

# LES PLANTES AROMÀTIQUES I/O MEDICINALS MÉS FREQUENTS DEL NOSTRE ENTORN

---

## □ FAMÍLIA DE LES LABIADES

Formada per plantes herbàcies o mates (petits arbustos) de tiges quadrangulars i fulles simples oposades. La corol·la és típicament bilabiada. Viuen preferentment en llocs secs i assolellats i tenen essències aromàtiques en tota la planta (arrels, tiges, fulles, flors i fruits) que tenen aplicacions terapèutiques i culinàries. Totes es pol·linitzen mitjançant insectes i moltes són mel·líferes.

- **Sàlvia (*Salvia officinalis*)**

És una mata de tiges llenyoses a la base i herbàcies a la resta. Fulles perennes entre blanquinoses i grises, sobretot les més velles. Flors de color blau violaci disposades en raïm i que presenten com a particularitat el llavi superior en forma de casc i l'inferior pla amb 3 lòbuls. Planta no autòctona, originària d'Àsia occidental però cultivada des de molt antic i subespontània a molts indrets no litorals, secs i assolellats. Les fulles i flors es cullen a l'estiu i es deixen assecar a l'ombra.

**Aplicacions:** Infusió 2%. Antigluceciant (permet reduir la dosi de medicaments antidiabètics), antisudorífera, febrífuga digestiva-aperitiva, biliar, emmenagoga (administrar la setmana anterior a la regla). També usada a la cuina.

- **Romaní (*Rosmarinus officinalis*)**

Arbust llenyós i molt dens de fins 1,5 m d'alçada de fulles perennes, dures, linears i marge revolut; són de color verd fosc per l'anvers i blanquinoses pel revers. Les flors van del color rosat al blau pà·lid. És l'espècie dominant en les brolles de romaní i bruc d'hivern, molt característica del paisatge mediterrani. Pot florir durant quasi tot l'any i es sòl collir a primavera o estiu.

**Aplicacions:** Infusió 3%. Digestiu colagog, regenerador hepàtic i carminatiu. Facilita la digestió i és diurètic. Tonificant (per estats d'esgotament) i hipertensor, antirreumàtic i calma dolors musculars (aplicar alcohol de romaní amb 5 ml essència en 100 ml alcohol).

- **Sajolida (*Satureja montana*)**

Petita mata semi-llenyosa que a l'hivern pràcticament s'asseca però rebrota a la primavera. Fulles petites i estretament lanceolades, amb glàndules translúcides plenes d'essència. Flors blanques o lleument rosades. Viu en indrets secs i assolellats, sovint pedregosos. Frequent a la conca mediterrània incloent les Balears. Floreix a mig estiu i a la tardor, i se'n recol·lecten els ramillets florits que es deixen assecar a l'aire.

**Aplicacions:** Infusió 2%. Tònica estomacal i carminativa. Cicatritzant i balsàmica. Emprada tradicionalment en cuina per preparar les olives i com a condiment.

- **Farigola (*Thymus vulgaris*)**

Mata aromàtica espessa, de talla petita i tiges llenyoses, d'entre 10 i 30 cm d'alçada. Les fulles són perennes, molt petites i nombroses i es troben al llarg de tota la tija. Les flors, molt nombroses, són petites i blanquinoses. Molt estesa a l'àmbit mediterrani, d'arran de mar fins als 2000 m, podent formar timonedes i brolles. Absent de Mallorca i Menorca, sovint creix en ambients pedregosos, àrids i necessàriament assolellats. Floreix a la primavera i es cull en plena floració per deixar-la assecar a l'ombra. Tota la planta és plena de glàndules amb l'essència. A l'hora de collir-la **no arrencar mai la planta**, només tallar algunes branques.

**Aplicacions:** Infusió 3-5%. Estimulant general (no excitant) de la circulació. Ideal per estats de decaïment. Digestiu aperitiu. Antiespasmòdic, antissèptic i expectorant. Sudorífer, diürètic i vermífug. Molt bon desinfectant (infusió 10%).

