
Flora medicinal del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Ramon Gausachs i Calvet

seves curiositats etnobotàniques. El resultat ha estat la descripció de les plantes aromàtiques i medicinals següents: aranyoner, arboç, arç blanc, arítjol, cua de guilla, dent de lleó, farigola, fonoll, galzeran, lligabosc, orella d'ós, ortiga, pericó, plantatge, polipodi, rosella, romaní, sajolida, sanguinària, sarronets de pastor, saüc i te de roca.

Paraules clau

Plantes medicinals, herbes remeieres, etnofarmacologia, flora medicinal, etnobotànica, plantes aromàtiques i medicinals, aranyoner, arboç, arç blanc, arítjol, cua de guilla, dent de lleó, farigola, fonoll, galzeran, lligabosc, orella d'ós, ortiga, pericó, plantatge, polipodi, rosella, romaní, sajolida, sanguinària, sarronets de pastor, saüc, te de roca

Resumen

Flora medicinal de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

El presente trabajo es un resumen de las plantas medicinales, también conocidas en Cataluña con el nombre de *herbes remeieres* (de «remedios»), más importantes y características de la sierra de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, una aproximación etnofarmacológica a la flora medicinal de este Parque Natural. Para este estudio se han seleccionado aquellas especies vegetales con más intensidad medicinal y polivalencia terapéutica, con abundancia en la sierra, que sean fáciles de identificar, y teniendo en cuenta el uso tradicional que se les ha dado y sus curiosidades etnobotánicas. El resultado ha sido la descripción de las siguientes plantas aromáticas y medicinales: endrino, madroño, espino blanco, zarzaparrilla, gordolobo, diente de león, tomillo, hinojo, rusco, madreselva, oreja de oso, ortiga, hipérico, llantén, polipodio, amapola, romero, ajedrea, sanguinaria, pan y quesillo, saúco y té de roca.

Palabras clave

Plantas medicinales, *herbes remeieres*, etnofarmacología, flora medicinal, etnobotánica, plantas aromáticas y medicinales, endrino, madroño, espino blanco, zarzaparrilla, gordolobo, diente de león, tomillo, hinojo, rusco, madreselva, oreja de oso, ortiga, hipérico, llantén, polipodio, amapola, romero, ajedrea, sanguinaria, pan y quesillo, saúco, té de roca

Abstract

Medicinal flora of Sant Llorenç del Munt i l'Obac

This paper is a summary of the most important and characteristic medicinal plants or herbal remedies of Sant Llorenç del Munt i l'Obac, providing an ethnopharmacological approach to the medicinal flora of this nature park. The species included in this study were selected on the basis of their medicinal power, therapeutic versatility, abundance in the area studied and ease of identification, taking into account the traditional uses to which they are put and their ethnobotanical curiosities. This selection procedure led to the description of the following aromatic and medicinal plants: sloe, strawberry tree, hawthorn, sarsaparilla, mullein, dandelion, thyme, fennel, butcher's broom, honeysuckle, Pyrenean violet, nettle, St-John's-wort, plantain, polypody, poppy, rosemary, savoury, gromwell, shepherd's purse, elder and *Jasonia saxatilis*.

Keywords

Medicinal plants, herbal remedies, ethnopharmacology, medicinal flora, ethnobotany, aromatic and medicinal plants, sloe, strawberry tree, hawthorn, sarsaparilla, mullein, dandelion, thyme, fennel, butcher's broom, honeysuckle, Pyrenean violet, nettle, St-John's-wort, plantain, polypody, poppy, rosemary, savoury, gromwell, shepherd's purse, elder, *Jasonia saxatilis*

Resum

El present treball és un resum de les plantes medicinals, també dites herbes remeieres, més importants i característiques de la serra de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, una aproximació etnofarmacològica a la flora medicinal d'aquest Parc Natural. Per a aquest estudi s'han seleccionat aquelles espècies vegetals amb més intensitat medicinal i polivalència terapèutica, amb abundància a la serra, que siguin fàcils d'identificar, tenint en compte l'ús tradicional que se li ha donat i les

Introducció geobotànica

La serra de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, situada entre les comarques del Vallès Occidental i el Bages començà a formar-se a l'era terciària, ara fa uns 50 milions d'anys, amb materials i còdols abocats per rius que nasqueren on actualment és el mar que separa Catalunya de les illes Balears. Fa 10 milions d'anys, aquests dipòsits solidificats emergiren quan la terra basculà i el mar canvià de banda. Aquest material geològic, que erosionà posteriorment, es coneix amb el nom de conglomerat, un autèntic ciment natural d'origen calcari i argilós que originà la seva característica morfologia càrstica i condicionà l'actual vegetació, que se situa principalment als replans de les muntanyes i cingles o als sots, canals i fondalades on l'ombra manté la humitat.

Aquesta vegetació és de tipus mediterrani i una de les seves característiques és el predomini d'espècies amb fulles persistents, petites i dures, adaptades a la sequera, resinoses, aromàtiques i, de vegades, punxants per repel·lir i defensar-se dels depredadors. A més de l'*alzinar* (on també trobarem roures, marfull, arboços, heures, prunelles...), hi ha altres hàbitats, com ara el *sotabosc* (on predomina el galzeran, l'arboç, l'heura, l'aríjol, l'herba fetgera, les vio-

les, les esparregueres...), la *pinada* (on conviuen roures, alzines, arboços, aladerns...), la *màquia* (formada d'arboços, brucs, llentiscle, garric...), la *garriga* i la *brolla* (on a més de garric hi ha estepa, romaní, farigola...), les *clarianes*, *prats i conreus* (amb plantatge, rosella, pastanaga borda, roser silvestre, malva, sarronets de pastor, pericó, fonoll...), les *roques i pedregars* (te de roca, polipodis, orella d'ós, farigola, dauradella...), i les preuades *zones humides* (amb violes, herba fetgera, maduixes, falgueres, heures, vinques, valerianes, ortigues...).

Una part d'aquesta flora té propietats medicinals. Són les conegudes amb el nom de plantes aromàtiques i medicinals, també dites a Catalunya herbes remeieres, és a dir, per fer *remeis*.

Les plantes que descriurem tot seguit són el resultat d'una selecció basada en la intensitat medicinal i la polivalència terapèutica de determinades espècies, l'ús tradicional que se li ha donat a aquesta planta, la seva abundància al massís, el valor etnobotànic i les curiositats que ens pot oferir. Al final trobarem una altra selecció on figuren més plantes medicinals existents a la serra però que per manca d'espai i per les seves limitades aplicacions medicinals no han estat incloses en aquest dossier.

Nom popular: ARANYONER



Nom científic: *Prunus spinosa*.

