Ús de les plantes medicinals

per JOSEP VILADÉS

Abans que les especialitats farmacèutiques envaïssin el camp de la sanitat, les protagonistes de la medecina eren les plantes medicinals. Actualment, però, hi ha un veritable renaixement de la fitoteràpia.

Introducció:

És un fet que moltes especialitats farmacèutiques es composen de principis actius de certes plantes usades per l'home des de l'antigor. Per exemple: la digital (digitalis purpúrea), el còlxic (colchium autumnale), la quina (chichona calisaya), la belladona (atropa belladona), el cascall, (papaver somniferum), etc...

Una part d'elles —com les que acabem d'anomenar— poseeixen principis actius molt enèrgics i són reservades exclusivament a la prescripció mèdica: però una altra part molt considerable són d'ús popular perquè són menys perilloses, encara que és aconsellable que s'usin amb algunes precaucions. Serà exclusivament sobre aquestes que dedicarem aquesta pàgina.

L'ús de les plantes medicinals va experimentar una gran davallada amb l'aparició de les especialitats farmacèutiques, però actualment, i per moltes causes, hi ha un veritable renaixement de la fitoteràpia. Perquè creiem que és un tema d'actualitat i pot interessar a moltes persones ens en fem ressò a través d'una pàgina de l'Erol.

La nostra intenció no és seguir un pla rigorosament científic, sinó informar sobre aquesta matèria d'una manera eminentment pràctica a fi que tots els interessats puguin treure'n un profit immediat i útil.

Cal adonar-se, però, que a causa d'aquest renaixement de la fitoteràpia, han sorgit una sèrie d'especuladors que han fet proliferar tot un reguitzell de literatura superficial i de baix nivell la qual, moltes vegades, desorienta el públic. Cal assegurar-se que la planta que es compra o s'usa tingui la qualificació tècnica assegurada.

No és certa la dita popular sobre les plantes medicinals: *"si no fa cap bé tampoc no fa cap mal"*. Doncs sí, un mal ús de la senzilla camamilla —per exemple— pot arribar a

Camamilla (Matricaria chamomilla)
Dibuix: Mª Carme Altarriba

ter mal. Moltes d'elles exigeixen la mateixa precaució que una especialitat farmacèutica.

S'ha de reconèixer, però, que la teràpia amb plantes medicinals, generalment, és més ben acceptada per l'organisme que l'exercida per substàncies sintètiques d'efectes secundaris coneguts de forma incompleta. Això no passa amb les plantes que ja s'usen de fa molts anys.

Per tant, actualment, és possible i fins i tot convenient, curar amb plantes medicinals un bon nombre de malalties menys greus. La dificultat està en saber donar al malalt la quantitat exacta de principi actiu que conté la planta; aquest, depèn sempre de la manipulació que hagi sofert i per això podem comprovar que els efectes curatius d'una mateixa planta siguin diferents ens uns casos i altres. Per aconseguir una acció curativa regular cal que les plantes procedeixin sempre d'un cultiu dirigit on es té en compte el terreny, l'espècie adequada, l'època de recol.lecció, la forma d'eixugada i la conservació.

Orientacions pràctiques

Amb tot, de cara al recol.lector afeccionat, podem donar unes quantes normes de caràcter general i que cal recordar si es vol obtenir un producte de màxima qualitat i d'efectes curatius regulars:

—Tota planta s'ha de collir en uns dies determinats i fixos.

—Collir-la a primera hora del matí, però quan el sol ha eixugat la rosada de la nit. Moltes plantes, si es cullen durant el dia, perden part de la quantitat de principi actiu.

—No collir-les mai en dies humits o de pluja.

—No collir-les prop de les carreteres o camins on hi hagi molta pols, ja que poden estar contaminades i no convé rentar-les.

—Es recomana de recollir només la quantitat necessària per a les malalties habituals de la família. Moltes, després d'un temps, perden la seva activitat; per aquest motiu no és aconsellable guardar-les per a malalties que potser mai no es presentaran.

—S'han d'assecar com més aviat millor; en un lloc que hi hagi corrent d'aire, i sempre a l'ombra.

—Un cop seques, immediatament, s'han de posar en pots tancats per evitar que perdin aroma i siguin atacades per insectes.

Aquestes són unes orientacions bàsiques i vàlides per a totes les plantes. En els propers números de l'Erol explicarem les característiques concretes de les plantes medicinals que es localitzen en la nostra Comarca.

Bibliografia: *Plantes medicinals,* M.Pahlow
Plantas medicinales, Pius Font i Quer.
Revista Offarm. Guia de las plantas medicinales, Paul Schanenberg i Ferdinand París.