- **Espígol mascle o barballó (*Lavandula latifolia*).**

Petit arbust de base llenyosa que presenta les fulles perennes, de color verd grisaci, estretes i allargades. Les flors liles s'agrupen en inflorescències formant una espiga terminal. Hi ha altres tres espècies: *L. angustifolia*, o espígol ver de fulles més estretes, *L. stoechas* o cap d'ase amb una inflorescència compacte amb dues bràctees liles al capdamunt, i *L. Dentata* que es distingeix pel marge dentat de les fulles. Les lavandes viuen en indrets secs i assolellats, pedregosos, prop del bosc i dels camins. La trobem en les zones mediterrànies a partir dels 200 metres, tot i que és freqüent trobar-la en parcs i jardins d'arreu. Floreixen a finals de primavera i durant gairebé tot l'estiu estan en flor.

**Aplicacions:** Infusió 3-4%. Sedant i equilibradora. Digestiu aperitiu, antiespasmòdic i carminatiu lleuger. Externament (oli de massatge amb essència al 10%): antirreumàtic, estimulante de la circulació, balsàmic. Molt emprada en perfumeria i cosmètica.

- **Melissa o tarongina (*Melissa officinalis*)**

Planta herbàcia perenne, que assoleix els 30-70 cm d'alçada. Les fulles són dentades i molt rugoses amb una forta olor a llimona, i d'un color verd molt viu. La tija recoberta de vellositats i les petites flors blanques o rosades. Creix en fondalades i llocs humits, vora els camins i els horts. Floreix des del mes de maig i durant tot l'estiu. Al hivern es mora la part aèria i torna a rebrotar a la primavera. Es reproduïx per divisió de mata i s'estén ràpidament a través de rizoma.

**Aplicacions:** Infusió al 2%. Antiespasmòdica, sedant, carminativa, digestiva i antisèptica. Adequada per problemes nerviosos (excitació, ansietat, cefalea nerviosa), palpitations, marejos, vòmits, estrès nerviós, insomni, dolors menstruals. Per a ús extern: compreses amb infusió 3-5 %; bany amb 2-3 l d'infusió a la banyera. Friccions: alcohol amb essència de melissa al 10 % (antifúngic). Les fulles fresques per calmar dolors de ferides a la pell.

- **Orenga (*Origanum vulgare*)**

Planta semi-llenyosa molt aromàtica, que fa un rizoma subterrani perenne del qual surten les tiges dretes i ramificades de 40-60 cm d'alçada, al hivern la part aèria s'asseca. La tija i les fulles són lleugerament pubescentes. Les fulles són poc o molt ovades amb el marge llis o lleument dentat. Les flors, blanques o vermelloses, s'agrupen juntament amb unes bràctees florals liloses, en inflorescències terminals. Creix en marges de boscos i camins, volent llocs frescos i una mica humits; la trobem sovint en ambients muntanyencs, on es manté florida fins l'octubre.

**Aplicacions:** Infusió 2%. Digestiu antiespasmòdic, carminatiu, sedant i aperitiu. Per afeccions respiratòries aplicar en forma de baf. En gargarismes és útil per laringitis. També és útil el seu oli essencial com a remei contra la torticolis, aplicat en forma de fregues.

## PLANTES D'ALTRES FAMÍLIES

- **Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)**

Petita mata molt aromàtica de la família de les Compostes, molt ramificada des de la base, de fulles perennes, retallades, petites i estretes de color verd grisenc. Flors tubulars agrupades en capítols solitaris de color groc intens (sense pètals). Viu en llocs secs i pedregosos, i és típica de la vessant mediterrània, absent a la meitat oest de la Península. Floreix per Sant Joan i se'n recol·lecten els capítols florals a l'estiu per assecar-los i guardar-los.

**Aplicacions:** Infusió de 5-6 capítols florals per tassa d'aigua. Tònic estomacal, digestiu i antihelmíntic. Emmenagog d'efectes suaus, per evitar els dolors menstruals i regular el flux. El bany proporciona un efecte relaxant sedant. També en aplicació externa s'utilitza com a remei per les inflamacions oculars i dentals.

- **Ginebre (*Juniperus communis*)**

És un arbust de la família de les Cupressàcies de creixença molt lenta que normalment es troba en estat arbustiu i sempre verd. Fulles perennes petites i linears, en verticils de tres en tres amb una banda blanca al revers. Fruits que maduren al segon o tercer any assolint la coloració blau fosc, de forma esfèrica i carnosos. És freqüent a l'estatge montà septentrional i llocs més frescals dels boscos mediterranis, fins a zones de muntanya (on el vent en configura la forma i l'alçada).