Característiques i morfologia: Aquest arbust espinós, que pertany a la família de les rosàcies, habita a les zones altes, boscos humits poc densos i algunes canals. També rep el nom d'espí o espí negre en al·lusió al color fosc dels seus fruits. Floreix abans de treure les fulles, que són esparses, el·líptiques, finament dentades i amb la nervadura ben definida. El trobarem a les bardisses i boscos humits poc densos. Quan és més fàcilment identificable aquest arbust espinós és a l'estiu, que és quan comença a fructificar; apareixen els fruits (drupes) de color blau marí que, a poc a poc, van enfosquint-se.

Principals principis actius: Fruits: tanins (responsables del seu gust amarg), àcids orgànics, sucres i vitamina C. Pinyols: glucòsid cianogènic. Escorça de tronc, branques i arrels: àcid cianhídric.

Indicacions: El fruit anomenat aranyó és astringent, anti-diarrèic i estimulant del sistema nerviós central (SNC). És comestible quan és sobremadurat (després de les primeres glaçades) i amb ell es preparen xarops anti-diarrèics

(tanins), geleses, melmelades, confitures i especialment licors, com ara el *pacharán*, de propietats digestives i astringents. Les infusions de flors (que s'han de prendre en dejú) són diürètiques i laxants. Les infusions de fulles i escorça són hipoglucemiantes i van bé contra les afeccions respiratòries i gripals (asma, rinitis i grip). Amb les fulles seques s'aconsegueix un te agradable.

Observacions i/o contraindicacions: No consumiu els pinyols trencats ja que contenen un glucòsid tòxic, ni feu cap preparat amb l'escorça del tronc, les branques o les arrels ja que contenen àcid cianhídric.

Nom popular: ARBOÇ



Nom científic: *Arbustus unedo*.

Característiques i morfologia: És un arbust perennifoli de 2-3 metres d'altura, però que pot esdevenir arbre si troba bona terra. En trobarem en abundància a les pinedes, alzinars i màquies. Les tiges joves són de color vermell, les fulles són alternes, glabres, lluent, endurides i amb els marges serrats i vermells. Les seves flors blanques tenen forma d'olla invertida i penjant, que al cap d'un any esdevenen baia vermella amb la superfície granel·luda i la carn groguenca. Al principi és molt insípid; s'ha d'esperar que estigui molt més madur (vermell i més tou) perquè tingui un gust més agradable.

Principals principis actius: Escorça: 36% de tanins. Fulles: tanins, glucòsids (arbutina i metilarbutina). Fruits: tanins, sucres, mucíl·lags (pectina), àcid màlic (antianèmic), alcohol (madurs).

Indicacions: El fruit, ben madur, és comestible i té un gust agradable a causa de l'aparició tardana de petites quantitats d'alcohol. Amb els fruits s'elaboren excel·lents confitures, melmelades i, fins i tot, vinagres. La infusió (deixada refredar) de fulles, soles o amb escorça, en 1 litre d'aigua, 3-4 cops al dia, és astringent, és a dir, bona contra les diarrees i les disenteries. En ser una ericàcia, és a dir, de la mateixa família que la boixerola, la infusió (millor calenta) amb la quantitat i la dosificació abans esmentada s'utilitza amb bons resultats com a antisèptic de l'aparell urinari en casos d'infeccions urinàries, com ara uretritis i cistitis (en especial la crònica) gràcies al seu contingut en glucòsids. Les aplicacions etnobotàniques d'aquest arbust són diverses: la considerable quantitat de matèries tàniques de l'escorça fa que aquesta sigui emprada en la indústria de l'adobat de pells; la seva fusta és emprada en ebenisteria i marqueteria, i se n'extreu un bon carbó vegetal.

Observacions: El lleu contingut d'alcohol en el fruit és el causant de la seva relativa toxicitat ja que menjat en abundància pot provocar mal de cap o borratxera, sobretot en els nens, per això es recomana que no es mengi més d'un (d'aquí ve el mot *unedo*), expressió que, naturalment, és una mica exagerada; crec que podeu menjar-ne uns quants sense por a donar positiu en cap control d'alcoholèmia.

Nom popular: ARÇ BLANC



Nom científic: *Crataegus manogyna*.

Característiques i morfologia: L'arç blanc és un arbust caducifoli i espinós, conegut també amb el nom d'espí blanc. Pel color de les seves petites i oloroses flors que estan distribuïdes en corimbes i que, a la tardor, generen les baies vermelles que pengen en carrassos. Les seves fulles presenten una lobulació característica i un llarg pecíol. Creix als marges dels camins, en bardisses i torrents.

Principals principis actius: Glucòsids, mucíl·lags (pectines), flavonoides i bioflavonoides (vitexina, quercetina, rutina), tanins, minerals, àcids triterpènics, esters, olis essencials, vitamina C, complex vitamínic B, colina o vitamina B7, acetilcolina, amines, histamina, polifenols, àcids fenòlics (cafeïc i clorogènic), glucòsids (cumarines).

Indicacions: Les baies es poden menjar crues i se n'elaboren melmelades, geles i licors. Destaca pels beneficiosos efectes cardiotònics, que varen ser descoberts al segle XIX per científics americans. L'administració pot ser mitjançant suc, infusions i/o decoccions, però l'ús més recomanat és la tintura, el tractament de la qual serà continuada i els efectes començaran a manifestar-se al cap d'un mes i mig. Els esters, els triterpens i molt especialment la vitexina (bioflavonoide) augmenten el flux sanguini dels músculs del cor i restauren el ritme cardíac normal, per la qual cosa el fan molt adequat per a la millora de la circulació sanguínia, especialment la coronària (sobre la que té una acció vasodilatadora), i això el fa especialment indicat contra les afeccions cardíques d'origen nerviós, taquicàrdies, lesions valvulars, arítmies, angina de pit, trastorns neurovegetatius, vertígens, ansietat i hipertensió. Les infusions de botons florals també són cardiotòniques (2-3 cops al dia), com les decoccions (1-2 cullerades de flors, fulles o fruits en una tassa d'aigua, es deixa reposar 10 minuts, es filtra i es pren 2-3 cops al dia). La infusió de fulles és diürètica, la qual cosa produeix també un efecte hipotensor.

Observacions: No sobrepassi mai la dosi indicada. Qui prengui medicaments digitalínics ha d'anar amb compte.

Nom popular: ARÍTJOL



Nom científic: *Smilax aspera*.

Característiques i morfologia: Aquesta herba enfiladissa (s'entortolliga gràcies als circells) perenne pot arribar a cobrir arbres sencers. És d'estrat subarbustiu i té punxetes a tota la silueta de les seves lluent fulles i del revers del nervi central, d'on prové el seu nom científic, del grec *smilê*, que vol dir 'raspar' per aspre i espinosa. Les seves fulles tenen els extrems més o menys angulars o arrodonits i poden ser totalment verdes o amb taques blanquinoses. Les seves flors petites i penjants són de color crema i oloroses. Els seus fruits (vermells i brillants) són comestibles però molt aspres, fent honor al seu «cognom» científic. Viu als alzinars, preferint els llocs i barrancs ombrívols.

Principals principis actius: Saponina (sarsapogenina), oli essencial, midó, tanins, resina, sals minerals potàssiques.

