

LES PLANTES MÉS HUMILS

Autores: Iris Gual i Maria Gual
Dibuixos: Núria Rimbau

Quan anem a passejar pels camins de la Torre, ja sigui cap els Munts o pel camí de Montornès, ja cap a llevant, ja cap a garbí, ens trobem i trepitgem gran nombre de plantes, que de tan corrents com són moltes vegades ni les veiem. Ens referim a les herbes que creixen al mig i a les vores del camí i també en els camps de conreu, uns vegetals que s'entossudeixen a néixer una i altra vegada malgrat les trepitjades i les aclarides dels pagesos. Aquí volem destacar aquestes plantes tan humils.

De tots els vegetals que podem trobar a la naturalesa, les plantes ruderals són de les menys admirades i valorades pels humans. Són les plantes que es fan a la vora dels camins i a prop de les cases i dels abocadors; en general viuen en els llocs més influïts per la presència humana i els animals domèstics. Un altre grup de plantes poc apreciades forma la vegetació arvense, també anomenades «males herbes» ja que creixen en els camps de conreu i entren en competència amb les plantes cultivades. Ambdós grups sovint es confonen.

Aquestes plantes solen ser nitròfiles (viuen en llocs on hi ha descomposició de deixalles i excrements) i també molt resistents a les trepitjades. Tenen una vida curta (normalment són anuals o bianuals), ràpida reproducció i facilitat de dispersió. En termes d'ecologia se les anomena plantes oportunistes. Les espècies vegetals que formen aquest grup tenen una distribució geogràfica molt gran (són cosmopolites) i les podem trobar en climes força diferents.

Quan un camp de conreu queda abandonat, o quan en una zona es fan moviments de terra per urbanitzar, aquests vegetals són els primers que s'hi instal·len i comencen la que s'anomena successió ecològica, que és un conjunt de canvis que es produeixen en l'ecosistema fins que s'arriba a l'equilibri ecològic. La successió consisteix a substituir, de mica en mica, uns organismes per uns altres. Els primers que s'hi instal·len són les plantes oportunistes, de fàcil creixement, i al final del procés el territori acaba essent ocupat pels éssers vius més especialitzats i més ben adaptats a cada clima, tipus de sòl, i, en general, condicions ambientals. Si bé els animals

que ocupen un territori poden canviar fàcilment degut a la seva mobilitat, les plantes tenen un procés de substitució que pot ser ràpid al començament, però que de seguida es fa més lent. Tot plegat representa dècades, i fins i tot segles de canvis. La majoria de vegades la successió ecològica no arriba al final, ja que l'activitat humana l'interromp una vegada i una altra i l'equilibri ecològic no s'arriba a establir.

De totes les plantes que formen aquests grups n'hem triat algunes i us les oferim tot seguit. Ens interessa, sobretot, destacar-ne les utilitats i així donar-los la importància que es mereixen, ja que sovint no ens deturem a contemplar-les a la vora del camí.

PLANTES RUDERALS



- Nom comú:** malví
Nom científic: *Althaea officinalis*
Família: malvàcies
Descripció: Planta anual d'uns 40 cm d'alçada. Pot ser reptant o dreta. Les fulles són lobulades, més llargues que amples i amb pecíol. Les flors, de color rosa clar, són pentàmeres, tenen peduncle i surten en grups de cinc o sis al capdamunt de les tiges. El fruit té com un agulló, semblant als geranis.
Utilitats: Amb arrel de malví, figues i mel es prepara un xarop contra la tos. El malví té les mateixes virtuts que la malva, però augmentades.



- Nom comú:** xicoira, xicòria
Nom científic: *Cichorium intybus*
Família: compostes
Descripció: Planta herbàcia perenne, d'arrel gruixuda, fulles basals més amples i fulles a la tija que semblen branques. Flors blaves agrupades en capítols al capdamunt de les tiges, que estan ramificades.
Utilitats: Té virtuts tòniques i estomacals. S'ha utilitzat com a succedani del cafè. També es menja en amanides. La infusió de fulles i flors, fresques o seques, ajuda a pair un copió dinar.