El càdec (*J. Oxicedrus*) es troba a les parts més baixes mediterrànies sobre sòls calcaris i els fruits són de color vermell; les fulles presenten dues bandes blanques al revers. Aquest no té aplicació medicinal. Són espècies diòiques.

**Aplicacions:** Infusió al 3 % de fruits. Digestiu i diürètic, antisèptic. En aplicació externa 30 gotes d'essència en 100 ml d'alcohol per reumatisme i artrosi. Els fruits del ginebre s'usen com a base per la preparació de la coneguda ginebra.

- **Noguera (*Juglans regia*)**

Arbre caducifoli de la família de les Juglandàcies, de gran envergadura (fins a 20 m) i escorça gris fosc. Les fulles són compostes i aromàtiques, de color verd fosc lluent. En el mateix arbre trobem flors masculines en aments i femenines. El fruit en drupa de color verd conté la llavor que és la nou. Creix en llocs humits com fondalades o riberes i és freqüent cultivar-lo als horts i masies. Originari d'Àsia, va ser introduït per grecs i romans. Floreix entre l'abril i el maig, i els fruits maduren a la tardor.

**Aplicacions:** Infusió fulles al 1% o decocció de 20 g de closca verda per litre d'aigua durant 10 minuts. Hipoglucemiant, vermífuga, digestiva i antidiarrèica. Si és per aplicació externa 100 g de fulles o closca verda per litre, i és efectiu per fissures en mans i peus tallats, èczemes i nafres bucals. Les nous verdes són l'ingredient bàsic en les ratafies d'herbes. Les nous constitueixen una important font de vitamines i minerals, i es diu que és el fruit sec més saludable i complert.

- **Fonoll (*Foeniculum vulgare*)**

Planta de la família de les Umbelíferes amb la tija amb medul·la esponjosa. Pot assolir fins a 2 m d'alçada, i és molt ramificada. Fulles esparses i amb beina i limbe dividit filiformes. A l'hivern la tija i les fulles s'assequen però torna a rebrotar. Les flors de color groc s'agrupen en umbel·les, i les llavors són estriades i ovals. El fonoll és una planta ruderal, floreix a l'estiu i fruita a la tardor. Té olis essencials a tota la planta però sobretot als fruits. És present a tota la península i també a les Balears.

**Aplicacions:** infusió 1-2 % lleugerament laxant, carminatiu, antiinflamatori. Afavoreix la producció de llet durant la lactància. Inflamació d'ulls: infusió de fruits al 2%. Activador del metabolisme (3%).

- **Marialluïsa (*Lippia triphylla*)**

Arbust llenyós de fulla caduca, de la família de les Verbenàcies. Pot arribar a fer 2 m d'alçada, de fulles lanceolades verticil·lades amb olor a llimona, d'un color verd molt viu. Les flors de color lila pàl·lid o blanc es reuneixen en espigues. Es planta als jardins, horts, torretes, i necessita humitat. És originària de Xile, però el seu cultiu s'ha estès per tota Europa. Les fulles es cullen a l'estiu i a la tardor.

**Aplicacions:** Es pren en forma d'infusió al 2 o 3%: digestiva, calma els dolors menstruals i també es recomana en estats d'ansietat.

- **Llorer (*Laurus nobilis*)**

Petit arbre de la família de les Lauràcies, de fulla perenne i dioic. De tiges molt ramificades, escorça fosca i fulles lanceolades, d'un color verd fosc i llustroses. Aquestes desprenen una intensa olor a al fregar-les. Les flors petites i grogues, i fruits negres semblants a les olives. Pot créixer prop de parets, en barrancs, i sovint el trobem plantat en parcs, jardins, etc. No és autòcton sinó originari de l'Àsia i naturalitzat des de l'època dels romans. Floreix entre març i abril i normalment en recol·lectem les fulles.

**Aplicacions:** Infusió 3 %. Tònic estomacal, aperitiu, carminatiu i emmenagog. En aplicació externa és antireumàtic (oli de llorer: 30g de fulles en un litre d'oli d'oliva, macerar 10 dies a sol i serena). Molt emprat també en la preparació de plats a cuina com guisats, peix, brous, llegums, etc.

