

La cura ideal: tradició i ciència



MERITXELL QUERALT VINYALS

Treball de recerca de 2n de Batxillerat
Departament de Ciències
Tutora: Cristina Guarino Soria
Curs 2013-2014
IES la Sénia

RESUM

Actualment, s'està recuperant l'ús dels remeis tradicionals per tractar afeccions lleus, enfront de l'ús de medicaments. Moltes herbes presents al terme de la Sénia contenen principis actius que ajuden en la curació d'aquestes malalties. Cal conèixer-les i saber com processar-les per extraure'n el màxim profit.

PARAULES CLAU

remei tradicional, herba medicinal, medicament, infusió, oleat, xarop, ungüent

KEYWORDS

traditional remedy, herb, drug, infusion, oleate, syrup, unguent

ABSTRACT

Nowadays, the usage of traditional remedies to treat minor diseases is getting popular in front of the usage of drugs. Many herbs in the municipality of la Sénia contain active ingredients which help in the treatment of these diseases. We must identify and know how to process them to extract the maximum benefit.

INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS

Per començar, m'agradaria explicar per què vaig decidir fer el treball de recerca, en el qual està basat aquest article, sobre els remeis casolans. Els remeis tradicionals són els que utilitzaven els nostres avantpassats quan havien de curar malalties més o menys greus i no disposaven de medicaments. A poc a poc, els remeis s'han vist desplaçats pels medicaments que, actualment, ja són la principal forma de tractament per a molta gent. Com que les receptes dels remeis es passaven de generació en generació i es transmetien oralment, molts d'ells s'han perdut. Per això, les raons per les quals vaig decidir fer el treball de recerca sobre aquest tema van ser intentar recuperar els remeis que la gent recordava o que encara utilitzava i recopilar-los. El present article inclou l'explicació de com s'ha de treballar amb les plantes en la recol·lecció i la conservació, i quins tipus de preparats hi ha. També conté un recull de plantes medicinals que es poden trobar al terme de la Sénia i les seues característiques, organitzades en taules on surt el nom popular i el nom científic, els usos de cada planta i les preparacions que es poden fer amb cadascuna d'elles.

METODOLOGIA

En primer lloc, he utilitzat informació que vaig adquirir en un curset sobre plantes medicinals al nostre terme, coneixements que m'han transmès perso-

nes del poble a partir de la seua experiència i informació procedent de llibres. Quan vaig començar a fer el treball, va coincidir que Natàlia Jiménez ofería un curset sobre plantes medicinals que em va ser molt útil per conèixer plantes, ja que vam fer sortides pels voltants de la Sénia per saber-les identificar. Ens va explicar quins tipus de preparats hi ha i com es fan. També vaig quedar amb els informants perquè m'expliquessin quines plantes utilitzen per fer els remeis i en què consisteixen les preparacions, de manera que vaig poder conèixer la seua experiència. Finalment, vaig buscar més informació sobre la fitoteràpia i les característiques de les plantes.

"Els remeis tradicionals són els que utilitzaven els nostres avantpassats quan havien de curar malalties més o menys greus i no disposaven de medicaments."

En segon lloc, vaig seleccionar les plantes que considero més interessants per les seues propietats i que es poden trobar fàcilment al nostre municipi. Així doncs, vaig buscar informació a la biblioteca de la Sénia per fer les fitxes de les plantes. I, finalment, vaig elaborar les taules a partir de la documentació obtinguda.

RECOL·LECCIÓ, CONSERVACIÓ I PREPARACIONS

Recol·lecció

El moment òptim de la recol·lecció depèn de l'època de l'any i del moment del dia. Respecte a l'època de l'any, el moment adequat és quan la part de la planta que necessitem està inactiva, és a dir, quan la seua funció no és la més important. Llavors presenta més principis actius¹. Així doncs, les arrels es recol·lecten a la tardor; les fulles, abans de la floració; les flors, quan encara no estan del tot obertes; els fruits, quan estan madurs; les llavors, quan estan completament formades, i la planta sencera, al començament de la floració. Pel que fa al moment del dia, el millor és el matí (entre la matinada i el migdia), en dies secs i assolellats. S'han d'evitar les hores de màxima insolació perquè els olis essencials són unes substàncies volàtils que s'evaporen fàcilment. Si és massa aviat, la planta encara ha de produir els principis actius i, quan es fa de nit, ja no en conté perquè n'ha perdut durant el dia.

És important identificar correctament la planta que agafem, ja que ens podem confondre i agafar-ne una de tòxica per equivocació. En cas de dubte, és millor deixar-la. També és important estar informats de les espècies protegides o amenaçades. No s'han d'agafar plantes de camins, carreteres o camps cultivats i tractats. Tampoc s'han d'agafar totes del mateix lloc ni totes les parts del mateix vegetal, ja que podríem malmetre la planta i el seu entorn. Hem d'evitar les que presentin símptomes de patir alguna malaltia i intentar que no tinguin males herbes enganxades.