Indicacions: Les tiges joves (no trencadisses encara) són comestibles, i, a més a més, agradables. La decocció d'arrel en pols (una culleradeta per tassa, 3 cops al dia) té efectes diürètics, la qual cosa la fa adequada contra les infeccions urogenitals (cistitis i uretritis), retenció d'orina, càlculs renals, nefritis aguda, gota, reuma i artritis, hipertensió i obesitat ja que contribueix a augmentar la suor i reafirmar els teixits danyats per acumulació excessiva de greixos. D'altra banda, les seves propietats depuratives netegen la sang i la limfa, així podem fer-la servir en banys d'herbes (amb calèndula, consolida i algunes herbes aromàtiques) per netejar les impureses de la pell, com ara dermatitis diverses, èczemes, grans, taques, barbs, etc. Per la seva banda, la sarsapogenina, que és una saponina esteroïdal i que trobarem a l'arrel, té unes característiques semblants a la testosterona (hormona masculina) i actua activant el metabolisme, encara que les espècies europees no en tenen gaire quantitat; això explica que aquesta planta s'hagi fet servir en alguns llocs com a estimulants sexuals masculins especialment en homes d'edat avançada i/o amb símptomes d'envelliment.

Nom popular: BOSSA DE PASTOR



Nom científic: *Capsella bursa pastoris*.

Característiques i morfologia: És una herba petita (amb prou feines arriba al mig metre d'altura) i molt prima que creix a llocs assolellats. Allò que semblen les fulletes són les càpsules on hi ha les llavors, i són curioses perquè tenen forma de cor (o de sarró de pastor, d'on prové un dels seus noms populars), característica que la fa fàcilment identificable. Les fulles, de marge irregular, les trobarem abraçades a les parts baixes de les tiges.

Principals principis actius: Flavonoides, saponina, resina, vitamines A, B, B7 (colina) i acetilcolina, vitamina C, combinacions sulfurades, tiramina, tanins, bursina.

Indicacions: L'herba es pot menjar crua. La seva propietat hemostàtica fa que les infusions de tota l'herba (doblement carregades) siguin bones per aturar o reduir algunes hemorràgies internes, **menstruacions excessives**, així com també per combatre les cistitis, inflamacions uterines i diarrees cròniques. Estimula les contraccions durant el part, i després alleuja l'hemorràgia. En casos d'epistaxi (hemorràgia nasal) hi ha qui aconsella posar-la sota la llengua per aturar-les, però entre que t'ho creus, t'ho prepares i tot això val més que et facis una pressió directa al llarg de tota la fosa nasal durant un parell de minuts per després deixar passar l'aire perquè les propietats hemostàtiques i coagulants de l'oxigen acabin d'aturar l'hemorràgia. Amb tot, si volem aplicar un líquid hemostàtic a la ferida nasal, podem aplicar una gaseta (que no cotó) al nariu que sagna, mullada amb el líquid resultant de la infusió d'aquesta planta i cua de cavall (tingueu la precaució de deixar-ne un tros fora del nas per facilitar-ne l'extracció un cop aturada l'hemorràgia). Els emplastres i les compreses també es fan servir externament per aturar petites hemorràgies i guarir ferides.

Nom popular: CUA DE GUILLA



Nom científic: *Verbascum lychnitis*.

Característiques i morfologia: És una herba bianual que

creix des dels marges dels camins fins a pedregars i tarteres. El primer any treu les seves característiques fulles basals, grans, esponjoses i plenes d'un borrisol que li dona un aspecte blanquinos. Al segon any treu la tija, erecta, que pot superar el metre i mig d'altura, amb flors grogues i peludes situades des del final de les fulles fins a l'extrem de la seva tija.

Principals principis actius: Flavonoides (verbascòsid, heperòsid), glucòsids iridoides, principis amargs, resina, saponina, tanins. Flors: oli essencial, mucíl·lags, àcids. Fulles: saponina, mucíl·lags, resina i principis amargs.

Indicacions: És una planta extraordinàriament expectorant, així el Dr. Pius Font diu que aquesta és una de les set millors herbes pectorals que hi ha, ja que la infusió de flors va bé contra la tos, la rinitis, la bronquitis i les afeccions respiratòries. La infusió de fulles, a més a més, és bona contra la tos crònica. També la podem fer servir en gargarismes contra la inflamació de gola. En tintura també és bona contra la tos seca crònica i la inflamació de gola. En medicina popular les fulles s'apliquen directament sobre les ferides per guarir-les i també per impedir que les benes s'enganxessin a les ferides i/o cremades. L'emplastre d'infusió de flors i fulles també va bé contra determinades dermatosis, alguns tipus de cremades, furúncols i hemorroides (en aquest últim cas, millor en cataplasma).

Observacions: Hem d'evitar els pèls d'aquesta herba ja que irriten la gola, cosa que pot provocar que el remei sigui pitjor que la malaltia, per això sempre filtrarem les tisanes d'aquesta herba amb un filtre de roba.

Nom popular: DENT DE LLEÓ



Nom científic: *Taraxacum officinale*.

Característiques i morfologia: Les seves característiques fulles basals (de limbe dentat) fan fàcil la seva identificació i li han donat el principal nom popular. Aquesta planta prefereix els prats i les vores dels camins.

Principals principis actius: Fulles: principis amargs terpenics d'acció estimulante (taraxacina, taraxacerina i lactucopina), esterols, flavonoides, cumarines, saponines, minerals (potassi), vitamines A, B, C i D, proteïnes, greixos, mucíl·lags, sals minerals potàssiques, tanins, àcids fenòlics, inulina. Arrel: inulina, triterpènics (taraxerol, taraxsterol), taraxacòdis, minerals, vitamina B1 o tiamina. Flors: a més a més, contenen carotenoides (bons en cas d'hepatitis).

Indicacions: Les fulles són comestibles i es poden menjar crues o en amanides, i tenen efectes *depuratiu* i *eupèptics*. També es poden emprar cuites com a verdura, en aquest cas és millor fer servir fulles molt tendres. Els brots d'aquestes fulles també s'han fet servir com a ingredient en cremes de verdures. Les seves propietats medicinals, conegudes des de 1485, són diverses, no en debades el seu nom científic, *Taraxacum*, prové del vocable grec *taraxus*, que vol dir 'guaridor de molèsties'. L'efecte depuratiu de les fulles es produeix perquè afavoreix l'eliminació de residus solubles en greixos. Liquades o en decocció tenen acció *diurètica* (aspecte que la fa adequada contra la hipertensió i l'obesitat). La infusió de les fulles també és depurativa, anticatarral, hipolipèmiant, estimulante i regeneradora cel·lular hepàtica, i, combinada amb boixerola, va bé contra la insuficiència hepàtica i renal. L'arrel d'aquesta herba és un dels millors *colerètics* i *colagogs* ja que descongessa el fetge i duplica, o fins i tot quadruplica, la secreció de bilis. La inulina ajuda en el tractament de la diabetis ja que fa més durador l'efecte hipoglucèmiat de l'adrenalina. L'acció depurativa i regeneradora cel·lular hepàtica d'aquesta herba també la podem aconseguir mitjançant una maceració de 15 g d'arrel seca submergida en mig litre d'aigua durant tota la nit, i prendre-la dos cops al dia.