Nom comú: malva

Nom científic: *Malva sylvestris*

Família: malvàcies

Descripció: Planta bianual de 30 cm a 1 m d'alçada. Les tiges són llenyoses a la part inferior, ramificades, peludes i més o menys ajagudes. Les fulles tenen un llarg pecíol, són lobulades, arrodonides i palmatinèrvies. Les flors són rosades amb dues estries més clares i es troben agrupades, de dues a sis, a les axil·les de les fulles.

Utilitats: Expectorant i sudorífic: infusió de flor de malva i de borratja, a parts iguals.

Laxant: infusió de la flor, endolcida amb mel.

Emol·lient: el decuit de malva s'utilitza per al tractament de grans, forúnculs, etc.

Les fulles de malva fregades calmen la irritació produïda per les ortigues.



Nom comú: caramuixa, cebollí, flor de l'infern

Nom científic: *Asphodelus fistulosus*

Família: liliàcies

Descripció: Planta anual o bianual de tiges erectes, buides per dins i sense ramificar. Les fulles també són llargues, estretes i buides i surten de la base. Les flors tenen sis pètals blancs amb una línia rosada i surten al capdamunt d'una tija. A mesura que la planta creix li surten noves flors a l'extrem i les velles es converteixen en fruits rodons.

Utilitats: A causa de l'abundant verí que conté, cap animal no la menja.



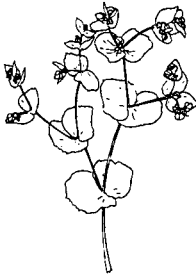
Nom comú: civada silvestre, cugula

Nom científic: *Avena sativa*

Família: gramínies

Descripció: Planta de fins a 1 metre i mig d'alçada. Tiges ramificades a la base. Fulles estretes, llargues, paral·lelinèrvies i aspres.

Utilitats: combat l'insomni i l'esgotament nerviós. La papilla d'avena és un bon remei pels trastorns gastrointestinals.



Nom comú: lleteresa, llet de bruixa

Nom científic: *Euphorbia spp.*

Família: euforbiàcies

Descripció: gènere de plantes que es caracteritzen per tenir làtex blanc a la tija. Les flors es reuneixen en unes inflorescències especials anomenades -ciatis- que estan formades per una flor femenina central amb un sol pistil envoltada de flors masculines que consten d'un sol estam. Aquests ciatis es reuneixen en umbel·les al capdamunt de les tiges i sovint tenen bràctees de color groc o verd.

Utilitats: la llet beguda és un purgant molt fort. La mateixa llet en friccions, fa caure el cabell i les berrugues.



Nom comú: Mercurial, malcoratge

Nom científic: *Mercurialis annua*

Família: euforbiàcies

Descripció: mata de fins a 40 cm d'alçada, tija angulosa amb moltes ramificacions i engruiximents als nusos. És una planta dioica (hi ha individus masculins i d'altres de femenins). Les fulles són oposades, ovalades i dentades. Les flors són petites i verdes, les masculines agrupades en denses espigues i les femenines solitàries.

Utilitats: És purgant, i hi ha qui se la menja bullida com a verdura. Per què faci efecte s'ha de menjar crua, però pot ser verinosa. Com que hi ha altres purgants més efectius i menys perillosos no es fa servir. No és recomanable per a res.



Nom comú: fumdeterra, fumisteris, fumària

Nom científic: *Fumaria officinalis*

Família: papaveràcies

Descripció: herba anual d'uns 30 cm d'alçada, de tiges rèptils i amb les fulles molt retallades. Les flors poden ser rosades o blanques, tubiformes i agupades en raïm al capdamunt de la tija. Mentre les flors inferiors es converteixen en fruit, per l'extrem de la tija continua florint.