Les plantes no s'han d'arrencar: s'han de tallar. Es guarden en un cistell o en un sac de roba i, per evitar que es malmetin i que perdin propietats, s'han de deixar al més aviat possible esteses en capes fines i en un lloc ben airejat.

Conservació

Les plantes es conserven per tenir-ne a disposició durant tot l'any. La manera de conservar-les depèn de les característiques que ens interessin i de l'ús terapèutic. Els mètodes que s'utilitzen són: assecatge, refrigeració i congelació. Tot i això, la planta manté més propietats si és fresca.

En el cas de l'**assecatge**, les plantes es distribueixen en capes fines, en basquets, ja que es poden apilar i permeten que hi passi l'aire. També es poden pen-

jar en rams de cap per avall. És recomanable assecar cada espècie per separat per evitar confusions i contaminacions. Per saber si la planta està prou seca, comprovem que les parts dures (tiges, branquetes) són fàcils de partir quan les corbem. Quan ja estan seques, es fiquen en pots de vidre ben tancats o en sacs de roba, guardats en llocs foscos i secs. Pel que fa a la **refrigeració**, es recomana utilitzar aquest mètode si volem utilitzar la planta pocs dies després de la recol·lecció. Així, la planta es manté fresca i no cal assecar-la. Finalment, la **congelació** només s'utilitza en plantes que no volem utilitzar immediatament i que no admeten l'assecatge, com ara l'all, la borraïna, la marialluïsa, la menta i la savorija. D'aquesta manera, se'n conserven les propietats organolèptiques (gust, olor, color) però es perd la textura. Podem tenir plantes al congelador, com a màxim, durant 6 mesos.

“És important identificar correctament la planta que agafem, ja que ens podem confondre i agafar-ne una de tòxica per equivocació.”

Preparacions

És molt important etiquetar els pots (indicar què és i la data d'elaboració) on guardem els preparats. Els tipus de preparacions que podem fer són: extraccions, maceracions, xarops, bafs, ungüents i emplastres.

En les extraccions, les plantes són sotmeses a un o diversos dissolvents: aigua, alcohol, oli, etc. Així, els principis actius es dissolen en el líquid que hem afegit. La **infusió** és un tipus d'extracció en aigua, en què s'utilitzen les parts tendres de la planta. El procés consisteix a escalfar aigua fins que bull. Llavors, introduïm unes tres cullerades de planta i ho regirem una mica. Tot seguit, apaguem el foc i ho tapem ràpidament. Ho deixem reposar durant uns 10 minuts i filtrem la planta per prendre'ns l'aigua, que conté les propietats. És millor que la prenguem acabada de preparar. Es poden fer 3 preses diàries: al matí en dejú, a la tarda i abans d'anar a dormir. La **decocció** és una extracció en aigua, en la qual s'utilitzen les parts més dures (arrels, tiges, escorces). El procediment és igual que en les infusions però, en aquest cas, s'ha de deixar bullir durant uns 15 minuts abans de filtrar. Els **oleats** són maceracions en oli. En aquest cas, es fica la planta (normalment fresca) en un pot de vidre i es cobreix amb oli. La tradició diu que els oleats es deixen 40 dies a sol i serena. Tot i això,

1. Principis actius: substàncies amb acció farmacològica

per evitar que la planta perdi propietats (per l'acció intensa del sol) és millor deixar-los en un armari on no toqui la llum. Es deixa entre 40 i 60 dies, es filtra i guardem l'oli. Les tintures són maceracions en alcohol (com més graduació, millor conserva). Es poden fer amb alcohol de farmàcia (per a ús extern) o amb alcohol per a beure, com vi o aiguardent (per a ús intern). Es guarden en un lloc fosc, i al cap de 12-20 dies de la preparació, es filtra i es guarda l'alcohol.

Els **xarops** són solucions concentrades de sucre dissolt en aigua o en extractes que produeixen les plantes mateixes. Per exemple, amb ceba i sucre es pot fer un xarop per a la tos.

En els **bafs** es posen les plantes en un recipient amb aigua bullint, de manera que es generen vapors que contenen els principis actius volàtils de les plantes. S'aspiren amb el cap tapat amb una tovallola o drap. Són molt recomanats per als constipats i per a la febre.

Els **ungüents** són una barreja d'olis, greixos (cera d'abella) i plantes. A temperatura ambient tenen un aspecte semisòlid i consistent, però en contacte amb el cos es reblaneixen i són fàcils d'escampar.

Els **emplastres** són consistents, modelables i s'adhereixen a la pell. Es reblaneixen, però no arriben a fondre's.