Nom popular: FARIGOLA



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

Característiques i morfologia: És una de les plantes més característiques de la flora i del bosc mediterrani. Aquesta herba extraordinàriament aromàtica forma mantes de fulles molt petites i oposades i les seves petites

flors són labiades de colors clars, molt oloroses i estan situades en capcirons terminals. Prefereix les terres seques, els llocs assolellats, com ara les brolles i pedregars. Alguns farigolars de Sant Llorenç del Munt han estat molt danyats per una recol·lecció descontrolada.

Principals principis actius: Antisèptics vegetals i oli essencial o volàtil (timol i carvacrol: desinfectants), tanins, flavonoides, àcids fenòlics (rosmarinina), resina, àcids triterpènics, principis amargs, saponines.

Indicacions: La farigola és una de les herbes aromàtiques i medicinals més completes i polivalents que existeixen en aquest país, i així ho recull el refranyer popular: «Amb farigola, malves i grans de rosari es planta un ric herbolari». L'ús d'aquesta herba per fer sopes és tan popular que un dels actes que se celebren a les festes de la Miraculosa Llum de Manresa (Bages) és la degustació de sopes de farigola, molt adequades en casos d'astènia (primaveral) ja que estimulen el sistema nerviós central (SNC), enforteixen les persones i augmenten el flux de sang. També són antidiarèiques i digestives, i així ho recullen les dites populars següents: «Si et fa mal el païdor, farigola és el millor» o «Del païdor, la farigola treu el dolor». La infusió de tiges florides (en ús intern, gargarismes i bafs) és un dels remeis populars més complets que es coneixen ja que és bona contra els refredaments d'estómac, el còlon irritable, i molt especialment contra els *catarros bronquials*, *les infeccions del pit* i *la tos irritativa*, i *el mal de coll...* Com diu un altre refrany: «*Per a la gola, farigola*». El timol és un bon antisèptic, per això l'emplastre mullat amb el resultat d'una decocció lenta durant 5 minuts actua com a *bon antisèptic d'ús extern*, ideal per netejar ferides, furúncols oberts, etc.

Observacions: No administreu la farigola per via interna a les embarassades ja que és un estimulament uterí i pot provocar contraccions.

Nom popular: FONOLL



Nom científic: *Foeniculum officinale*.

Característiques i morfologia: El fonoll és una umbel·lífera pròpia de zones seques i assolellades que en terreny

adequat pot arribar als dos metres d'altura. Normalment el trobarem adornant els marges dels camins. Les llavors són grogues, les fulles filiformes, i si les mosseguem o ensumem percebrem un gust anisat.

Principals principis actius: Oli essencial (anetole, estragol i cetona terpenica: fencona), glucòsids (cumarines, mucíl·lags), glúcids i sucres, tanins, midó. Fruïts: glúcids, proteïnes, lípids, fitosterols, flavonoides (fulles). Bulb: fibra, sals minerals (ferro, calci, fòsfor, sodi, potassi), vitamines A i C. Arrel: cumarines.

Indicacions: Els brots, les fulles i les tiges tendres es poden menjar crus o cuïts. El bulb és saborós i té un gust anisat que s'intensifica al forn, tot i que també pot menjar-se en amanides, bullit, a la graella, etc. En tot cas és diürètic, digestiu i laxant. La infusió o la decocció d'arrel fresca és diürètica i *provoca la menstruació*. La infusió de llavors, la part més important de tota l'herba, és digestiva, *antidiarèica* i actua contra els *espasmes estomacals* i de còlon (colitis), com diu el refrany: «Si et fa mal el païdor, el fonoll és el millor»; augmenta el flux de llet en les lactants; és bona *contra els refredats*; té certes propietats antidiabètiques; és un bon remei contra els cruïximents; té certes propietats anticelulítiques i contra l'obesitat. El fonoll evita les fermentacions intestinals combatent així la formació de gasos, així a l'edat mitjana els fidels mastegaven les llavors durant les misses per evitar els sorolls intestinals, i durant molts segles es creia que posar fonoll al forat del pany protegia el pas de les bruïxes, els mals esperits... Les infusions de flors de fonoll van bé per fer compreses per alleujar els ulls irritats, d'aquí ve la dita popular que diu: «El fonoll i la ruda, fan la vista aguda». La infusió, freda en aquest cas, també va bé contra els hematomes, a tal efecte s'aplica en compresa sobre el blau.

Observacions: Hem de saber distingir perfectament aquesta planta d'altres umbel·líferes, ja que dins d'aquesta família n'hi ha algunes de molt perilloses, com ara la cicuta (*Conium maculatum*) que rep el nom de fonoll de bou. A dosis altes, el fonoll pot tenir efectes convulsius.

Nom popular: GALZERAN



Nom científic: *Ruscus aculeatus*.

Característiques i morfologia: El galzeran o boix marí és una espècie d'estrat subarbastiu que difícilment arriba al metre d'altura. Viu a llocs preferiblement ombrívols com ara sotaboscus d'alzinars o boscos de ribera. Les fulles del galzeran no són realment fulles sinó que són prolongacions de 2-3 cm de la tija mateixa en forma de fulles (aquesta curiositat rep el nom de fil·locladi o cladodi). Aquestes «fulles», que són dures i punxen, en certs indrets eren col·locades al voltant dels embotits per impedir que els rosegadors si acostessin. Les baies són rodones, vermelles i verinoses.

Principals principis actius: Rutòsid (desenvolupa activitat vitamínica P), saponòsids (vasoconstrictors i antiinflamatoris).

Indicacions: Incideix principalment sobre els vasos sanguinis exercint una acció antiinflamatòria i produeix la contracció de les venes dilatades a causa d'un mecanisme anomenat alfaadrenèrgic. Així, la decocció d'arrels i rizomes és bona contra les *varius*, tonifica les venes, protegeix els vasos, alleuja els problemes venosos dels membres inferiors, cosa que el fa adequat contra les cames cansades. L'acció del rutòsid permet desenvolupar l'activitat vitamínica P, és a dir, millorar la resistència dels capil·lars sanguinis, i l'acció dels saponòsids actua desinflamant les hemorroides. En tenir també efectes diürètics, afavoreix l'eliminació d'orina, cosa que també el fa adequat contra el reumatisme crònic i la gota.

Nom popular: LLIGABOSC



Nom científic: *Lonicera implexa/pyrenaica*.