- **Pericó, herba de Sant Joan (*Hypericum perforatum*)** –

És una planta herbàcia, de la família de les Clusiàcies, perenne que rebrota cada any. De tija llarga semi-llenyosa, les fulles oposades de forma oval presenten glàndules translúcides amb substàncies oleaginoses fàcilment visibles a contrallum. Les flors, abundants a l'extrem de les tiges, són de color groc daurat i amb cinc pètals. Molt comú vora els camins, horts i boscos, en zones de sol i ombra, la trobem des de vora el mar fins a la muntanya mitjana. La floració és a finals de primavera, i se'n recol·lecten les flors per a posterior ús.

**Aplicacions:** En infusió al 3 % per afeccions respiratòries i antidepressiu, així com d'efectes sedants. Com a ús extern és emol·lient (per inflamacions, cremades, hematomes) i balsàmic, i s'aplica en forma d'oli (macerar branques florides en oli d'oliva a sol i serena 40 dies).

- **Ruda (*Ruta graveolens*)**

És una mateta de la família de les Rutàcies, de base semi-llenyosa i esvelta que pot arribar als 80 cm. Les fulles perennes i compostes, d'un color verd-grisenc, són de mida petita i abundants. Fa les flors grogues amb els quatre pètals en forma de caputxa i amb pels al marge. Tota la planta i especialment les fulles desprèn una intensa olor penetrant i inconfusible. Creix en llocs secs i assolellats, pedregosos, prop d'hortos i camins. Floreix a finals de primavera i durant l'estiu. És una planta tòxica.

**Aplicacions:** Emmenagoga, antiespasmòdica, antiepilèptica, antihelmíntica, antisèptica i abortiva. Alerta és tòxica, pel que cal prendre-la sota supervisió. Com a ús extern es prepara un oli de ruda per dolors reumàtics, amb 60g de planta fresca i ¼ de litre d'oli d'oliva, deixar 40 dies a sol i serena.

- **Alzina (*Quercus ilex*)**

Arbre de fulla perenne de la família de les Fagàcies, que pot atènyer fins a 20 m d'alçada. Copa ampla i espessa, escorça fosca i fissurada. Fulles esclerofil·les amb el marge dentat (no sempre), verdes i lluent per l'anvers i blanquinoses i piloses pel revers. Flors unisexuals, masculines en aments que pengen i femenines globuloses. El fruit és la coneguda gla. Molt comú a les zones mediterrànies, on forma extensos boscos. Floreix a la primavera.

De la mateixa família és el **Garric o carrasca (*Quercus coccifera*)**, arbust de fulles molt escleròfil. Les punxenques que conviu amb el margalló a les màquies litoral i en zones d'alzinar degradat.

**Aplicacions.** S'utilitza l'escorça triturada en decocció (80 g/l durant 10 minuts) i s'aplica externament. Antiinflamatori i astringent. Pels èczemes, dolors d'articulacions o musculars, i penellons (*sabañones*), és un bon cicatritzant. També per afeccions bucals i de gola. Redueix les hemorroides (prenent banys de seient). També aplicat en compreses calentes és adequat per dolors osteomusculars o articulars de la zona cervical, dorsal o lumbar. Els roures també tenen les mateixes propietats.

- **Ametller (*Prunus dulcis*)**

Arbre mediterrani de la terra baixa, de la família de les Rosàcies, caducifoli, que floreix al hivern i fa flors blanques o rosades. Les fulles són lanceolades amb els marges asserrats. El fruit té una superfície vellutada que conté una única llavor, l'ametlla. Aquestes maduren a final d'estiu, quan es recullen. Es cultiva en horts de terra baixa, i està molt estès per la zona mediterrània tot i ser originari de l'Àsia.

**Aplicacions:** l'oli d'ametlles és purgant, emol·lient i cicatritzant. Tonifica la pell i li torna la finor, pel que forma part de molts cosmètics. La llet d'ametlla per afeccions respiratòries i digestives. L'essència d'ametlles amargues (varietat *amara*) per la bronquitis, però és tòxica ja que conte àcid cianhídric. Com a aliment les ametlles són altament nutritives i energètiques.

