilment el mig metre d'alçada i viu generalment a partir dels 500 metres, en lloc com ara al Lluçanès, la serralada litoral, al Montsià, el Matarranya, els ports de Beseit, així com a la serra del Montsant. La recol·lecció és de maig a juliol.

**Principis actius:** olis essencials, principis actius amargs, tanins, resines, àcids fenòlics, flavonoides, albuminoides, saponines, fitoestrògens, mucíl·lags, sals i vitamines.

**Aplicacions:** el mot *sàlvia* prové del llatí *salvaré*, que vol dir “curar”. Les trementinaires ja l'usaven dient que “guareix totes les malalties, clarifica la sang i és vulnerària”. Avui dia a la serra de Montsant diuen que la sàlvia serveix “per tot llevat de fer transplantaments...”, i en algunes comarques gironines se sent a dir que “la sàlvia ho cura tot menys la mort”. Des del punt de vista fitoterapèutic val a dir que la part més útil són les fulles. Gràcies a la seva rugositat, fa que s'utilitzin per netejar les dents; les glopejades del producte resultats d'una molt breu cocció de fulles en vi netegen la boca, aturen petites hemorràgies, reforcen la dentadura i combaten la gingivitis i el mal de queixals; les fulles també són bones contra l'halitosi; en infusió o decocció es fan servir en forma de glopejos en casos de faringitis, gola irritada, amigdalitis, estomatitis, úlceres bucals i gingivitis.

També és un reconstituent útil per recuperar-se d'una malaltia, ajuda a superar estats d'esgotament físic i intel·lectual i a establir l'estat anímic, especialment en dones menopàusiques; també s'ha fet servir contra el mal de cap. Aquesta herba també destaca com a regulador menstrual ja que conté substàncies d'acció estrògena, substàncies que regulen el cicle femení, ja que estimulen la musculatura llisa i afavoreixen l'expulsió dels residus endometrials de l'úter, motiu pel qual també és adequada per facilitar el part i fins i tot va ser considerada durant molt de temps una planta abortiva. L'oli essencial també actua com a regulador hormonal reduint els fogots i la suor nocturna durant la menopausa.

La sàlvia també té propietats hipoglucèmiques (diabetis de tipus II, la tardana o no insulínoddependent), tòniques i digestives. També ha tingut certa fama d'alleujar les migranyes. La tintura o infusió també és bona per reduir la salivació en la malaltia de Parkinson. També pot anar bé en casos d'Alzheimer, ja que la sàlvia inhibeix un enzim destructor de l'acetilcolina, un neurotransmissor. A més, és lleugerament hipotensora. En algunes comarques pirinenques s'ha fet servir tradicionalment les fumigacions quan es pateix asma o processos catarrals.

En ús extern, té una acció antifúngica, i les infusions són útils en casos de candidiasi vaginal; i en casos de ferides de difícil cicatrització. També té propietats antiinflamatòries. I si es fan fregues amb fulles de sàlvia, es redueix la inflamació i el dolor provocat per les picades d'insectes.

**Observacions:** el contingut de tuïona fa que el consum excessiu pugui provocar convulsions, possibilitat que la fa contraindicada per a epilèptics, dones embarassades i lactants. D'altra banda, la sàlvia és galactòfuga (redueix o retira la producció de llet).

## REMEIS AMB SÀLVIA

---

### **AMB FLOR I FULLA TENDRA:**

- **COCCIÓ D'HERBA DE SÀLVIA:**
  - **MATERIAL:** sàlvia i aigua calenta o vi.
  - **PREPARACIÓ:** barregem les fulles de sàlvia en aigua/vi calent uns minuts.
  - **APLICACIÓ:** les glopejades del producte resultant netegen la boca, aturen petites hemorràgies, reforcen la dentadura i combaten la gingivitis i el mal de queixals, gràcies a la seva rugositat a les fulles.

### **AMB FULLA SECA:**

- **INFUSIÓ DE FULLES DE SÀLVIA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), fulles seques de sàlvia i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb 25 grams de fulles de sàlvia per tassa d'infusió durant uns minuts (s'aconsella combinar-la amb farigola i cua de cavall). Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar, es cola i s'hi afegeix el suc de mitja llimona. Es pot prendre calent (una tassa després de cada àpat).
  - **APLICACIÓ:** s'empra en forma de glopejos (2 o 3 al dia) en casos de faringitis, gola irritada, amigdalitis, estomatitis, úlceres bucals i gingivitis.  
La infusió de fulles també és tònica, estimulante i sedant, i afavoreix la secreció biliar, estimula el fetge i alhora és digestiva i carminativa (regula el bon funcionament de l'estómac i els intestins, combat la gastroenteritis, atura les diarrees, facilita l'absorció de nutrients, endarrerix les fermentacions intestinals i els desenvolupaments microbians infecciosos de l'intestí); a més té una acció relaxant sobre els músculs de l'estómac i minva els vòmits, és a dir, va bé contra dispèpsies diverses.  
També és un reconstituent per recuperar-se d'una malaltia, per superar estats d'esgotament físic i intel·lectuals i a establir l'estat anímic. A més, és apropiat contra el mal de cap (i alleuja les migranyes).  
Aquesta herba també destaca com a regulador menstrual i ja que estimula la musculatura llisa i afavoreix l'expulsió dels residus endometrials de l'úter; facilita el part i és abortiva. També s'usa en casos de regles doloroses.  
Té propietats hipogulcemiantes; combat l'excés de suor en mans i peus; és hipotensor; i des del punt de vista d'ús extern, té acció antifúngica, va bé contra la caspa i és antiinflamatòria, cicatritzant i antisèptica.
- **ESPERIT DE VI DE FULLES DE SÀLVIA:**
  - **MATERIAL:** una tassa, fulles seques de sàlvia i esperit de vi.
  - **PREPARACIÓ:** posem a macerar en ½ litre d'esperit de vi de 35° un grapat de fulles de sàlvia, una mica d'escorça de cincona i menta. Es posa tot junt en maceració i es remena. I ja es pot emprar.
  - **APLICACIÓ:** aquesta herba era l'ingredient bàsic per elaborar l'elixir per glopejar, en casos de gingivitis sobretot. Però també podem moldre sàlvia i barrejar-la amb aigua per fer-nos massatges a les genives.
- **DECOCCIÓ DE FULLES DE SÀLVIA:**
  - **MATERIAL:** una tassa, fulles de sàlvia, menta, melissa, marialluïsa i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem a macerar en ½ litre d'aigua amb 30 grams de fulles de sàlvia, 30 grams de menta, 20 grams de melissa i 20 grams de marialluïsa. Ho bullim 2 minuts i ja es pot prendre.
  - **APLICACIÓ:** contra les dismenorrees, les molèsties de la menstruació disminuiran un mes rere l'altre fins a desaparèixer totalment en la majoria dels casos. També va bé per apaivagar la intensitat i el nombre de fogots durant la menopausa. Si s'hi enlloc de la barreja, hi posem calèndula i artemísia, ho bullim i en prenem 2 tasses una al matí i l'altre al vespre, té la funció d'emmenagog, la qual regularitza la regla; per a les amenorrees, s'ha de prendre durant 15 dies abans de la regla prevista.