Característiques i morfologia: El lligabosc és, pel meu gust, una de les flors més belles de tot el panorama botànic català. A Sant Llorenç del Munt i l'Obac en trobarem dos tipus molt semblants: el mediterrani (*Lonicera implexa*), que llueix les seves inconfusibles llargues flors labiades de color rosat, i el pirenaic (*Lonicera pyrenaica*). Les fulles són més o menys sèssils. Normalment creix als vessants assolellats i no és d'estranyar trobar-nos-el en companyia d'esbarzers, alzinars, sotaboscus o màquies.

Principals principis actius: Tanins, flavonoides, mucíl·lag, àcid salicílic.

Indicacions: El lligabosc és una herba remeiera que no la trobarem al *Dioscòrides Renovado*, del Dr. Pius Font. No obstant això, Nicolas Culpeper, ja al segle XVII, la idolatrava pel que feia a les propietats terapèutiques que tenia sobre l'aparell respiratori, i així deia «no conec millor cura per a l'asma que aquesta». I efectivament, actualment es fa servir la infusió de flors contra la tos i l'asma lleu, això últim, però, combinat amb primavera, ènula (*Inula helenium*) o morera (*Morus alba*). D'altra banda, la infusió de fulles al 2% té propietats astringents.

Nom popular: ORELLA D'ÓS



Nom científic: *Ramonda myconi*.

Característiques i morfologia: El nom genèric d'aquesta planta (*Ramunda*) és en memòria de L.F. Ramond, un francès estudiós dels Pirineus, mentre que l'específic (*myconi*) va ser acceptat pel naturalista suec Linné (s. XVIII) en honor a Francesc Micó (s. XVI), metge i botànic català que fou el primer a catalogar aquesta planta, que s'anomenà *Verbascum miconii*. Arrela a les parets calcàries de llocs humits i ombrívols. Té les fulles agrupades en rosetes basals, rugoses i amb el revers pelut. Les flors, de color fúcsia, creixen al final d'una tija finament peluda que fa un pam d'altura.

Principals principis actius: Es desconeixen.

Indicacions: La teoria de les signatures va indicar la utilitat d'aquesta planta: com que les seves fulles rugoses recordaven la morfologia dels pulmons, es pensà que anava bé per guarir les malalties relacionades amb aquest òrgan... I en aquest cas va resultar cert. Des de llavors

s'ha fet servir la infusió o la decocció de les fulles o de tota la planta com a balsàmica pectoral en cas de refredats i tos; de fet, alguns dels noms que rep aquesta planta són herba de la tos, herba tossera o herba tossina, i així les trementinaires feien servir el que elles anomenaven aigua d'orella d'ós per guarir «la tos més rebecca i el constipat i contra les morenes» (de vegades barrejada amb cendra). Per millorar l'expectoració podem acompanyar-la amb líquen d'Islàndia, que també trobarem (escàs, però) en aquest massís. L'orella d'ós ha estat força preuada per les bruixes i els bruixots propers al Pedraforca i la serra del Cadí, de la qual deien que «més val l'orella d'ós, que ho cura i ho salva tot».

Observacions: a l'hora de fer servir aquesta herba tinguem en compte que és una *espècie d'alt valor botànic*, sobretot per als botànics anglesos que vénen a aquest país expressament a veure-la. És una autèntica relíquia postglacial de fa uns 50 milions d'anys, per la qual cosa plantegem-nos-ho bé abans d'arrencar ni tan sols un exemplar.

Nom popular: ORTIGA



Nom científic: *Urtica dioica* / *Urtica urens*.

Característiques i morfologia: L'ortiga habita en sòls nitrogenats i silícics, això vol dir que comparteix el seu hàbitat amb els humans ja que nosaltres i altres bèsties nitrogenem el sòl; així ens la podem trobar prop de corrals i pletes, prop de les masies i altres llocs ruderals. Les fulles més joves són lanceolades, però més tard esdevenen ovalades mantenint, això sí, el contorn serrat. Les tiges són quadrangulars i vermelloses. Tota la planta està coberta de petits pèls semirígids que, en trencar-se, desprenen el molest àcid fòrmic.

Principals principis actius: Clorofil·la, nitrats, proteïnes, vitamines A, B2, B7, C, E i K, aminoàcids, amines (colina o vitamina B7, acetilcolina, histamina), flavonoides (quercetina, isoquercetina, quercetol), glucòsids (rutina), mucíl·lags, oli essencial, triterpens i esterols, àcids orgànics (àcid fòrmic, gàl·lic i acètic, que és el vinagre), sals

minerals (ferro, manganès, potassi, sofre, *calci* i *silici*, que dóna elasticitat als teixits), glúcids, glucoquinina (hipoglucemiant), lecitina (arrel), polifenols, tanins i alcaloides (lamicina: astringents i hemostàtics), secretina.

Indicacions: És, però, una herba amb un ampli espectre medicinal i alimentari. Els brots tendres no florits i les fulles joves són comestibles i es poden menjar amanits, bullits, fregits, etc. Per neutralitzar l'àcid fòrmic (culpable de la coïssor), les podem coure de qualsevol manera o esperar dues hores després d'haver-les agafat. L'ortiga es digereix bé ja que la secretina i la glucoquinina estimulen les secrecions de l'estómac i del pàncrees respectivament. Té importants propietats *depuratives i desintoxicants*. La infusió de fulles té propietats hipocolesterolemiant; la infusió de l'herba sencera (una cullerada per tassa, 3-4 cops al dia) té efectes diürètics. En cas de reuma i/o artritis podem aplicar compreses de suc fresc o, com encara es fa en alguns llocs amb molt bons resultats, ortigar la zona. També estimula l'activitat de les glàndules endocrines, augmenta la producció de serotonina, la producció de glòbuls vermells, limfòcits; és *hipotensora*, hemostàtica, revitalitzant, capil·lar, etc.

Observacions: Ocasionalment pot produir alguna al·lèrgia. Com a remei diürètic ha de ser evitada per aquells que pateixin hipertensió, cardiopaties i insuficiència renal.

Nom popular: PERICÓ



Nom científic: *Hypericum perforatum*.

Característiques i morfologia: És una planta que difícilment arriba al metre d'altura i que trobarem a llocs pocs humits, principalment als marges dels camins, prades, ribes i llocs assolellats. Les seves fulles són oposades, glabres, de marge enter i una mica allargades i foradades. Les flors, reunides en una panícula terminal, tenen uns pètals d'un color groc molt intens i, de vegades, amb puntets negres a la seva perifèria.

Principals principis actius: Hipericina, colorant amb propietats antidepressives i antivíriques. També trobem flavonoides (hiperina, hiperòsids, rutòsids, quercitina),

bioflavonoides (només a les flors), glucòsids (rutina), hiperforina (substància que només s'extreu mitjançant maceració en oli), resines, vitamina P, vitamina B7 o colina, tanins, mucíl·lags (pectina), olis essencials (pinè, carburs sesquiterpènics), cumarines, carotenoides, àcids fenòlics (cafeïc, clorogenètic, ferúlic, gentísic), proantocianidols, fitosterina (tiges i fulles). Fruits: àcid oleic, linoleic i antibiòtics.

