

Les plantes medicinals de la conca del Foix i la seva aplicació en olis, cremes i tisanes

Ibèria Soler
Herbolària

Resumen

Las plantas medicinales de la cuenca del Foix y su aplicación en aceites, cremas y tisanas

1. Breve explicación de las plantas medicinales en general desde la antigüedad. Breve resumen de los estudiosos desde las tablillas de Nippur hasta Santa Hildegarda de Bingen.

2. Consejos prácticos para la recolección y la conservación de plantas medicinales:

- Explicación de las propiedades de las hierbas del Foix (diez plantas a estudio): romero, tomillo, lavanda, poleo, manzanilla de Mahón, hipérico, malva, salvia, llantén y cola de caballo.
- Explicación de las propiedades medicinales de las plantas y usos.
- Elaboración de tisanas, cremas y aceites.

Palabras clave

Plantas medicinales, propiedades, elaboración, usos, consejos prácticos

Resum

1. Explicació breu de les plantes medicinals en general des de l'antiguitat. Resum breu dels estudiosos i les troballes des de les tauletes de Nippur fins a Santa Hildegarda de Bingen.

2. Consells pràctics per a la recollida i la conservació de les plantes medicinals.

- Explicació de les propietats de les herbes del Foix (deu plantes a estudi): romaní, farigola, espígol, poniol, espermallac, hipèric, malva, sàlvia, plantatge i cua de cavall.
- Explicació de les propietats medicinals de les plantes: usos.
- Elaboració de tisanes, cremes i olis.

Paraules clau

Plantes medicinals, propietats, elaboració, usos, consells pràctics

Abstract

Medicinal plants in the Foix basin and their use in oils, creams and herbal teas

1. A brief explanation of medicinal plants in general since Antiquity. A brief summary of scholars on the subject, from the clay tablets of Nippur to Saint Hildegard of Bingen.

2. Practical advice on gathering and preserving medicinal plants:

- Description of the properties of the Foix herbs (ten plants studied): rosemary, thyme, lavender, pennyroyal, cotton lavender, St. John's wort, mallow, sage, plantain and horsetail.
- Description of the medicinal properties of plants and their uses.
- Details of how to make herbal teas, creams and oils.

Key words

Medicinal plants, properties, making, uses, practical advice

Herbes del remei

Aquest estudi sobre les herbes medicinals de la conca del riu Foix comprèn només deu de les plantes més habituals (d'entre el miler que hi viuen, documentades o no), atesa la varietat orogràfica, hidrogràfica i el microclima de la zona del parc.

A partir de les tauletes de Nippur, sabem que l'any 3000 aC els mesopotàmics ja coneixien algunes variacions de plantes, com ara la sàlvia, que avui podem trobar a la ribera del riu Foix, en concret, i a tot el parc, en general.

Hipòcrates, Dioscòrides, Galè, Avicena i Santa Hildegarda de Bingen documenten algunes plantes existents a la zona mediterrània i que encara perviuen a la nostra conca i el nostre territori.

Objectes i protocol de recollida de plantes medicinals

Per recollir les plantes medicinals es necessiten els objectes següents:

– Tisores o navalla.

– Cistell i bosses de roba o sac.

Per recollir les plantes cal seguir aquests passos:

– S'han de tallar les plantes amb les mans sempre que es pugui.

– Quan es faci servir una eina, s'ha de tallar amb tall vertical.

– Cal respectar les arrels i els brots principals.

– S'han de collir les plantes més velles, llevat que s'hagin d'utilitzar per a una criatura o un malalt molt delicat.

– No s'han de collir plantes que no es coneguin molt bé i cal parar una atenció especial als fruits negres, atès que més de la meitat són tòxics.

– S'han d'evitar les plantes que supuren làtex en trencar-les, ja que solen ser tòxiques al contacte.

– Cal donar gràcies a la terra per les herbes que ens proporciona.

10 plantes a estudi

Poniol

Nom científic: *Menta pulegium*.

Família: *Labiatae*.

Principis actius principals: pulegona, mentona, octanol, piperitona.