Utilitats: Una infusió de les seves flors té qualitats depuratives i contra la hipertensió.



Nom comú: Fonoll

Nom científic: *Foeniculum vulgare*

Família: umbel·líferes

Descripció: Planta anual d'un metre d'alçada. Les fulles són tendres, estan molt retallades i tenen un aspecte dendrític. Les flors surten del capdamunt de les branques i estan agrupades en umbel·les de color groc. Les branques i flors de l'any anterior sovint perduren seques. Tant les fulles com les flors tenen una olor anisada força intensa.

Utilitats: L'arrel en infusió és diürètica i aperitiva. La infusió de fruits excita la secreció làctia en les dones que crien, i actua contra les diarrees fèrides amb abundants flatulències. També s'utilitza contra la inflamació dels ulls. Els mateixos fruits en excès poden provocar la menstruació.

Els ullets tendres de fonoll es mengen en amanida, i els seus fruits s'utilitzen en l'elaboració de diferents licors anisats.



Nom comú: borratja, borraina, pa i peixet

Nom científic: *Borago officinalis*

Família: boraginàcies

Descripció: Planta anual de tiges amb pèls, buides de la part central i amb poques ramificacions. Les fulles són ovalades i també tenen pèls. La part superior de la tija és vermellosa, doblegada cap a terra i conté les flors de color blau-lilós agrupades en raïm.

Utilitats: Sudorífic: infusió de flors amb sucre o mel. Diürètic i antireumàtic: decuit amb la fulla durant mitja hora, i es pren begut.

Emol·lient: s'utilitzen les fulles com a cataplasma contra grans i inflors.

Als pobles del Baix Ebre i el Montsià en cullen les fulles a l'hivern, abans de la floració. Preparen una lletada amb ou, aigua (on s'ha bullit matafaluga, celiandre i/o altres herbes), farina i llevat en pols. S'arrebossen les fulles i es fregeixen. Després es reguen de mel o de sucre. Les borraïnes representen unes postres molt bones i econòmiques.



Nom comú: sisimbri, herba dels cantaires

Nom científic: *Sisymbrium officinale*

Família: crucíferes

Descripció: Planta anual herbàcia d'un metre d'alçada. Fulles escasses, lobulades i situades a la part inferior de la tija. Les flors són tetràmeres, grogues, no gaire grans i se situen a la part superior de les tiges agrupades en raïms esclarissats.

Utilitats: La seva infusió beguda té efectes contra les inflamacions i els refredats de laringe, els problemes de la veu, la tos i els refredats pulmonars, fins i tot l'escorbut.



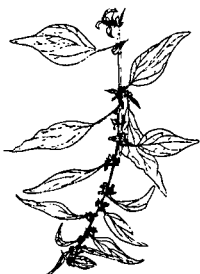
Nom comú: caps blancs, terrera

Nom científic: *Alissum maritimum*

Família: crucíferes

Descripció: Planta herbàcia de tiges rèptils que estapissen el sòl. De les tiges surten brots verticals d'un pam de llargada (com a màxim) que contenen algunes fulles i les flors. Les flors són petites, blanques, tetràmeres i s'agrupen en raïms atapeïts. A l'extrem del brot surten les flors noves, mentre que les velles van fructificant al mateix temps. Els fruits tenen forma ovalada.

Utilitats: En infusió s'utilitza com a diürètic.



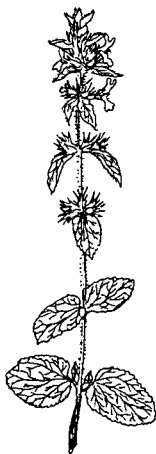
Nom comú: parietària, herba de paret, cama-roja

Nom científic: *Parietaria officinalis ssp. judaica*

Família: Urticàcies

Descripció: Planta herbàcia d'uns 30 cm d'alçada. Fulles lanceolades de color verd fosc i una mica pubescents. Les tiges són vermelles i també tenen pèls. Les flors no són gens vistoses, sèssils, petites, de color verd que es torna vermell en la maduresa i surten de la base de les fulles.