Indicacions: Una de les aplicacions tradicionals d'aquesta herba és el conegut *oli de cop*, que no és més que una maceració de summitats florides d'aquesta herba en alcohol o oli d'oliva durant 40 dies a sol i serena. Aquest producte és polivalent, característica que recull la dita popular següent: «Qui té oli de pericó, no li cal metge ni doctor». Principalment es fa servir per *guarir cops, lesions de l'aparell locomotor i per alleujar cremades lleus*, ferides, úlceres, psoriasi, dermatitis i clivelles. Pel que fa a les propietats antidepressives, val a dir que recents estudis farmacològics han confirmat la hipericina com la principal responsable d'aquests efectes ja que actua com la majoria d'antidepressius que hi ha al mercat, com a inhibidor de la monoaminoxidasa, permetent que la serotonina assoleixi la seva funció relaxant i d'aportació de benestar, cosa que fa sense molts dels efectes secundaris d'altres medicaments. Només és vàlid, però, per a depressions lleus i moderades; no pas severes.

Observacions: Un cop elaborat l'*oli de cop*, guardar-lo en flascons petits per a una única dosi ja que en obrir-se s'oxida amb facilitat i perd part de les seves propietats. La hipericina pot produir taques a la pell per fotosensibilització, inclosos els raigs UVA; no obstant, però, se'n van al cap de pocs dies. En ús intern pot interactuar amb altres medicaments.

Nom popular: PLANTATGE



Nom científic: *Plantago major* (fulla ampla).

Plantago lanceolata (fulla estreta).

Característiques i morfologia: Prefereix les zones seques. Té els nervis longitudinals marcats i convergents als extrems de la fulla; normalment són 5, tot i que també poden ser 7. Del centre de la roseta basal neix un escapus que pot superar el pam de llarg i que acaba en una espiga floral característica.

Principals principis actius: Iridoides (aucubòsic), terpens, glucòsids (aucubina, cumarines), mucíl·lags (pectina), saponines, àcids orgànics (oxàlic, silícic, ursòlic), àcid salicílic, tanins, minerals, proteïnes (llavors), vitamina C (fulles fresques), flavonoides, alcaloides, sals minerals.

Indicacions: Les fulles es poden menjar crues en amanides; s'han d'agafar, però, abans no floreixi i es recomana treure els nervis del revers. Tot i que es pot prendre en suc, la manera habitual d'administrar-lo és en infusió o decocció (20 g/1 litre d'aigua). És un antiinflamatori general. És bo contra la cistitis, la diarrea i les infeccions pulmonars (l'aucubòsic té propietats antibacterianes i d'antibiòtic broncopulmonar, i els mucíl·lags tenen propietats suavitzants, expectorants, emol·lients i tonificants sobre les membranes mucoses), així va bé contra la rinitis normal o al·lèrgica, la faringitis, la laringitis, la bronquitis i les al·lèrgies respiratòries. També va bé contra la inflamació de les vies digestives, les inflamacions gàstriques, les diarrees, les colitis, l'excés de gasos, etc. En ús extern, l'emplastre és cicatritzant d'úlceres i ferides, antiinflamatori, i tradicionalment s'ha fet servir contra els cops, les hemorroides i les picades d'abella en forma d'emplastre (herba picada), o d'ungüent elaborat amb el suc de les fulles fresques matxucades. El decuit de fulles regenera les venes hemorroidals malmeses i actua com a hemostàtic; a tal efecte es pot aplicar directament sobre la zona durant un parell d'hores, per això és recomanable aplicar-ho en anar-nos-en a dormir. La decocció o infusió de fulles va bé per fer gargarismes contra l'amigdalitis; aplicada en col·liri (feu servir colador de roba), és bona contra la conjuntivitis i la irritació i/o fatiga ocular. No obstant això, el remei més popular elaborat amb plantatge és el seu ungüent, bo per guarir ferides i cremades lleus, amb efecte hidratant (útil per als llavis ressecs) i aplicat al pit té propietats expectorants.

Nom popular: POLIPODI



Nom científic: *Polypodium vulgare*.

Característiques i morfologia: El polipodi pertany a la família de les falgueres, com la dauradella, sent aquest el motiu pel qual comparteix algun mot popular, com ara daurada. El polipodi, però, prefereix les zones ombrívols i és fàcilment distingible pels grups d'espores o esporangis situats al revers de la fulla, o millor dit, al segment foliar. Creix en colònies (és una herba rizomatosa) a les fissures de les roques, murs, terrenys rocosos i, fins i tot, als forcats dels arbres. De vegades comparteix hàbitat amb l'orella d'ós.

Principals principis actius: Tanins, saponina, oli essencial, mucíl·lags, sacarosa, lípids, derivats del floroglucinol.

Indicacions: La infusió o la decocció del rizoma és bona contra els trastorns gàstrics, les malalties biliars, les inflamacions de les vies respiratòries superiors i la tos. També es fa servir com a laxant, vermífuga i hepàtica.

Nom popular: ROSELLA



«Maduraven els blats,
l'estiu naixia,
les roselles anaven
tenyint els camps...».

Camí avall

Joan Manuel Serrat

Nom científic: *Papaver rhoeas*.

Característiques i morfologia: És una planta papaveràcia, és a dir, pertany a la mateixa família que l'interessant però perillós cascalt (*Papaver somniferum*). És per això que també rep el nom de cascalt salvatge. És pròpia dels camps de gramínies (blat, civada, avena...) i creix durant la primavera. Desenvolupa una flor monocàrpica d'un vermell intens. El fruit és una càpsula petita que conté llavors.

Principals principis actius: Alcaloides (roeadina i codeïna, als pètals), mucíl·lags, àcid papavèric, cianina (antocianòsids: colorants dels pètals).

Indicacions: La codeïna i la roeadina fan que tant el seu làtex com la infusió de pètals siguin lleugerament sedants i hipnòtiques, cosa que la fa *adequada contra l'insomni, especialment l'infantil*. La codeïna té reconegudes propietats antitussígenes, i és per això que molts

xarops contra la tos contenen aquest alcaloide com a principal component. Però no solament es fa servir en xarop, la infusió (dues cullerades per got) també es fa servir eficaçment amb la mateixa finalitat; de fet, l'acció combinada de la codeïna i de la roeadina *treuen l'impuls de tossir*. Aquesta virtut també la fa adequada contra les afeccions pulmonars, com ara la bronquitis. D'altra banda, 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 (feu servir colador de roba).

Observacions: En tractar-se d'una papaveràcia i contenir alcaloides similars, el seu ús casolà ha de ser controlat.

Nom popular: ROMANÍ



Nom científic: *Rosmarinus officinalis*.

Característiques i morfologia: És una mata aromàtica pròpia de la terra baixa, representativa del clima mediterrani, i que forma sotabosc preferiblement en terrenys calcaris secs, com les brolles calcícoles i les pinedes. Les seves petites i boniques flors labiades són blanques i/o blaves, i les seves tiges són llenyoses. Les seves oloroses fulles són estretes (recargolades), punxagudes, oposades, lineals, sèssils, verdes a l'anvers i argentades al revers.