Figura 1. Poniol.

Propietats: carminativa, diaforètica, emenagoga, antisèptica i repel·lent d'insectes.

Usos habituals: còlic intestinal, refredat, mareig, inapetència alimentària i sexual.

Localització al Parc del Foix: zones humides al voltant de la font d'Horta i a prop de la carretera que va a Cubelles.

Espígol

Nom científic: *Lavandula angustifolia*.

Família: *Lamiaceae*.

Principis actius principals: olis essencials.

Propietats i usos habituals: ús tòpic: cicatritzant, antisèptic, vulnerari; en tisana; relaxant, diürètica, carminativa, antiespasmòdica i diaforètica; inhalacions: balsàmic, demulcent, antisèptic de les vies respiratòries.

Localització al Parc del Foix: molt abundant de Castellet a Torrelletes i pels voltants del castell de Sant Raimon.

Hipèric

Nom científic: *Hypericum perforatum*.

Família: *Hipericaceae*.



Figura 2. Espígol.

Principis actius principals: hipericina, flavonoides, tanins, fenols, olis essencials, terpinol i geraniol.

Propietats: sedant, antidepressiu, antivíric i antisèptic en ús extern.

Usos habituals: ansietat i depressió lleu, fatiga, síndrome premenstrual i postpart, astènia.

Localització al Parc del Foix: vores dels camins assolellats, Penyafel, el Pujol, Can Cassanyes...



Figura 3. Hipèric.

Farigola

Nom científic: *Thymus vulgaris*.

Família: *Labiatae*.

Principis actius principals: olis essencials, timol, carvacrol, cina, linalol i tanins.

Propietats: antisèptica, espasmòdica, carminativa, vermífuga expectorant i antibacteriana.

Usos habituals: en infusió: gastritis, laringitis, tos ferina i bronquitis; ús tòpic: infeccions dels ulls, blefaritis i rentats genitals.

Localització al Parc del Foix: zona boscosa del parc, pinedes i alzinars.



Figura 4. Farigola.

Romani

Nom científic: *Rosmarinus officinalis*.

Família: *Labiatae*.

Principis actius principals: flavonoides, fenols, olis essencials, cineol, borneol, càmfora, linalol i terpens.

Propietats: carminatiu, espasmolític, diürètic i antimicrobià.

Usos habituals: en infusió: dispèpsies, somnolència, cefalees i dolor muscular; ús tòpic: dolors musculars i reumàtics, i lesions articulars.

Localització al Parc del Foix: zona boscosa de pinedes i alzinar.



Figura 5. Romaní.

Sàlvia

Nom científic: *Salvia officinalis*.

Família: *Labiatae*.

Principis actius principals: àcids fenòlic, cafeïc i rosmarínic, terpens, tanins i olis essencials.

Propietats: carminativa, antisèptica, astringent.



Figura 6. Sàlvia.

Usos habituals: faringitis, estomatitis, suor excessiva i pèrdua de memòria.

Localització al Parc del Foix: zones de camps de cultiu des del castell de Sant Raimon fins a Penyafel, Santa Margarida i la zona de Can Semison.

Malva

Nom científic: *Malva sylvestris*.

Família: *Malvaceae*.

Principis actius principals: mucíl·lags, malvidol, glucosa, resines, tanins i vitamines.

Propietats: emol·lient, laxant i antiinflamatori.

Usos habituals: bronquitis, episodis asmàtics, estomatitis, inflamació de les vies urinàries i restrenyiment.

Localització al Parc del Foix: vores de camins assolellats, a prop de vinyes i zones de conreu.



Figura 7. Malva.

Cua de cavall

Nom científic: *Equisetum arvense*.

Família: *Equisetae*.

Principis actius principals: alcaloides, nicotina, saponina, esterols, àcid salicílic i minerals.

Propietats: antihemorràgica, diürètica i remineritzant.

Usos habituals: retenció de líquids, edemes, fatiga, astènia i disfunció renal lleu.