- **Esbarzer (*Rubus ulmifolius*)**

És la Rosàcia més coneguda i estesa, en forma d'arbust de fulla perenne, robust que forma bardisses impenetrables. Les tiges són llenyoses, arquejades, envoltades de punxants espines. Les fulles són compostes i

de forma oval amb els marges dentats i també tenen petites espines. Flors rosades o blanques i fruit carnós agrupació de petites drupes amb un pinyolet, és la mora de forma globosa. La trobem en barrancs, marges de camins, horts, molt freqüent a tota Europa. Les mores maduren des de finals d'estiu a principis de tardor.

**Aplicacions:** Brots tendres en decuit al 3 % són astringents, enforteixen les genives i aferma els queixals. Mores per mal de boca i molt emprades en confitures i pastisseria.

- **Arç blanc (*Crataegus monogyna*)**

Arbust punxós de la família de les Rosàcies, que pot fer fins a 3 m d'alçada. Fulles caduques, retallades de forma molt característica i les branques presenten espines fortes. Flors abundants blanques molt oloroses, agrupades en atapeïdes inflorescències. El fruit és comestible i de color vermell. Viu en indrets humits de terra baixa o muntanya mitjana, als boscos o vora els prats. Floreix des del març i els fruits es poden collir a l'estiu.

**Aplicacions:** Infusió flors (60g/l) com a tònic cardíac (debilitat cor, arítmia) i per eliminar ansietat. Tintura (80g alcohol de 30° amb 20 g flors seques, 10 dies maceració), 20-40 gotes per dia és efectiu contra la hipertensió.

- **Til·ler o tell (*Tilia platyphyllos*)**

Arbre caducifoli de la família de les Tiliàcies. D'escorça grisa i llisa, forma copa rodona i té les fulles simples, cordiformes, de marge dentat. Nervis molt ressaltats. Inflorescències poc vistoses però aromàtiques i acompanyades d'una bràctea característica. Floretes blanques o grogues en grups de 3 a 5 inserits en la bràctea de color verd pàl·lid que sembla una fulla. No forma boscos, sinó que creix isolat, acompanyat per freixes, roures, aurons, arç blanc,...en general zones humides de muntanya. El trobem a l'estatge montà dels Pirineus fins a la serralada Pre-litoral i Montseny. Floreix a l'estiu i cal collir les flors de seguida que floreixen, per deixar-les assecar.

**Aplicacions:** Infusió 3 % de les inflorescències. Per combatre estats d'excitació nerviosa i insomni (efecte lent i continuat). Antiespasmòdica i vasodilatadora (lleugerament hipotensor). Per afeccions respiratòries i com emol·lient, especialment les fulles (preparar en forma d'ungüent) i l'escorça (decocció 10 min. de 30g per litre).

- **Cirerer de pastor o arboç (*Arbutus unedo*)**

Arbret perennifoli de 3-4 m d'alçada, de la família de les Ericàcies. Molt ramificat i de copa baixa, té les fulles simples i esparses, dures i llustroses, de forma oval-lanceolada. Fa flors blanques groguenques, on la corol·la pren forma d'esquellot, i que s'agrupen en forma de raïm. Els fruits ben esfèrics, carnosos i granulats, de color vermell quan són madurs, poden contenir fins a un 0,5% d'alcohol. Viu en màquies i boscos de terra baixa mediterrània, sobretot alzinars. D'octubre a gener podem observar els fruits de l'any anterior madurs i les flors del següent.

**Aplicacions:** Decocció al 3 % de fulles o escorça. Efectes astringents i antisèptics (infeccions aparell urinari). Les cireretes d'arboç poden ser indigestes i 'emborratar-nos' si en mengem moltes.

- **Heura (*Hedera helix*)**

Liana llenyosa de fulla perenne, de la família de les Araliàcies, enfiladissa per excel·lència. Pot assolir els 30 m, creixent sobre parets, troncs d'arbres, etc. als quals s'adhereix mitjançant arrels caulogèniques. Presenta heterofília i les fulles de les branques floríferes són força diferents de les altres tiges vegetatives. Ambdues però, són dures i brillants. Les flors s'agrupen en umbel·les i els fruits són petites drupes negres. Creix en gran diversitat d'ambients, però requereix certa humitat i llocs ombrívols com l'alzinar amb marfull, rouredes, riberes,... Floreix de setembre a octubre, fructifica de març a maig.