*"La sàlvia mai no enganya, i fa passar la migranya"*



**Nom científic:** *Sambucus nigra*

**Família:** caprifoliàcies.

**Sinonímia catalana:** Saüquer (els Pirineus), saüquera, soguer, bonarbre, suguer (Osona). Sabuc, sabuquer i benabre (Cerdanya). Manabre (Berguedà).



**Descripció:** el saüc és un arbust ramificat d'entre 3 i 7 metres d'alçada. Té el tronc ple de branques, d'escorça marró i rugosa.

Les fulles són ovoides i lanceolades, en forma de serra al marge, de color verd fosc, d'olor desagradable i sabor agre. El fruit és una petita baia negra violàcia, amb tres llavors. La fusta dels vells peus de saüc és duríssima; per això substitueixen a vegades a la de boix. Flors són diminutes i blanques, formant estrelles de cinc puntes i agrupades forma d'umbel·la gran.

Floreix a l'abril en terres baixes i més tard en les zones muntanyoses.

**Distribució:** és originari d'Europa. El saüc, un arbust de clima temperat, prefereix els llocs humits com les ribes i fondalades i els sòls nitrogenats, i pot esdevenir arbre si troba bona terra, com ara a la Garrotxa. El trobarem en abundància a la vall de Sau, a la serra de Collserola i del Montseny i prop d'Ulldemolins. I a alta muntanya, principalment als Pirineus.

**Principis actius:** nitrats potàssics, glucòsids, sucres, flavonoides, àcids orgànics, olis essencials, sals potàssiques i minerals, vitamines A i C... Flors: flavonoides, oli essencial, glúcids, àcids orgànics, amines, vitamina C... Fruits: vitamines A, B, C i P, sucres, pectines, àcids orgànics, tanins, carotè, flavonoides...

**Aplicacions:** són nombroses les seves virtuts medicinals. Les infusions de flors seques de soguer són molt eficaces contra els refredats pulmonars, tos, angines, gripes, pleuresies, pulmonies, bronquitis, reumes i també infeccions del pulmó gràcies a la seva acció sudorífica i emol·lient. És calmant, útil en el tractament de trastorns nerviosos lleugers, com ara insomnis, migranyes, mals de cap i inflamacions doloroses. És depuratiu, diürètic, útil en afeccions renals (nefritis), laxant, ja entra en la composició de tisanes aprimadors i també dermocosmètic (blanqueja la pell i elimina les pigues).

La tisana de flors de saüc es fa servir contra el restrenyiment. La cocció d'aquestes flors també serveix per fer bafes anticongestius, d'origen al·lèrgic.

Amb la infusió de flors també podem fer un bany sudorífic i també per a la circulació. Al Montseny s'ha utilitzat aquesta infusió com a antiinflamatori intestinal, ja que és laxant i antiinflamatori.

Així mateix, l'aigua de saüc és molt bon astringent ocular, és a dir, purgant, per rentar els ulls. També s'utilitza per curar les genives inflamades i fer gàrgares.

El xarop de fruits madurs de saüc és molt depuratiu.

A la comarca d'Osona i al Montseny, s'utilitza el que anomenem *essència de soguer* contra el mal de ventre, el mal de cap, la febre i els refredats.

El saüc també s'usa contra la hiperhidrosi (suor excessiva de les mans).

Les baies madures tenen efecte laxant, vitamínic, anticatarral i antioxidant.

**Observacions:** no s'ha d'administrar durant l'embaràs, ja que és un purgant molt fort. Menjar baies en excés té efectes laxants i pot provocar vòmits.



## REMEIS AMB SAÜC

### AMB FLOR TENDRA:

- ESSÈNCIA DE SAÜC: extracció casolana i rudimentària (sense alabí) de l'essència de les flors. Pròpia de la comarca d'Osona i al Montseny.
  - MATERIAL: una olla, un drap net, unes brases i flors de saüc tendres.
  - PREPARACIÓ: s'agafa una olla i es tapa amb un drap net damunt del qual s'hi posa flors de saüc tendres i sobre les flors, un braser amb rescals (cendra i brasa barrejat); les brases generen prou calor perquè, al cap d'una estona, les flors de saüc desprenduin la seva essència líquida (l'oli essencial), que caurà filtrada dins l'olla: aquest líquid és el que hem de beure. Quan la flor sigui seca, se n'afegeixen més i així fins a obtenir tanta essència com desitgem.
  - APLICACIÓ: s'utilitza contra el mal de ventre, el mal de cap, la febre i els refredats. També contra les calors d'estiu i les pressions baixes.