FITXES DE REMEIS

FITXA 01

Nom: poliol, *Mentha pulegium*

Usos: els principis amargs estimulen la secreció de suc gàstric. Per això ajuda a fer millor la digestió. Altres usos: per a migranyes, febre, refredats i infeccions respiratòries lleus.

Preparacions: infusió, 4 o 5 al dia.



FITXA 02

Nom: timó, farigola, *Thymus vulgaris*

Usos: antisèptic, expectorant i vermífug². Per a infeccions, constipats i angines. Per alleugerir espasmes musculars, picades i dolor reumàtic.

Altres usos: per als polls i peu d'atleta.

Preparacions: infusió, 4 o 5 al dia.



FITXA 03

Nom: til·la, til·ler, *Tilia spp*

Usos: és antiespasmòdica, sudorífica i sedant. Calma la ment, alleugereix la tensió i l'estrès i facilita el son.

Preparacions: infusió per a la tensió (4 al dia), infusió per a l'insomni (abans de dormir).



FITXA 04

Nom: calèndula, pet de frare, *Calendula officinalis*

Usos: antisèptica i astringent, desinfecta i cicatritza.

Preparacions: crema, ungüent o tintura (3 vegades al dia).



2. Vermífug: que provoca l'expulsió de cucs intestinals

FITXA 05

Nom: remei per als constipats
Saüc, flor de saüc, *Sambucus nigra*
Figues, figuera, *Ficus carica*
Canyella, *Cinnamomum verum*
Llimona, llima, *Citrus limon*

Usos: la flor de saüc és antiinflamàtoria i sudorífica. Per això, és bona per als constipats, la tos i la grip.

Les figues alleugereixen el dolor i la inflamació. Són bones per a la tos i la bronquitis.

La canyella és antiviral i per això és bona per a la grip i els refredats.

La llimona és antisèptica i antibacteriana. Té una acció preventiva.

Preparacions: infusió per als refredats (si es fiquen figues fresques) o decocció (si les figues són seques).



FITXA 06

Nom: all, *Allium sativum*

Usos: redueix la lipèmia i regula la hipertensió. També reforça el sistema immunitari.

Preparacions: 1 o 2 alls crus al dia, tintura o infusió per als refredats (3 al dia).



FITXA 07

Nom: herba de Sant Joan, pericó, perico, *Hypericum perforatum*

Usos: per a la depressió lleu, infeccions víriques, ansietat i insomni. En ús extern, s'utilitza per a cremades, ferides i dolor.

Preparacions: tintura per a la depressió (3 al dia), infusió per a la neuràlgia (cada 2 o 3 hores mentre hi hagi dolor).



FITXA 08

Nom: remei per a la tensió

Olivera, fulla d'olivera, *Olea europaea*

Arç blanc, *Crataegus monogyna*

Cua de cavall, coa de cavall, *Equisetum arvense*

Usos: la fulla d'olivera és hipotensora i hipoglucemiant i redueix el colesterol LDL (colesterol dolent).

L'arç blanc és cardiotònic, vasodilatador, relaxant i antioxidant. Regula la tensió arterial.

La cua de cavall ajuda a la coagulació. No s'ha de confondre amb altres espècies d'*Equisetum* que són tòxiques.

Preparacions: infusió (com a prevenció).



FITXA 09

Nom: romer, romaní, *Rosmarinus officinalis*

Usos: per a la memòria i la concentració, redueix el dolor i les migranyes. En ús extern és activador dels músculs.

Preparacions: infusió per a la migranya (4 al dia), tintura per al dolor muscular i reumàtic (fregues).



FITXA 10

Nom: espígol, *Lavandula officinalis*, *Lavandula angustifolia*

Usos: sedant i calmant, ajuda en casos d'insomni, per al mal de cap i la migranya. Redueix la tensió muscular i la rigidesa de les articulacions.

Preparacions: infusió per a l'insomni (abans de dormir), oli essencial per a músculs i articulacions (fregues).

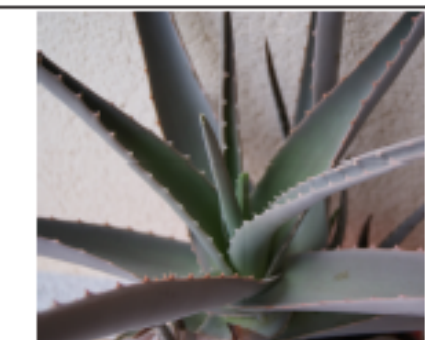


FITXA 11

Nom: Nom: àloe, àloe vera, *Aloe vera*, *Aloe barbadensis*

Usos: cura ferides i cremades. Protectora i cicatritzant també en ús intern.