Principals principis actius: Àcids fenòlics (àcid rosmarínic), rosmaricina (estimulant), olis essencials o volàtils (cineol o eucaliptol, borneol, camfora, camfè, pinè), terpens (diterpens), polifenols, principis amargs, tanins, flavonoides (antiinflamatoris), olis volàtils, saponina, glucòsids, resines. Flors i fruits: midó, oli essencial, tanins, sucre, albúmina, oligoelements, liti (flor).

Indicacions: Aquesta és una de les herbes més importants del panorama remeier català, i així ho recull el refranyer: «De la virtut del romaní, mil coses se'n poden dir». Les infusions de flors i fulles (3 cops al dia abans dels àpats) són dispèptiques i estimulen la secreció biliar; van bé contra la rinitis i són immunoprotectors, la qual

cosa les fa adequades contra els refredats i la grip. També *combat el cansament*, afavoreix la circulació sanguínia i reforça el teixit de les venes. El seu contingut en rosmaricina, terpens (diterpens), àcid rosmarínic, tanins, flavonoides i olis volàtils estimula la circulació de la sang al cervell, cosa que provoca l'alleujament d'alguns mals de cap, millora la memòria (liti) i la concentració. La maceració de flors en alcohol camforat durant 40 dies a sol i serena rep el nom d'*esperit de romaní*, liniment molt bo per fer fregues contra el reuma i per tonificar els músculs en cas de *fatiga muscular i dolors articulars*; ja ho diu el rodolí: «L'esperit de romaní, el dolor prest fa fugir».

Observacions: En grans dosis pot resultar perillós, sobretot per a les embarassades ja que pot traspasar la barreira placentària i provocar un augment de la tensió arterial, cosa que també la pot fer contraindicada per a aquelles persones que pateixen hipertensió. Tampoc no és recomanable quan es pateixen gastritis, úlceres gastroduodenals, hepatopaties, epilèpsia i Parkinson.

Nom popular: SAJOLIDA



Nom científic: *Satureja montana*.

Característiques i morfologia: És una petita mata olorosa (una barreja de pebre, menta, orenga i llimona) que pot superar el pam d'alt i que prefereix els llocs secs i pedregosos. Té la tija llenyosa, lleugerament peluda i angulosa, i amb unes floretes bilabiades diminutes blanques o rosadetes que, juntament amb unes petites fulletes enfrontades, surten de les axil·les de les fulles principals. Aquestes fulletes que contenen oli essencial són linears i lanceolades i també una mica peludes pel revers.

Principals principis actius: Olis essencials (timol, cimol, carvacrol i cineol), tanins, mucíl·lags i resina.

Indicacions: Les fulles són digestives i es poden menjar crues i com verdures, de fet *satura* vol dir 'guisat', cosa que indica que poden acompanyar innumbrables plats. La infusió de puntes florides és digestiva i s'ha de pren-

dre després dels àpats; va bé contra els espasmes d'estómac i intestins, i té cert efecte hipolipemiant ja que estimula la producció d'àcids biliars a partir del colesterol. El seu contingut en timol i carvacrol fa que la infusió sigui un *bon antisèptic* d'ús extern. La maceració de puntes florides en vi és aperitiva i tradicionalment s'ha fet servir per donar-li gust a les olives, d'aquí ve que també se la coneix popularment amb el nom d'herba d'olives. És un gran estimulants intel·lectual i de les glàndules suprarenals, la qual cosa li ha conferit certa fama com a estimulants sexuals. Aquest aspecte també fou recollit pel botànic Pere C. Palau i Ferrer que deia que aquesta planta era bona per als «sexualment dèbils». De fet, la paraula *Satureja* ve de *satureia*, que vol dir 'sàtir'. Per aquest motiu, durant l'edat mitjana no es podia plantar ni consumir sajolida als horts monàstics, no fos cas que...

Observacions: Es fa servir la tija abans de la floració.

Nom popular: SANGUINÀRIA



Nom científic: *Paronychia capitata/argentea*.

Característiques i morfologia: És una herba petita repant distingible per les seves floretes formades per petits pètals que semblen fets de paper de ceba i que són de color blanc-argentat. Aquestes floretes estan agrupades en glomèruls florals que se solen formar a l'extrem de les branques. Les seves petites fulletes surten al llarg de tota la tija, que té 1-2 pams de llarg. Habita als pedregars i rocams de Sant Llorenç del Munt i serra de l'Obac. A la part alta trobarem la *capitata* i a la part baixa, l'*argentea*, que té una flor i unes fulletes una miqueta més grans que no pas l'altra, que creix als terrenys arenosos del litoral i té les fulletes enfrontades en parelles als nusos de les branquetes.

Principals principis actius: Es desconeixen.

Indicacions: Tradicionalment s'ha fet servir, entre altres coses, contra el mal de cap, les hemorroides, per a la cura dels ulls, i especialment per «templar la sang», per això també se la coneix amb el nom d'herba de la sang.

Avui dia, però, s'utilitza la planta florida com a diürètica, antidiarreica, antireumàtica, contra les afeccions de les vies respiratòries, contra els problemes circulatoris, com a depurativa i com a vulnerària; a tal efecte podem prendre coccions d'1 unça de la part aèria de la planta en 1 litre d'aigua. Com a astringent i també com a vulnerària es fa servir un emplastre de la planta fresca ben picolada aplicada directament sobre la ferida i es tapa amb una gasa; així un manuscrit àrab del segle xi deia: «Per tancar les ferides fresques, quan s'aplica aquesta planta picolada, en cataplasma».

Nom popular: SAÛC



Nom científic: *Sambucus nigra*.

Característiques i morfologia: Aquest arbust de clima temperat prefereix els llocs humits com les ribes i fondalades. Pot arribar a tenir dimensions considerables si troba bona terra. Els seus fruits són baies que formen infructescències que pengen de branquetes vermelles, primer són també vermells i quan maduren es tornen negres. Les fulles són serrades, compostes de 5/7 folíols, principalment pentafoliades i imparapinnades. Té com uns granets a les branques velles que ajuden a identificar-lo.

Principals principis actius: Nitrat potàssic, compostos polifenòlics, flavonoides (rutòsid), àcids orgànics i triterpènic (ursòlic i oleanòlic), tanins, oli essencial o essències, sals potàssiques i minerals, vitamines A i C, glucòsids (rutina, sambunigrina, mucíl·lags), glucòsids cianogènics (escorça), sambucina, cianidines (acció antioxidant). Fruits: vitamines A, B, C i P, sambucòsids, sucres, àcids (tartàric, màlic), oli essencial (linalool, nerol, geraniol).