### AMB FLOR SECA:

- BAFS DE FLOR DE SAÜC: s'utilitza l'escalfor perllongada de l'aigua per donar temps que els principis actius de les plantes passin a l'aigua.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors seques de saüc i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem les flors de saüc en el recipient amb aigua bullent, ho tapen durant un minut i hi col·loquem les mans a sobre. Per ajudar-nos a fer més eficaços aquests bafs, les cobrim amb una tovallola entre 5 i 10 minuts i deixarem que les mans s'impregnin dels vapors emanats.
  - APLICACIÓ: contra la hiperhidrosi. Respirant els bafs, va bé per la miopia.
- INFUSIÓ DE FLOR DE SAÜC: la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua. S'utilitza les flors i fulles blanques.
  - MATERIAL: un recipient (una olla), flors seques de saüc i aigua.
  - PREPARACIÓ: barregem aigua bullent amb un grapat de flors de saüc seques. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns cinc minuts. Després es cola i ja es pot prendre o aplicar externament.
  - APLICACIÓ: fent banys sudorífics va bé per la circulació. La infusió de les fulles, però, és laxant i antiinflamatòria (sobretot de la pell); en col·liri és bona per les irritacions oculars. Tenen propietats emol·lients i lenitives. Resulten descongestionants (refredats, angines, grip i infeccions al pulmó).
- PERFUM DE FLOR DE SAÜC: contra el mal de cap: perfumar un mocador.

### AMB ELS FRUITS:

- DECOCCIÓ DELS FRUITS DE SAÜC:
  - MATERIAL: una tassa, fruits de saüc i aigua.
  - PREPARACIÓ: posem una culleradeta dels fruits de saüc en el recipient amb aigua bullint durant 3 minuts. Ho colem i ja es pot beure; és convenient que se'n prengui tres tasetes al dia i que només es mengi fruita fresca.
  - APLICACIÓ: contra la virola i el xarampió.

\*Un altre remei de la iaia és l'ungüent contra els constipats: "Posar a bullir un bol de terrissa nova i afegir-hi llard, una cullerada de mel, una de rom, una rama de ruda, una rama de saüc, es deixa bullir tres quars d'hora lentament i es retira del foc i es deixa refredar. Es fa una pasta i es posa en pegat o amb paper d'estrassa o drap de lli".

## TIL·LER

---

**Nom científic:** *Tilia* ssp.

**Família:** malvàcies.

**Sinonímia catalana:** tell (l'Anoia, la Terra Alta, el Matarranya), tei, flor de tell, tell de fulla gran, til·ler de fulla gran, tell de llei, til·lo, tillol i tilloler (a la Cerdanya), tília, farot (*Tilia platyphyllos*, *Tilia grandifolia*) / Tell de fulla petita, tellera, tella, til·ler de fulla petita (la Garrotxa), tell bord, farot (*Tilia cordata*, *Tilia parviflora*, *Tilia sylvestris*, *Tilia ulmifolia*).

**Descripció:** el til·ler és un arbre caducifoli propi de regions centreeuropees. Hi ha diferents tipus de til·lers, com ara el *Tilia platyphyllos* (de fulles amples i planes que després de la floració s'impregnen d'una substància una mica viscosa i brillant) i el *Tilia cordata* (til·ler silvestre o de fulla petita en forma de cor, motiu pel qual se'l considera l'arbre dels enamorats), espècies que poden viure més de 1.000 anys; el *Tilia europaea* (un híbrid dels dos anteriors); el *Tilia tomentosa* (til·ler de fulla gran argentada al revers); el *Tilia vulgaris* (tell d'Holanda), etc. N'hi ha que tenen les fulles sense pèls i n'hi ha amb una suau capa pelada, com un vellutet, que les cobreix. N'hi ha també que tenen la base de la fulla més simètrica que els altres. En tots els casos, les floretes estan inserides en una mena de fulleta de forma espatulada que rep el nom de bràctea i que és molt olorosa. Les fulles són sèssils, serrades, aciculades i amb el revers més clar. La recol·lecció es dur a terme al juny i al juliol.



**Distribució:** trobarem til·lers als nostres parcs, jardins, passeigs, etc., i en estat silvestre (només el *Tilia sylvestris* o el *Tilia cordata*) a les canals de les parts altes de la serra de Sant Llorenç del Munt i de l'Obac, en alguns indrets de les Guilleries-Savassona, al Montseny, al Moixeró, a la serra de Collserola, als boscos de Poblet, etc.

**Principis actius:** inflorescències: olis essencials (farnesol geraniol, eugenol), tanins, flavonoides (hesperidina), àcids orgànics, sucres (mucíl·lags), vitamina C i flavonoglucòsids (cumarina: febrífuga, sudorífica). Escorça: *floroglucinol*, trifenol, polifenols.

**Aplicacions:** el til·ler és conegut per les propietats tranquil·litzants de les seves flors. També li podem atribuir una acció diaforètica important, per alleujar els estats catarrals; té propietats febrífugues; també se li atribueixen propietats depuratives i diürètiques. La infusió de les seves inflorescències és bona contra les malalties febrils, els refredats i els símptomes gripals. Pel que fa a les propietats sedants i antiespasmòdiques, la til·la va bé en estats nerviosos i en cas d'insomni, d'ansietat moderada i fins i tot de palpitations i sudoració nocturna.

En ser diürètica, la infusió també va bé per alleujar malalties reumàtiques, ja que expulsa àcids i evita acumulacions a les articulacions. També és antihipertensiva, antiàcida estomacal, hipocolesterolemiant i preventiva d'embòlies; fins i tot bona contra el mal de queixal.

**Observacions:** pel que fa a la propietat tranquil·litzant, pot provocar certa dependència. No combineu la til·la amb medicaments anticoagulants.

## REMEIS AMB TIL·LER

---

### **AMB FLOR TENDRA:**

- **OLI DE TIL·LER:**
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, oli d'oliva, flors de til·ler tendres.
  - **PREPARACIÓ:** s'elabora macerant 50 grams de flors acabades de collir en mig litre oli d'oliva (o millor d'ametlles, ja que és més ric en vitamina E) o alcohol durant 10 dies en un lloc calent i s'ha d'anar xarbotejant el pot de tant en tant. I ja es pot emprar-lo, aconsellablement, un parell de cullerades.
  - **APLICACIÓ:** va bé per la bellesa: contra les pells vermelles.