Utilitats: La infusió de la tija i les fulles és diürètica.



Nom comú: Herba de la feridura

Nom científic: *Stachys recta*

Família: labiades

Descripció: Planta vivaç que cada any treu nous brots poc ramificats de 20 a 60 cm d'alçada. Fulles ovalades i oposades. Flors verticil·lades de color groc pàl·lid amb la forma típica de la família. A mesura que creix la tija surten noves flors i les de baix perden els pètals, mentres que els sèpals continuen units entre ells i amb la tija. Tant les fulles com les tiges com els sèpals tenen petits pèls.

Utilitats: Millora la contracció muscular després d'un atac de feridura. Es couen 8 unces de planta sencera (fulles, tiges i flors) en 4 litres d'aigua i es banyen les parts afectades dos cops al dia. També es pot beure aquesta poció dues vegades al dia.



Nom comú: gratabous

Nom científic: *Centaurea scabiosa*

Família: compostes

Descripció: planta que pot fer més d'un metre d'alçada de color verd blanquinós. Fulles força dividides. Flors en capítols grossos de color porpra. És un dels cards més corrents.

Utilitats: No se'n coneixen.

VEGETACIÓ ARVENSE



Nom comú: ravenissa blanca

Nom científic: *Diplotaxis erucoides*

Família: crucíferes

Descripció: Planta herbàcia d'un metre d'alçada. Les fulles són retallades i se situen a la base de la tija. A la part superior surten les flors, que són blanques, tetràmeres i agrupades en raïm. Així que la tija va creixent surten noves flors a l'extrem i les antigues es transformen en fruit. Els fruits són allargats.

Utilitats: No se'n coneixen.



Nom comú: ravenissa groga

Nom científic: *Eucastrum nasturtiifolium*

Família: crucíferes

Descripció: Planta herbàcia d'un metre d'alçada. Les fulles són retallades i abundants, se situen a la base de la tija. A la part superior surten les flors, que són grogues, tetràmeres i agrupades en raïm. Així que la tija va creixent surten noves flors a l'extrem i les antigues es transformen en fruit. Els fruits són allargats.

Utilitats: No se'n coneixen.



Nom comú: bosses de pastor

Nom científic: *Capsella bursa-pastoris*

Família: crucíferes

Descripció: Planta herbàcia de tiges verticals d'uns 40 cm de llargada (com a màxim) que contenen algunes fulles i les flors. Les flors són petites, blanques, tetràmeres i s'agrupen en raïms atapeïts. A l'extrem de la tija surten les flors noves, mentre que les velles van fructificant al mateix temps. Els fruits tenen forma de cor.

Utilitats: Regulador de la menstruació, sobretot en les primeres regles de les jovenetes i en la menopausa. Es prepara una tintura amb una part d'esperit de vi rebaixat en tres parts d'aigua on es posa a macerar la planta a trossets durant una setmana. S'ha de beure des de vuit dies abans de la data de la menstruació.

Antidiarreic: es prepara una maceració de fulles fresques en esperit de vi de 60°, durant vuit dies. Un cop filtrada se'n prenen unes gotes periòdicament fins a la desaparició del transtorn.



Nom comú: lletsó, pixallits

Nom científic: *Sonchus tenerrimus*

Família: compostes

Descripció: Planta herbàcia de tiges erectes poc ramificades. Fulles partides, escasses que estan en posició axial respecte les ramificacions. Flors grogues agrupades en capítols que es poden trobar en posició terminal de la tija o no.

Utilitats: Hi ha qui se la menja a l'amanida.