Indicacions: El saüc és un important arbre tant per les seves virtuts medicinals com per les seves múltiples aplicacions etnobotàniques: les baies ben madures, es poden menjar crues o en compota, i les flors, es poden enfarinar per fer bunyols fregits. Les baies ben madures (és a dir negres) tenen efecte laxant, vitamínic, antiviral i anticatarral (*refredats*) i antioxidant (probablement a causa de les cianidines), ja que millora les defenses i ajuda a prevenir la degeneració cel·lular; no és recomanable, però, menjar-ne molts ja que tenen un potent efecte laxant, encara més com més crues. La infusió de flors és *sudorífica* i

emol·lient ja que redueix la inflamació de la gola, així el refranyer popular ens diu que «val més suar que esternudar», això vol dir que aquesta tisana és molt adequada per combatre els *estats febrils i catarrals* dels pulmons o les vies respiratòries superiors. La infusió de fulles és laxant i antiinflamatòria; en col·liri és bona contra la inflamació i la irritació ocular, la qual cosa la fa adequada contra l'esgotament visual; en esbandides i gargarismes s'utilitza per guarir les úlceres bucal.

Observacions: No administrar durant l'embaràs ja que és un purgant molt fort.

Nom popular: TE DE ROCA



Foto: Salvador Cardero.

Nom científic: *Jasonia glutinosa*

Característiques i morfologia: El te de roca és una herba aromàtica de la família de les compostes. És peluda i viscosa, i pot arribar a mig metre d'altura. Té les fulles lanceolades, sèssils i els capítols són grocs. Com a herba rupícola, creix a les fissures de les roques calcàries de llocs assolellats i secs, i difícilment la trobarem més enllà dels 800 m d'altitud. A Sant Llorenç del Munt i l'Obac ha estat molt danyada per la recol·lecció incontrolada.

Principals principis actius: Lactones sesquiterpèniques.

Indicacions: Les infusions (molt diluïdes) de les summitats florides d'aquesta herba, que deu el seu nom a l'heroi mitològic grec Jàson, capità dels argonautes, s'han de prendre després dels àpats. Són tòniques digestives, combaten les indisposicions intestinals i són molt preuades al sud del Principat i nord del País Valencià. Les trementinaires la feien servir com a infusió estomacal amb efectes lleugerament purgants.

Observacions: És molt amarg, per la qual cosa es recomana prendre les infusions amb alguna herba correctora de sabor.

Taula 1. Relació d'espècies utilitzades i tipus d'ús.

Principal nom popular	Nom científic	Hàbitat	Principals indicacions terapèutiques
Aladern	<i>Rhamnus alaternus</i>	Màquies, boscos...	Purgant...
Alzina	<i>Quercus ilex</i>	Boscos, rouredes...	Estomacal, antidiarreica...
Arenària	<i>Herniaria glabra</i>	Camins, prats...	Depurativa, diürètica...
Bàlsam	<i>Saxifraga corbariensis</i>	Roques i llocs humits...	Vulnerària, antiespasmòdica...
Boix	<i>Buxus sempervirens</i>	Alzinars, rouredes...	Antireumàtic, immunoprotector (?)
Borrajja	<i>Borago officinalis</i>	Clarianes, camins...	Anticataral, revitalitzant...
Caragola	<i>Erodium macradenum</i>	Roques i llocs protegits	Antiinflamatòria, emmenagoga...
Dauradella	<i>Ceterach officinarum</i>	Roques, cingles...	Antitussígena, febrífuga...
Esparreguera	<i>Asparagus officinalis</i>	Clarianes, sotabosc...	Diürètic, antiinflamatori, digestiu...
Falzia	<i>Adiantum capillus-veneris</i>	Llocs molt humits	Expectorant, emmenagoga...
Gatosa	<i>Ulex parviflorus</i>	Pinedes, màquies...	Hepàtica, depurativa externa...
Ginebró	<i>Juniperus communis</i>	Prats, boscos...	Diürètic, digestiu, antisèptic...
Herba fetgera	<i>Anemone hepatica</i>	Obagues humides...	Bronquitis, colerètica, diürètica
Lli	<i>Linum usitatissimum</i>	Clarianes, pedregars...	Laxant, antiinflamatori...
Malva	<i>Malva sylvestris</i>	Clarianes, camins...	Emol·lient, faringitis, úlceres...
Mill del sol	<i>Lithospermum officinale</i>	Torrents, clarianes...	Diürètica, gota, càlculs renals...
Morella roquera	<i>Parietaria officinalis</i>	Parets, murs rurals...	Diürètica...
Pi roig	<i>Pinus sylvestris</i>	Pinedes, alzinars...	Balsàmic anticataral...
Prunel·la o prunella	<i>Prunella vulgaris</i>	Boscos, marges camins	Depurativa fetge, antidiarreica...
Roser silvestre	<i>Rosa canina</i>	Marges de camins...	Antidiarreic, anticataral...
Roure martinenc	<i>Quercus pubescens</i>	Boscos, alzinars...	Antidiarreic, vulnerari...
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i>	Zones humides	Sedant del SNC, emmenagoga...
Vara d'or	<i>Solidago virgaurea</i>	Matolls, prats fèrtils...	Diürètica, antisèptica...
Verònica	<i>Veronica officinalis</i>	Prats, zones humides...	Digestiva, hepàtica...
Vidalba	<i>Clematis vitalba</i>	Arbres, marges camins	Lleugerament antisèptica...
Viola	<i>Viola silvestris</i>	Marges camins...	Antitussígena, expectorant...

Hi ha, però, més espècies medicinals que per manca d'espai no han pogut ser incloses en la relació anterior ni descrites amb l'interès que es mereixien, i són –entre d'altres– les següents:

Bibliografia

Calicó, Josep (1921). *Apunts de la flora medicinal de Catalunya*. Barcelona: Editorial Catalana, S.A. Barcelona.
Caron, Michel; Clos Jouvé, Henry (1973). *Plantas medicinales*. Ediciones Daimon, Manuel Tamayo.
Castell, Carles (1997). «El Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac». *Amics dels parcs naturals*, núm. 3. Servei de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona.
Duran i Torrens, Josefa (1998). *Diccionari de plantes medicinals*. El Cangur diccionaris. Edicions 62.

Font Quer, Pius (1979). *Las plantas medicinales - Dioscórides renovado*. Ed. Labor.

Icart, Jaume (1993). *Plantes remeieres i de cuina*. Edicat, S.A.

Ody, Penelope. *Las plantas medicinales*. Ed. Raíces.

Parés, Eduard i altres (1999). *El llibre d'or dels parcs naturals de Catalunya*. Barcelona: Editorial 92 SA, El Periódico i Generalitat de Catalunya.

Podlech, Dieter (1995). *Plantas medicinales*. Ed. Everest, S.A.

Ripoll, Lluís (1995). *Herbes i remeis casolans*. Ed. HMB, S.A.

Romo, Àngel M. (1991). *Les plantes medicinals dels Països Catalans*. Ed. Pòrtic, S.A.

Tomàs, Salvador (1997). «La flora medicinal de Sant Llorenç del Munt y la serra de l'Obac». *Fitomédica*, núm. 8. Ed. Savia Editores.