### **AMB FLOR SECA:**

- **INFUSIÓ DE FLORS DE TIL·LER:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flors de til·ler, flors de saüc i camamilla, i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** barregem aigua bullent amb la flor de til·ler, la de saüc i camamilla a parts iguals. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns deu minuts. Després es cola i ja es pot prendre una tassa dues vegades al dia.
  - **APLICACIÓ:** és bona contra les malalties febrils, els refredats i els símptomes gripals (també es pot emprar en bafes)  
Si la infusió és només de flors seques de til·ler i en 100 g d'aigua, s'utilitza en casos d'epilèpsia i excitació nerviosa. En aquesta cas s'ha de prendre 3 o 4 tasses al dia acompanyat de suc de poma i enciam.  
Si aquesta tisana s'enriqueix amb farigola i camamilla també va bé contra la indigestió i l'insomni. Pel que fa a les propietats sedants i antiespasmòdiques, la til·la va bé en estats nerviosos i sudoració nocturna.  
En ser diürètica, també va bé per alleujar malalties reumàtiques, ja que ajuda a expulsar els àcids i evitar que s'acumulin a les articulacions. També és antihipertensiva, hipocolesterolemiant i preventiva d'embòlies i, concentrada és bona contra el mal de queixal.

## VIOLA

---

**Nom científic:** *Viola odorata*, *Viola sylvestris*

**Família:** violàcies.

**Sinonímia catalana:** viola d'or, violeta, violeta de la Mare de Déu, viola boscana, viola boscana d'olor, viola del bosc, viola vera.



**Descripció:** les fulles de la viola tenen forma de cor amb un contorn finament serrat i les flors són papilionades i tenen 2 pètals superiors i 3 d'inferiors, nombre que les diferencia dels pensaments, que en tenen 4 i 1 respectivament.

La viola és una herba petita de flors molt còniques i propietats antitussígenes. La tradició popular diu que aquestes floretes fan una olor molt efímera: al Pla del Bages, per exemple, afirmen que només fan olor des de la Mare de Déu de la Candelera (2 de febrer) fins a la Mare de Déu de Març.

**Distribució:** Es fa als boscos humits i també es conrea als jardins. Floreix en acabar l'hivern o en començar la primavera.

Podem trobar violes a les Guàrdies, al Lluçanès, a la Garrotxa, al Ripollès, al Parc de Montesquiu (Osona), a la serra de Sant Llorenç del Munt i de l'Obac, i fins i tot a Collserola.

L'època de floració de la viola és pel mes de maig.

**Principis actius:** alcaloides, flavonoides (cetona), saponines i àcids orgànics. Flors: pigments orgànics, olis essencials, mucíl·lags, glucòsids, flavonoides, àcids orgànics (màlic), vitamines, glúcids, àcid salicílic, mucíl·lags, alcaloides, *violamina* i ferro. Fulles: àcids i saponines. Rizoma i arrel: saponines, oli essencial i alcaloide.

**Aplicacions:** aquesta herba ja era coneguda per Hipòcrites (s. V aC) i per Plini "el Vell" (s. I dC), que la feia servir contra les migranyes. L'abadessa benedictina Hildegarda von Bingen (s. XII) usava les fulles d'aquesta planta com a emol·lients (antiinflamatoris), especialment en afeccions del tracte respiratori superior. A Igualada, tradicionalment elaboraven un xarop fent bullir violes en vi blanc com a remei anticatarral. D'altra banda, les fulles joves i tendres collides a la primavera són comestibles, així com les flors i les tiges. La infusió de fulles fresques és bona per fer glopejades contra les infeccions bucals i gargarismes contra els mals de gola i les angines. La decocció de flors és expectorant i va bé contra la bronquitis i la tos. El músic polonès Frederic Chopin en va consumir durant la seva estada l'any 1838 a la Cartoixa de Valldemosa (Mallorca) per alleujar les molèsties pulmonars que li provocava la tuberculosi. La cocció d'arrel té lleugeres propietats emètiques, motiu pel qual pot anar bé per vomitar en casos d'intoxicacions alimentàries. L'essència de les seves flors és molt emprada en perfumeria, i a la zona de Tolosa de Llenguadoc és típic aprofitar la *Viola odorata* per elaborar productes de confiteria.

**Observacions:** no n'administreu dosis molt altes ja que un excés de saponines pot provocar vòmits i nàusees. L'arrel té propietats vomitives.

## REMEIS AMB VIOLA

---

### **AMB FULLA I FLOR TENDRA:**

- **XAROP DE VIOLA:** solució balsàmica, densa i espessa que llisca lentament per la faringe i perllonga l'efecte terapèutic.
  - **MATERIAL:** un recipient de vidre, viola, escabiosa i cua de cavall, i mel o sucre.
  - **PREPARACIÓ:** bullim mig litre de vi blanc amb 5 grams de flor de viola (també s'hi pot afegir 20 grams d'escabiosa i 20 grams de cua de cavall); s'hi afegeix mig quilo de mel o sucre i es remena lentament sobre el foc sense parar fins que es dissolgui i tingui la mateixa consistència que l'almívar. Un cop refredat, s'introdueix en una ampolla de vidre fosc i es tapa amb un tap de suro.
  - **APLICACIÓ:** és molt bo com a remei anticatarral i febrífug.
  - **OBSERVACIÓ:** els xarops tenen una vigència d'uns tres mesos.
- **INFUSIÓ DE FULLES DE VIOLA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), fulles fresques de viola, aigua i suc de llimona.
  - **PREPARACIÓ:** barregem 1 litre d'aigua bullent amb una cullerada de flor de violeta i una altra de flor de saüc, per tassa d'infusió. Es tapa la barreja per impedir que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar, es cola i s'hi afegeix el suc de mitja llimona. Es pren ben calent abans d'anar-se'n a dormir, ben abrigat.
  - **APLICACIÓ:** té efecte sudorífic molt ràpid. Es recomana prendre-ho així que es notin els primers símptomes d'un constipat. D'altra banda, és bona per fer glopejades contra les infeccions bucal i gargarismes contra els mals de gola i les angines.