**Aplicacions:** Emol·lient, rentat de nafres (decocció 3 % de fulles). Fruits tòxics purgants. Pels ulls de poll macerar fulles en vinagre una nit i un tros de fulla a sobre 24 hores.

- **Malva (*Malva sylvestris*)**

Planta herbàcia anual de la família de les Malvàcies. Les tiges recobertes de capa pilosa, i les fulles llargament peciolades i limbe palmat. El marge retallat i flors vistoses de color rosa-porpra per atraure insectes i ocells. L'arrel

molt potent penetra profundament dins el sòl. Prefereix sòls nitrificats i abonats, pel que creix prop dels sembrats, rere les cases, en ambients ruderals.

**Aplicacions:** Decocció flors i/o fulles al 3 %, és emol·lient (antiinflamatori), antitussigen, laxant. També es pot aplicar en forma d'ungüent com a antiinflamatori d'aplicació externa. Fulles bullides en amanides.

- **Saüc (*Sambucus nigra*)**

Arbre caducifoli de ribera i fondalades, de la família de les Caprifoliàcies, que pot arribar als 8 o 9 m d'alçada. Fulles compostes oposades de 5-7 folíols lanceolats d'olor desagradable. Flors petites en corimbos a l'extrem de les rames, blanques i aromàtiques. Fruit globulós i ben negre. Plantat habitualment prop de les masies com a ornamental i medicinal, necessitant cert grau d'humitat.

**Aplicacions:** Infusió de flors al 3%: sudorífer, calmant de la tos, emol·lient, útil per afeccions respiratòries. Per la conjuntivitis aplicar compreses amb infusió al 6%. La segona escorça és purgant i diürètica (decocció al 8%). Fruits comestibles.

- **Plantatge (*Plantago lanceolata*)**

És una planta herbàcia ruderal, anual, de la família de les Plantaginàcies. Fa entre 20 i 60 cm d'alçada i les fulles són llargues, estretes i de nerviació paral·lela. La flor surt en espiga i és anemòfila. És molt comú i la trobem en gran diversitat d'indrets i ambients, però sobretot vora els camins, prats, clarianes, etc. Floreix entre abril i juny, i s'hi manté tot l'estiu.

**Aplicacions:** expectorant per afeccions respiratòries presa en decocció (3 minuts, 30 g de planta fresca per litre d'aigua) i endolcit amb mel. Emol·lient i cicatritzant en aplicacions externes (planta fresca o en forma d'ungüent).

- **Rosella (*Papaver rhoeas*)**

Planta herbàcia anual de la família de les Papaveràcies. Les tiges erectes, les fulles esparses i flors grans i vistoses de color vermell viu. Freqüent en camps abandonats, camps de blat, marges de camins, etc. Comencen a florir a l'abril i se'n recullen les flors cap al maig. Els seus teixits contenen alcaloides, i són productores de làtex .

**Aplicacions:** Calmant sedant i hipnòtic (2-3 càpsules seques per tassa d'aigua en infusió, administrar 3-4 cullerades en adults abans de dormir). En xarop per combatre la tos ( 10 g de pètals secs, 150 ml d'aigua i 300 g de sucre, coure 15 minuts).

- **Dent de lleó (*Taraxacum officinale*)**

Planta herbàcia anual, sense tija, de la família de les Compostes, amb fulles dentades que recorden les dents d'un lleó (poden tenir un aspecte molt variable). Fa una flor composta groga molt vistosa i les llavors porten un plomall per facilitar la seva disseminació a través del vent. Herba molt comú que trobem els marges, prats, talussos, riberes sempre i quan hi hagi condicions d'humitat elevada. Floreix durant quasi tot l'any i les fulles es cullen a la primavera.

**Aplicacions:** infusió fulles 60g/l, com a aperitiu, digestiu, colerètic (activa la funció del fetge), diürètic i depuratiu (augmenta la orina, eliminació àcid úric). També és un laxant suau. En amanides, suc fresc, es consumeixen fulles i flors.