Localització al Parc del Foix: vores de llac, zona de Cal Bladet (contaminada), tots els torrents i vores del riu Foix, rieres i bassals, i als voltants de la font de Matarrectors.



Figura 8. Cua de cavall.

Plantatge

Nom científic: *Plantago major*.

Família: *Plantaginaceae*.

Principis actius principals: àcid benzoic, cafeic, fumaricina i alcaloides.

Propietats: diürètic, antihemorràgic, broncodilatador i antiinflamatori. El suc fresc és antitumoral i cicatritzant.

Usos habituals: cistitis, bronquitis, refredats i grip.

Localització al Parc del Foix: a tot el parc i a les vores de camins assolellats i humits, per la zona de Sanabre.



Figura 9. Plantatge.

Espernallac

Nom científic: *Santolina chamaecyparissus*.

Família: *Asteraceae*.

Principis actius principals: terpens, flavonoides, càmbora, tanins, olis essencials, santolinona i azulè.

Propietats: estomàquica, antiespasmòdica, febrífuga i emenagoga.

Usos habituals: espasmes gastrointestinals, colitis, inapetència, neuràlgies i febre. En ús tòpic: conjuntivitis i blefaritis.

Localització al Parc del Foix: vores de camins cap al turó de Sanabre.



Figura 10. Espernallac.

Elaboració d'olis, tintures i cremes

Oli de pericó

Aplicacions: ferides i cremades.

Preparació:

1. S'omple una ampolla de vidre transparent amb fulles i flors d'hipèric.
2. S'hi aboca oli d'oliva i es deixa quaranta dies a sol i serena.
3. Es cola i s'aboca en ampolletes de vidre fosc.
4. Es guarda en un lloc sec.

Oli de bruixa bona

Característiques: estimulant i afrodisíac.

Ingredients:

- 1/4 de litre d'oli d'oliva.
- 3 branques de romaní.

- 3 branques de farigola.
- 2 claus d'espècia.
- 1 fulla de llorer.
- 1 pessic de sal.

S'ha de deixar nou dies a sol i serena, de quart creixent a lluna plena.

Crema estimulant i antireumàtica per a massatge corporal

Ingredients:

- 100 grams de lanolina.
- 50 grams d'oli d'ametlles dolces.
- 1 cullerada de cera.
- 20 gotes d'oli essencial de lavanda.

Preparació:

1. S'ha de barrejar en un cassó al bany maria fins que s'amalgami.
2. Es retira del foc i s'hi afegeix una cullerada de tintura de romaní.

Tintura

Ingredients:

- 100 grams de fulles i flors de qualsevol herba, ben assecades i mòltes o triturades.
- 1 litre d'alcohol de 96%.

Preparació:

1. Es deixa macerar en un lloc fosc durant un any i se sacseja cada dia almenys una vegada (si es fa dues vegades, s'escurçarà el temps a la meitat).
2. Es cola i s'embotella en ampolles petites que s'han de conservar en un lloc fosc, fresc i sec.

Alcohol de romaní

Aplicacions: dolors reumàtics i musculars.

Ingredients:

- 1 litre d'alcohol de 96%.
- Branques fresques de romaní florit.

Preparació:

1. Es deixa reposar durant set dies com a mínim.
2. Cal fer-lo servir directament de l'ampolla i anar-hi afegint alcohol a mesura que es vagi gas-tant. Aquesta operació es pot fer durant un any.

Diccionari

Carminatiu: que afavoreix l'expulsió de gasos i neteja l'intestí.

Diaforètic: sudorífic.

Emenagog: regulador, activador de la sang.

Diürètic: que augmenta la secreció d'orina.

Astènia: debilitat de l'estat general.

Vulnerari: que cura llagues i ferides.

Colerètic: estimulant biliar i hepàtic.

Agraïments

Als meus fills Xavier i Jordi Clos per l'ajuda incondicional, i a la Judit Giró i la Montse Soler per la intendència.

Al Pere Subirana i la Liliانا Vargas, els meus primers mestres.

A l'Antoni Massana de l'Arboçar, per recuperar una mata de poniol i per la fotografia.