### **AMB FULLA I FLOR SECA:**

- **INFUSIÓ DE FLORS DE VIOLA:** la intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua.
  - **MATERIAL:** un recipient (una olla), flors seques de viola, aigua, flor de pi, tussílag, líquen, arrel de malví, arrel de regalèssia, flor de rosella i fulla d'eucaliptus
  - **PREPARACIÓ:** agafem 5 grams de flor de viola, 10 grams de flor de pi, 10 grams de tussílag, 10 grams de líquen, 10 grams d'arrel de malví, 10 grams d'arrel de regalèssia, 5 grams de flor de rosella i 10 grams de fulla d'eucaliptus. Es talla, es barreja i s'agafa una cullerada del preparat per tassa d'aigua. Es bull 3 minuts, es cola i se'n pren una tasseta calenta cada 3 hores. Es pot endolcir amb sucre candi o mel.
  - **APLICACIÓ:** gràcies al seu efecte pectoral, va bé pels pulmons i per respirar bé. Per altra banda, també és bona depurativa i diürètica.
- **DECOCCIÓ DEL FLORS DE VIOLA:**
  - **MATERIAL:** una tassa, flors de viola i aigua.
  - **PREPARACIÓ:** posem una culleradeta del flors de viola en el recipient amb aigua bullint durant 3 minuts. Ho colem i ja es pot beure; és convenient prendre'n un gotet abans de dormir.
  - **APLICACIÓ:** és expectorant i va bé contra la bronquitis i la tos.

### **AMB LES ARRELS:**

- **COCCIÓ D'ARRELS DE VIOLA:**
  - **MATERIAL:** una tassa, arrels de viola i aigua calenta.
  - **PREPARACIÓ:** bullim durant 5 minuts arrels de viola i aigua en un recipient. Ho colem i ja es pot beure.
  - **APLICACIÓ:** té propietats emètiques, motiu pel qual va bé per vomitar en casos d'intoxicació alimentàries.



## REMEIS I ELIXIRS “MIRACULOSOS I DE LLARGA VIDA”

### REMEIS:

- REMEI DE MONTPELLER:

- MATERIAL: 6 lliures (2 ½ lires) d'aiguardent bo, 2 adarmes de llavor (3,5 grams) de llavor d'angèlica, una unça (28 grams) de llavor de coriandre, un bon pessic de llavor de fonoll i un altre d'anís, tot una mica picat, el suc de dues llimones, el que tenen les seves pells i una lliure (345 grams) de sucre.
- PREPARACIÓ: es posen 6 lliures (2 ½ litres) d'aiguardent bo dins d'una ampolla grossa, 2 adarmes (3,5 grams) de llavor d'angèlica, una unça (28 grams) de llavor de coriandre, un bon pessic de llavor de fonoll i un altre d'anís, tot una mica picat, el suc de dues llimones, el que tenen les seves pells i una lliure (345 grams) de sucre. Es deixa quatre o cinc dies en maceració, remenant-lo alguna vegada, després es passa per un cotó o paper d'estrassa per a filtrar-lo i es guarda dins d'ampolles ben tapades.
- VIRTUTS: remei aprovat pels metges de Montpeller per a dolors d'estómac, indigestions, vòmits, còlics, obstruccions, dolor de costat, dolor als pits, dolor de ronyons, mal de pedra, dificultat per a orinar, pressió, desgana, rodaments de cap, dolors reumàtics, mal d'asma, contra els cucs que tenen els infants, etc., etc.

Un home hipocondríac a causa d'una fluctuació en el fetge, es va guarir prenent aquest licor.

- VINAGRE DELS QUATRE LLADRES:

- MATERIAL: tubercles d'absinti, grans i petits, romaní, saüc, menta i ruda, de cada cosa 1 ½ unça (42 grams); 2 unces (56 grams) de flor d'espígol sec, 2 dracmes (7,2 grams) d'alls, i de càlam aromàtic, de canyella fina, de nou moscada (2 dracmes de cada cosa), 4 “quartilles” (2 litres) de vinagre blanc i ½ unça (1,8 cl) d'esperit de vi.
- PREPARACIÓ: agafeu tubercles d'absinti, grans i petits, romaní, saüc, menta i ruda, de cada cosa 1 ½ unça (42 grams); 2 unces (56 grams) de flor d'espígol sec, 2 dracmes (7,2 grams) d'alls, i de càlam aromàtic, de canyella fina, de nou moscada (2 dracmes de cada cosa). Ho poseu tot en maceració durant quinze dies en 4 “quartilles” (2 litres) de vinagre blanc. Passat aquest temps ho coleu i filtreu i hi afegiu una quantitat suficient de càlfora, dissolta en ½ unça (1,8 cl) d'esperit de vi. Ho conserveu fins d'ampolles tancades hermèticament.
- VIRTUTS: quatre lladres condemnats a mort, salvaren la vida per haver volgut revelar un secret. Secret que ha gaudit de la major reputació com a remei profilàctic de les malalties contagioses o pestilencials. S'empra per a preservar-se d'un cop d'aire, fregant-s'hi la cara i mans o fent-lo vaporitzar dins les cambres dels malalts. Li escau més el nom d'antisèptic que el d'aromàtic, que li han donat per a les seves propietats.

### ELIXIR:

- ELIXIR DE LLARGA VIDA:

- MATERIAL: una unça i una dracma (31 grams) de sèver sacotrí, una dracma (1,79 grams) de “cedoària”, una dracma d'agàric blanc una dracma de genciana, una dracma de safrà de llevant, una dracma de ruibarbre fi, una dracma de “theríaca de Venècia”.
- PREPARACIÓ: els sis ingredient primers es fan pólvores i es passen per un sedàs. Llavors es posen dins d'una ampolla amb la “theríaca” i la tintura de quina i mig “azumbre” (un litre) d'esperit de vi que sigui bo. Es tapa bé l'ampolla amb un pergamí i una vegada ben estirat se li fan un foradets perquè la fermentació no trenqui l'ampolla. Un cop tot això fet, es posa l'ampolla a l'ombra durant nou dies, tenint esment de remenar-la cada matí i cada vespre per tal de barrejar bé tots els ingredients. En arribat al desè dia, en lloc de remenar l'ampolla, s'agafa amb molta cura i es tira la maceració dins d'una altra ampolla mentre surti

clara, i es taparà bé amb un drap net.