- **Ortiga (*Urtica dioica*)**

Herba anual nitròfila molt abundant de la família de les Urticàcies. Arriba als 1,5 m d'alçada, amb tiges no ramificades i a vegades enrogides quan són adultes i quadrangulars. Fulles grans, oposades de marge dentat, i recobertes (com la tija) d'uns pels que són irritants. Les flors pengen en forma de raïm. La trobem des de terra baix fins a més de 2000 m. Viu en llocs ruderalitzats (camps, camins, camps adobats, torrenteres...) en sols molt rics o de cultiu. Se'n cullen les flors, les llavors i les arrels.

**Aplicacions:** Nutritivament és rica en sals minerals (ferro, magnesi, fòsfor, calci) i vitamines A,C,K,E, B2, proteïnes, i histamina urticant. És dels vegetals més rics en proteïna, després de la soja. Gust suau i salat. Suc fresc o infusió 50g/litre d'aigua: depurativa, diürètica i alcalinitzant. Permet eliminar residus àcids en malalties reumàtiques, àcid úric, càlculs renals, gota. En cas d'anèmies (falta de ferro), estimulen la formació de glòbuls vermells. Hemostàtica (tamponament nasal: cotó amb suc d'ortiga). Digestiu: estimula el pàncrees, l'estómac i la vesícula biliar. Hipoglucemiant: fa baixar els nivells de sucre, complement als medicaments d'insulina. Purifica, neteja i regenera la pell: fregues amb el suc. Emol·lient suau. Per la caiguda del cabell preparar una infusió de 25g/litre d'aigua.

## UNGÜENTS O POMADES

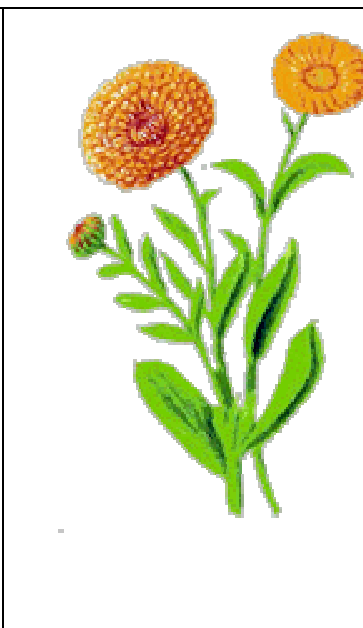
### Calèndula o boixac (*Calendula officinalis*)

És una planta herbàcia, anual de flors entre groc i ataronjat.

La seva floració dura gairebé tot l'any, tancant-se de nit i obrint-se a trenc d'alba.

Té una alçada mitjana que oscil·la entre els 30-50 cm, la seva tija és semierecte i ramificada i les fulles són alternes, oblongues i sèssils; capítols de 3-5 cm d'amplada, grocs o ataronjats, amb una corona de 15-20 lígules, i fruits encorbats, proveïts de pues dorsals.

Es conrea molt sovint als jardins dels quals s'escampa amb facilitat.



### Ungüent de calèndula

#### **Propietats de l'ungüent:**

- Per inflamacions de la pell produïdes per cops i picades d'insectes.
- Per cremades a la pell.
- També té un efecte suavitzant i protector.

#### **Composició:**

- 40 g de flors de calèndula seques
- 400 ml d'oli d'oliva verge extra o oli d'ametlles dolces
- 50 g de cera

#### **Procés d'elaboració:**

1. Cocció a foc lent de les flors trossegades amb oli d'ametlles durant 90-100 minuts sense que arribi a bullir.
2. Es retiren les flors de l'oli.
3. Es prepara un colador i es colen les flors al mateix temps que es premsen i es va recollint el líquid que deixen.
4. A l'oli calent se li afegeix la cera que es va desfent i queda ben barrejada amb l'oli.
5. Tirem el suc de premsar la calèndula dins l'oli amb la cera.
6. Envasem amb cura en els pots de vidre (cal fer-ho en calent).
7. Els deixem refredar.
8. Tapem i etiquetem. Caduca als 2 anys.