Preparacions: el gel de les fulles s'aplica sobre la pell.



CONCLUSIONS

El saber dels remeis casolans és molt ampli, interessant i curiós. Per això, tot i que ja he acabat la meua recerca, encara sento que em queda molt per conèixer de les plantes del nostre entorn. He estudiat algunes de les plantes que considero més destacades pel que fa a propietats medicinals que trobem al nostre territori i que també presenten varietat d'usos i aplicacions, de manera que ens poden ser útils per tractar algunes malalties com s'ha fet durant molts anys. Així doncs, tot i que hi ha moltes plantes que no he pogut incloure en l'article, crec aquest recull serà útil per mantenir la cultura de les plantes medicinals i els remeis casolans.

Tot el que vaig aprendre al curset de plantes medicinals em va ser de gran ajuda, sobretot per orientar-me i començar a conèixer les plantes remeieres i per tenir una base que em permetés aprofundir en el treball. A més, parlar amb persones que tenen experiència va ser molt enriquidor. D'una banda, em vaig adonar que una mateixa planta pot tenir diversos noms i no tothom els coneix tots. També va sorprendre'm que fins i tot hi ha gent que no sap com s'anomena una planta i només la reconeix quan la va a buscar, per l'olor o l'aspecte. Abans de fer el treball, no sabia que hi havia tantes plantes útils per a la salut al nostre abast. Segurament, molts hauríem pensat que només eren males herbes, però la ruda, el llantén, la malva o fins i tot l'ortiga poden utilitzar-se en algunes afeccions. A més, no hi ha les mateixes plantes a la vora del riu que a la muntanya. Per això, al terme de la Sénia, podem trobar una gran diversitat de plantes amb propietats medicinals.

AGRAÏMENTS

En primer lloc, voldria donar les gràcies a Natàlia Jiménez Mestre per haver fet el curset de plantes medicinals i aromàtiques del juny de 2013, on vaig aprendre molt sobre aquest tema. Segurament, sense aquesta experiència no hauria tingut la base necessària per desenvolupar el treball. També voldria agrair a Jordi Verge Almuni que em facilités tota la informació que vaig necessitar sobre l'assignatura de farmacognòsia (del grau de Farmàcia), en la qual s'estudien les plantes amb propietats medicinals útils per a la síntesi de fàrmacs. I, finalment, agraeixo la col·laboració de totes les persones que m'han transmès la seua experiència i els seus coneixements i, fins i tot, curiositats que m'han sigut d'una gran ajuda.

CRÈDITS FOTOGRÀFICS

Fitxa 01: *Poliol*. Foto: www.floracatalana.net/mentha-pulegium-l-

Fitxa 02: *Timó*. Foto: www.floracatalana.net/thymus-vulgaris-l-

Fitxa 03: *Til·la*. Foto: www.floracatalana.net/tilia-platyphyllos-scop

Fitxa 04: *Calèndula* (el Boixar, juny de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 05: *Satló* (Molí la Vella, la Sénia, juny de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Figuera (entre la Peixera i el Molí la Vella, la Sénia, juny de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Canyella (gener de 2014). Foto: Meritxell Queralt

Llimona (febrer de 2014). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 06: *All* (febrer de 2014). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 07: *Herba de Sant Joan* (camí de Pallerols, la Sénia, octubre de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 08: *Olivera* (la Sénia, octubre de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Arç blanc. Foto: www.floracatalana.net/crataegus-monogyna-jacq

Coa de cavall (entre la Peixera i el Molí la Vella, la Sénia, juny de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Coa de cavall tòxica (entre la Peixera i el Molí la Vella, la Sénia, juny de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 09: *Romer* (febrer de 2014). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 10: *Espígol* (juny de 2013). Foto: Meritxell Queralt

Fitxa 11: *Àloe vera* (febrer de 2014). Foto: Meritxell Queralt

BIBLIOGRAFIA

CHEVALLIER, Andrew. *Enciclopedia de plantas medicinales*. Madrid: Acento Editorial, 1997.

DD.AA. *Enciclopedia de Medicina Natural y Salud*. Volum IV. Madrid: Ediciones Rueda, 2006.

DD.AA. *Plantes del Port II*. Ulldecona: Grup de Recerca Científica Terres de l'Ebre, 2009.

FIBLA, Vanessa. *Cura Sana. Remeis tradicionals d'Alcanar*. Benicarló: Onada Edicions, 2011.

GAUSACHS, Ramon. *Les herbes remeieres*. Volum 1. Barcelona: Rafael Dalmau, 2007.

MARTÍ, Cristina. *La farmaciola natural*. Valls: Cossetània Edicions, 2012.

VOLAK, Jan; STODOLA, Jiri. *Plantas Medicinales*. Madrid: Susaeta, S.A, 1989