Als ingredients que queden fins la primera ampolla s'hi tira un altre ½ "azumbre" (1 litre) d'aiguardent i es fa el mateix que l'altra vegada. Després de deu dies d'aquesta segona maceració es procedeix igual que l'altre cop, es barreja amb la primera mentre surti clara. Quan comenci a sortir espessa es fa passar per un embut (on s'ha col·locat un filtre de paper) tot el que quedi dins de les primeres ampolles i es remena dins de l'embut. Cal tenir l'embut tapat mentre passa el suc, perquè no hi vagi pols ni exhali.

Una vegada acabada aquesta operació, cal remenar bé i tapar les ampolles per a fer-ho servir, tenint en compte que es pot emprar des del primer dia de fet.

- VIRTUTS: amb l'ús quotidià d'aquest elixir es viu llargament, sense necessitat de sagnar-se ni prendre cap altre remei. Restaura les forces, aguditza els sentits, treu el tremolor dels nervis; alleugera els dolors que ocasiona la gota i dificulta el progrés d'aquesta malaltia. Neteja l'estómac de tots els humors greixosos i viscosos que causen les indigestions, les agrors, les migranyes, etc. Mata els cucs. Guareix tots els còlics d'estómac i de ventre després de pocs minuts de prendre's l'elixir. Preserva de la hidropesia. Guareix la indigestió en una hora. Treu els defalliments de cor. Estova el cuc de l'orella a qui és sord, si se'n destil·len dins de la orella unes gotes. Mitiga el mal de queixal per algun temps, si es posa dins del corc una desfila de cotó mullada en aquest líquid. Purifica la sang i la fa circular bé; es un contraverí perfecte. Provoca la menstruació a les dones. Retorna el bon color. Purga imperceptiblement i sense cap dolor. Guareix les febrades intermitents si es pren en la tercera dosi. És restaurador de la humanitat. Preserva de les malalties contagioses. Fa passar la varicel·la sense perill.

Té la particularitat admirable que se'n pot prendre una gran dosi sense perill. I és útil per a tot.

- DOSI SEGONS ELS CASOS:

1. Per al mal de cor, una cullerada, pur.
2. Per a les indigestions, dues cullerades amb 4 de te.
3. Per a les borratxeres, dues cullerades, pur.
4. Per a la gota, particularment quan la malaltia puja, 3 cullerades, pur.
5. Per a còlics de ventre, 2 cullerades amb 4 d'aiguardent.
6. Per als cucs, una cullerada, vuit dies seguits.
7. Per a la hidropesia, una cullerada amb 4 de vi blanc, durant un mes
8. Per a quan es para la menstruació, una cullerada amb 3 de vi negre bo, en dejú, durant tres dies. Després passejar mitja hora.
9. Per a les febrades intermitents, una cullerada abans de començar les basques i el fred, i a la tercera vegada es guarirà irremissiblement.
10. Per a purgar cal prendre 3 cullerades, pur, si es tracta de gent robusta i 2 cullerades per a les dones, quatre hores després d'un sopar lleuger. Dormireu molt bé i no evacueu fins l'endemà al matí sense dolor, i sense cap altra preocupació que la de no menjar res cru ni salat.
11. Per a la varicel·la actua com a cordial, si se'n pren una cullerada durant nou dies i amb l'ajuda d'una escudella de brou de moltó.
12. Un vell lipídic va prendre una cullerada d'aquest elixir, durant 8 dies i es va reanimar.
13. L'ús quotidià que es pot fer d'aquest elixir és: 9 gotes al matí i al vespre els homes, i 6 gotes les dones.

Uns i altres viuen molts anys si no fan excessos.

Aquesta recepta la va conservar molts anys la família del doctor Fermoix, metge suec, i amb gran profit. L'avi va viure 130 anys, el pare 117; la mare 107 i ell, 104, i va morir a causa d'una caiguda de cavall.

Es ven al convent del Carme, de Palma de Mallorca.

*(Recepta del segle XVIII)*

## SECRETS MOLT ANTICS

---

### SECRETS DE BELLESA I DE TOCADOR:

- **PER A CONSERVAR EL CUTIS:**

- **PREPARACIÓ:** renteu-vos la cara amb aigua de romaní, amb un drap de llenç.
- **VIRTUTS:** se us tornarà la cara formosa, fresca i resplendent; i si en lloc de coure el romaní en aigua ho feu en vi, encara molt millor. Tant, que si ho feu cada dia, mai se us arrugarà la cara, ni se us envellirà, altrament la conservareu fresca i formosa i us traurà les taques i el borrisol si n'hi teniu. *(Del "Llibre de Cleopatra").*

- **AIGUA DE BELLESA:**

- **Per treure les taques de la cara i els ulls:**

- **PREPARACIÓ:** preneu les flors de les faves i poseu-les en maceració en vi blanc, en un recipient de vidre, al sol, durant un dia o dos. Després ho destil·leu.
- **VIRTUTS:** aquesta aigua treu les taques de la cara i dels ulls, si us la hi renteu cada matí i cada vespre.  
Fa el mateix efectes, si la prepareu amb pell d'angèlica, de naps, de cebes blanques, de genciana, de tapereres i de moltes altres herbes.

- **Per treure les irritacions vermelloses de la pell:**

- **PREPARACIÓ:** es treuen amb aigua preparada de la mateixa manera i es destil·la la mateixa quantitat de fulles de duran (varietat de préssec) i de salze. Si no teniu una manera còmoda per a fer la destil·lació podeu preparar aquesta última fórmula de la manera següent: preneu set o vuit llimones o taronges, les talleu en quatre parts i, les poseu a macerar al sol.
- **VIRTUTS:** l'aigua destil·lada en parts iguals de clares d'ous i de suc de llimona, fa tornar el rostre molt bell i també neteja la pell.