## PLANTATGE (*Plantago lanceolata*)

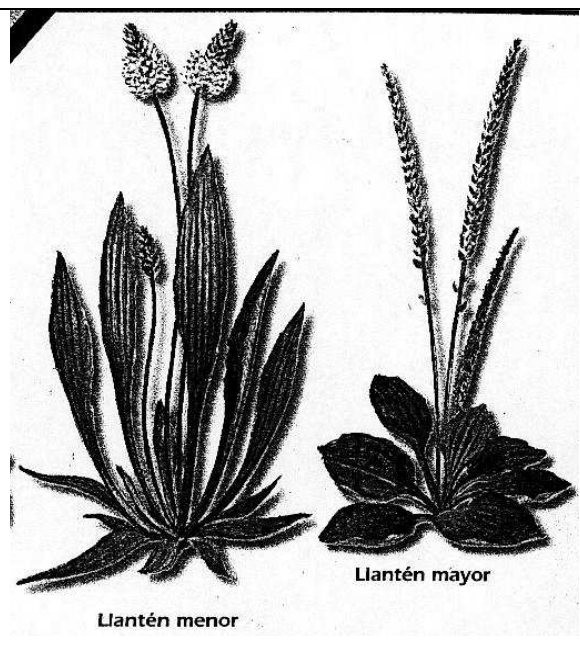
És una planta herbàcia ruderal, anual, de la família de les Plantaginàcies.

Fa entre 20 i 60 cm d'alçada i les fulles són llargues, estretes i de nerviació paral·lela. Els nervis queden molt ressaltats al revers de la fulla.

La flor surt en espiga i és anemòfila.

És molt comú i la trobem en gran diversitat d'indrets i ambients, però sobretot vora els camins, prats, clarianes, etc.

Floreix entre abril i juny, i s'hi manté tot l'estiu.



## UNGÜENT DE PLANTATGE

### Ingredients:

- 40 g cera verge
- 225 ml d'oli d'oliva verge extra
- 40 ml de suc de fulles de plantatge

- **Collir** les fulles de plantatge tendre, millor abans que floreixi (acostuma a florir entre abril i juny), es pot collir tot l'any excepte les èpoques més caloroses i seques. Es pot guardar a la nevera uns dies, una mica humitejat i tancat en una bossa de plàstic.
- **Netejar** el plantatge per treure'n la terra i la pols i seleccionar les fulles.
- **Extreure el suc** de les fulles de plantatge amb la liquadora, batedora o morter, i filtrar per treure els trossos de fulles (si es fa amb la liquadora no cal).
- **Desfer la cera** a foc lent. S'hi afegeix l'oli verge, i quan és ben líquid hi aboquem el suc de les fulles de plantatge.
- **Cocció** a foc moderat, remenar contínuament mentre bull durant 10 minuts aproximadament), l'aigua s'haurà evaporat i els principis actius han passat a la cera.
- **Envasar** en calent. Guardar protegit de la llum. No caduca.

**Aplicacions:** Ús extern per: cremades, èczemes a la pell, inflamacions locals, cops, picades d'insectes.

## **BIBLIOGRAFIA**

### **Llibres sobre flora autòctona**

- PASCUAL, R. Guia dels arbusts dels Països Catalans. Barcelona: Editorial Editorial Pòrtic. Col·lecció Pòrtic Natura. [www.editorial-portic.com](http://www.editorial-portic.com).
- PASCUAL, R. Guia dels arbres dels Països Catalans. Barcelona: Editorial Pòrtic. Col·lecció Pòrtic Natura. [www.editorial-portic.com](http://www.editorial-portic.com).
- 

### **Llibres de consulta sobre plantes medicinals**

- FONT I QUER, P. (1980). Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Barcelona: Editorial Labor.
- PAMPLONA ROGER, JORGE D. (1999), Enciclopedia de las plantas medicinales. Madrid: Editorial Safeliz. Telf.: 91 845 98 77.  
(*aquest llibre no es ven en llibreries, només es ven per encàrrec*)
- ÀNGEL M. ROMO. Les plantes medicinals dels Països Catalans. Barcelona: Editorial Pòrtic. Col·lecció Pòrtic Natura. [www.editorial-portic.com](http://www.editorial-portic.com).
- AGELET, A.; MUNTANÉ, J.; PARADA, M.; VALLÈS, J. (2002). Plantes medicinals del Pirineu català. Sant Vicenç de Castellet: Farell. Col·lecció Llibres de Muntanya (4).

## **REPRODUCCIÓ MITJANÇANT ESQUEIXOS**