Nom comú: corretjola, campaneta
Nom científic: *Convolvulus arvensis*
Família: convolvulàcies
Descripció: Planta enfiladissa de tiges volubles i circells. Fulles sagitades. Flors blavoses o rosades amb els pètals soldats.
Utilitats: La infusió de les fulles fresques té propietats purgants.



Nom comú: vinca
Nom científic: *Vinca pervinca*
Família: apocinàcies
Descripció: Planta de tiges rèptils que té llargs estolons que entapissen el terra i del que surten els brots amb les fulles i les flors. Les fulles són ovalades i de color verd brillant. Les flors són violetes i tenen cinc pètals soldats per la base.
Utilitats: Astringent i antigalactògena: s'utilitza el decuit de les fulles per fer gargarismes contra les angines; i begut per als pits inflats per la retenció de llet.



Nom comú: goja
Nom científic: *Calendula officinalis*
Família: compostes
Descripció: Herba de 20 a 30 cm d'alçada. Fulles lanceolades, una mica dentades, piloses i situades principalment en una roseta basal. Les flors estan agrupades en capítols de color taronja al capdamunt de les tiges, que també tenen algunes fulles.
Utilitats: Es prepara tota la planta en tisana per regularitzar la menstruació. Les fulles serveixen per tallar la sang de les ferides (llevamal).



Nom comú:	ortiga petita
Nom científic:	<i>Urtica urens</i>
Família:	urticàcies
Descripció:	Planta herbàcia de fulles serrades i oposades; flors unisexuals tetràmeres que surten en raïms de la base de les fulles. Tant les tiges com les fulles tenen pèls que en tocar-los es trenquen i deixen anar el seu contingut urticant.
Utilitats:	La infusió d'ortigues, o la mateixa herba bullida i amanida, afavoreix la digestió i és diürètica. També contra les hemorràgies.



Nom comú:	anagall, morrons
Nom científic:	<i>Anagallis arvensis</i>
Família:	primulàcies
Descripció:	Herba anual de tiges rèptils, fulles oposades, sèssils i ovals. Les flors, pentàmeres, poden ser blaves o vermelles.
Utilitats:	Expectorant: es pren el suc dissolt i amb molta moderació, ja que en quantitat resulta tòxica. Cataplasma: cicatrització de les llagues tòrpides.

VOCABULARI

En aquest llistat volem aclarir algunes paraules que s'utilitzen normalment quan es descriuen les utilitats de les plantes medicinals, tot i que algun dels termes definits no els hem emprat en aquesta relació de plantes ho podem fer en posteriors treballs.

- Analgèsic: que elimina la sensació de dolor.
- Antidiarreic: que actua contra la diarrea.
- Antiespasmòdic: que evita els espasmes.
- Antireumàtic: que prevé o combat el reumatisme.
- Antisèptic: desinfectant.
- Antitèrmic: que ajuda a baixar la febre.
- Aperitiu: que obre la gana.
- Astringent: que restreny els teixits orgànics.
- Cicatritzant: que ajuda a tancar una ferida o a fer-se la cicatriu.

- Decocció: fer bullir una planta amb aigua, en una olla tapada, de 10 a 30 minuts.
- Depuratiu: que lleva les impureses de la sang.
- Digestiu: que ajuda a fer la digestió.
- Diürètic: que ajuda a orinar.
- Emol·lient: que estova les parts inflamades.
- Estimulant: que dóna ànim.
- Expectorant: que facilita l'acció d'arrencar i escopir les flegmes dipositades en les vies respiratòries.
- Infusió: abocar aigua bullent sobre les plantes per extreure'n els principis actius.
- Laxant: que facilita l'evacuació dels excrements.
- Maceració: deixar reposar plantes esmicolades en un líquid durant un temps més o menys prolongat.
- Sudorífic: que provoca la secreció de suor.
- Tònic: que restableix el to normal de l'organisme.
- Vermífug: que fa expulsar els cucs intestinals.
- Vitamínic: que conté vitamines.