- **Aigua de segó:**

- **PREPARACIÓ:** és força recomanable l'aigua de segó. Feu-la amb segó de blat, del més bo que trobeu, i el netegeu bé; la refredeu amb vinagre fort i la poseu en un alambí, hi afegiu deu o dotze rovells d'ou i ho feu destil·lar tot plegat.
- **VIRTUTS:** aquesta aigua fa tornar la cara llustrosa, neta i bella.

- **Una altra aigua per a la bellesa:**

- **PREPARACIÓ:** una altra aigua per a la bellesa és la de brou de capó, gallina o pollastre; poseu-n'hi 3 lliures (1 quilo 200 grams); suc de llimona, 1 lliura (400 grams), vinagre de faves, 3 manats d'unes i altres, clares d'ous frescos i una mica de càmfora, i ho feu destil·lar tot plegat.
- **VIRTUTS:** aquesta aigua té la qualitat i meravellosa virtut de netejar les taques de la cara i d'altres del cos.

- **Aigua de mel:**

- **PREPARACIÓ:** destil·leu aigua de mel.
- **VIRTUTS:** fa tornar els cabells bonics i els fa créixer; si a la mateixa aigua destil·leu tàperes verdes, obtindreu una aigua que tenyeix els cabells rentant-los i eixugant-los al sol; n'agafen el color.

- **Per a la barba:**

- **PREPARACIÓ:** preneu una lliure (400 grams) de mel de primeríssima qualitat, fulles de donzell mascle, dos manats; ho barregeu tot i ho destil·leu.
- **VIRTUTS:** l'aigua que se n'obté és molt bona per a rentar-se la barba, la qual queda molt bé.

- RECEPTE PER A FER UN "COLD CREAM":
  - PREPARACIÓ: poseu quatre parts d'esperma de balena, cinc parts d'oli d'ametlles dolces i dues parts de cera verge. Ho dissolieu tot amb poc foc i hi afegiu quatre parts d'aigua de roses, ho debateu tot plegat, sense aturar-vos perquè tot s'incorpori bé.
  - VIRTUTS: millora el cutis aspre, els barbs, les taques i altres lletjors de la cara. Era la pomada de moda de les senyores.

### SECRETS DEL PRIOR:

- PER APRIMAR-SE:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: l'escorça de l'om posada en decocció és excel·lent per a aprimar-se els homes molt grassos.
- PER TREURE L'OLOR D'ALL:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: si mengeu alls i voleu evitar l'olor que fa la boa no heu de fer altra cosa que menjar arrels de bledes, cuites a la cendra del caliu. Tot seguit se'n va el baf de l'all.
- PER A TREURE EL MAL OLORE DE BOCA:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: la llavor d'anet, menjada al matí i en dejú és bona per a aquelles persones que tenen l'alè fètid. El julivert també va bé. Un altre bon remei és menjar codonys. (Les dones embarassades cal que s'abstinguin de menjar-ne quan els falta poc pel part).
- PER PASSAR UN BON DIA:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: igualment s'ha de menjar llavor d'anet el matí (comí, fonoll prudent).
- PER ALEGRIAR EL COS:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: les fulles tendres i la flor de les borraques són bones menjades amb amanida. La borraja té la gran virtut d'atreure l'alegria, i qui en menja sovint està alegre. L'arrel i les llavors (agafades mig madures) cuites amb vi fins que disminueixi una tercera part, i begudes amb el vi treuen la malenconia i la tristesa.
- PER A DORMIR:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: de l'enciam se'n fa molts bons remeis. Entre d'altres: la llavor de l'enciam cuita i menjada amb brou provoca la son. També la llavor mesclada ben polvoritzada amb llet de dona (que hagi parit una filla) i amb rovells d'ou, tot plegat ben barrejat se'n fa un cataplasma i es posa al front; és un gran remei per a l'insomni. També serveix el suc de l'herba de móra o bé fulles d'heura terrestre pastades amb clara d'ou, per a fer-ne un pegat.
- PÍNDOLLES PER A LA GANA:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: aquest remei ens ve del savi Avicè el qual ens dóna la fórmula per a treure la gana: preneu una lliure (400 grams) d'ametlles dolces i una lliure (400 grams) de greix de casa fos; oli de violeta, 2 unces (65 grams) i mucíl·lag de la rel de malví, 1 unça (33 grams). Tot plegat ben pastat, feu unes boletes de la mida d'una nou. Quan tingueu gana mengeu-ne. És un gran secret per a les mestresses de casa!
- COM S'APAGA LA SET:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: tant la carbassera com el suc van bé per a calmar la set; també refresca el cos si prenem sovint el suc que ha deixat anar la carbassa cuita sense aigua al forn i en una cassola nova de terra. Podem remeiar la set causada per la calor, si ens posem a la boca alguna

d'aquestes coses: coral, plata, sucre de terròs, sempre que aquestes coses hagin estat una estona en l'aigua freda.

Dormir, treu la set que provoca la sequedat de l'ambient; també fa el mateix efecte refrescar-se la boca glopejant aigua o bé prenent figues fresques o passant-se pinyons amb la closca per la boca, o fulles de verdolaga (planta que creix, boscana, en els recs vora els reguerons), posada sota la llengua. Fa el mateix afecte el pa mullat amb aigua fresca primer, i després amb vi. Els caçadors es treuen la set posant-se a la boca i entre les dents una branqueta de llentiscle (mata llentisclera).

- PER A TREURE EL SENYAL D'UN COP:
  - PREPARACIÓ I VIRTUT: per a treure el senyal d'un cop o per treure el senyal d'una llaga vella (és a dir, tancada i sense supuració), és bo aplicar-hi ràpidament al damunt, pólvores de comí molt fines i després d'haver-les escalfat.



## **“SECRETS” CLÀSSICS, ENIGMÀTICS O MÀGICS**

Aquest grup de “secrets” provenen de l’antiguitat clàssica: dels llibres de fama com els de Cleopatra (els de bellesa i els amorosos, principalment), d’Alexandre el Gran, d’Artesi, del naturalista Plini, d’Hermes Trimegist, de Fourrier...

Naturalment, el lector té perfecte dret a admetre’ls o a rebutjar-los; a creure-se’ls o a considerar-los un producte de superxeria màgica, que ha anat rodant amb el temps, o bé posar-los en els complexos bastidors del que pot ser possible. Vosaltres teniu la paraula.

### **SECRETS DE SALUT:**

- **PER A PRESERVAR DE LES PICADES DE LES SERPENTS, CLOBRES I ESCURÇONS:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** agafeu fulles de maduixeres, parant esment de collir-les el primer dia de lluna, sota la denominació de Júpiter; poseu-les en un got de vidre sobre una fulla de pergami verge i exposeu-les als raigs d’aquest astre des del dia onzè al quinze.  
De tot això, se’n fa un cinturó que es porta cenyit, a sobre o a sota dels vestits. Quan els rèptils noten la fulla d’aquesta planta preparada com hem dit, s’escapen. Això és tan cert, que si tracem un cercle a terra amb aquestes fulles i al mig col·loquem una serp viva, abans es morirà de gana que no pas travessar el cercle.  
El ruibarbre és també molt eficaç per a les picades d’aquests rèptils.
- **PER A PRESERVAR UNA CASA DE LA PESTA I DELS LLAMPS:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** agafeu la tija d’una planta d’altimira, quan tingui flors, i tal·leu-la tan arran de terra com pugueu i, al cap de tres dies, lligueu-la amb un filferro a la punta de la paret principal de la casa i tan amunt com pugueu, de manera que la planta tingui les puntes de les fulles cap per avall. Mentre hi tingueu l’altimira penjada, no hi ha por que caigui cap llamp a casa, ni tampoc que la infestin la pesta, el còlera ni cap altre aire maligne.
- **PER A GUARIR LA FEBRE QUARTANA I EL MAL DE QUEIXAL:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** les quartanes es guareixen amb les dents d’una colobra, les quals li han d’haver arrencat viva, i cal portar-les penjades al coll.  
Si col·loquem una serp al damunt d’una persona que tingui mal de queixal, se sentirà alleujada.
- **PER A ALLEJAR EL DOLOR A UNA DONA QUE VA DE PART:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** per a alleujar els dolors de part d’una dona, no cal res més que ensenyar-li un escurçó. A més a més se li facilita el part.
- **PER A GUARIR LES MORENES:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** no cal res més que asseure’s sobre una pell de lleó, i desapareixen.

### **ALTRES SECRETS:**

- **PER A EVITAR QUE ELS INFANTS TINGUIN POR:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** poseu-los al damunt del llit una pell d’ase.
- **PER A FORAGITAR LES MOSQUES D’UNA CASA:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** es mescla suc de cascall amb aigua de calç, i s’hi renten les parets de tota la casa. Les mosques desapareixen com per encanteri.
- **PER A TENIR SOMNIS FELIÇOS:**
  - **PREPARACIÓ I VIRTUT:** per a evitar visions nocturnes, desagradables o solament pesades, Balbí assegura que només cal tirar verdolaga per

damunt del llit. Per a tenir somnis agradables i feliços, basta, a vegades, menjar una poma de la reina, collida el dia de sant Joan quan surt la lluna.

- PER A SABER SI UNA DONA ÉS INFIDEL:

- PREPARACIÓ I VIRTUT: és gairebé segur que si posem un diamant fi, oportunament, sobre el cap d'una dona que dorm, coneixerem si és fidel o infidel al seu marit perquè, si és infidel, es despertarà sobresaltada, i si és casta farà com aquell qui abraça el marit carinyosament. Aquesta regla, que ens l'explica Cleopatra, hi afegeix que l'han experimentada diversos coneguts seus, i a tots els ha sortit bé, si no és en circumstàncies extraordinàries, aclareix.

- PER A CONÈIXER L'AVENIR:

- PREPARACIÓ I VIRTUT: agafeu un exemplar complet de les obres de Virgili o d'Homer; segons que estigueu versat sobre el grec o el llatí. Penseu la xifra i el costat del llibre que vulgueu elegir. Després obriu el tom a l'atzar i, al vers que correspongui a la xifra pensada constituirà la resposta a la vostra pregunta. Aquells qui no sàpiguen ni grec ni llatí (ens ho assegura Hermes Trimegist) han de dejunar a pa i aigua tres dies seguits durant el pleniluni, i el tercer dia han de perfumar la cambra en què es troben amb perfums afrodisíacs. Hauran de passar la vetlla mastegant arrels de lliris blaus, tenint cura de no empassar-se-les. A dos quars d'onze del vespre faran un bon sopar menjant particularment peix i carn forta. No podran beure ni vinc ni licors. Després caldrà que esperin fins a la mitjanit i en aquell moment, puntualment s'hauran de ficar al llit. A la cambra, cal que hi entrin els raigs de la lluna, i hauran d'apagar tots els llums i podeu estar ben segurs que mentre dormen tindran coneixement del que ha de succeir. Així ho diu l'autor.

## **FONTS UTILITZADES**

---

A.A.V.V. *La Botica de la Abuela*. Editorial Integral, Espanya, 1998.

FERRAN, Josep i FERRANDO, Trinitat. *Els remeis de l'àvia*. Editorial La Llar del llibre, Berga, 1987.

FONT QUER, Dr. Pius. *Plantas medicinales. El dioscórides renovado*. Editorial Labor, S.A., Barcelona 1980.

GAUSACHS, Ramon. *Les herbes remeieres volum I. De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica*. Editorial Rafael Dalmau, editor. Barcelona, 2007.

GAUSACHS, Ramon. *Les herbes remeieres volum II. De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica*. Rafael Dalmau, editor. Barcelona, 2007.

RIPOLL, Lluís. *Herbes i remeis casolans*. Editorial H.M.B., Barcelona, 1985.

## **ALTRES FONTS**

Els meus avis, Josep Mas i Dolors Vilalta.