RECERCA JOVE

ETNOBOTÀNICA DE LES PLANTES SILVESTRES DE LA SÉNIA

Mercè Cabanes

Treball de recerca de 2on de batxillerat, tutoritzat per Joan Moisés

IES La Sénia

INTRODUCCIÒ

Avui en dia, tot el saber popular sobre l'ús de les plantes s'està perdent i només la gent gran conserva aquest tipus de saber; per aquest motiu s'ha de documentar. Un altre motiu és poder saber que, a més dels medicaments actuals, hi ha una altra manera de curar certes malalties i que plantes que trobem diàriament i que passen desapercebudes poden combatre refredats, insomni o altres patologies.

Objectius

- Recerca sobre la utilització popular de les plantes silvestres de la Sénia i voltants.
- Elaboració d'un catàleg d'etnobotànica, per deixar-ne constància escrita.
- Donar difusió a la informació obtinguda.

El clima

La Sénia pertany, a grans trets, a la regió de clima mediterrani. El clima no ve condicionat només per la circulació atmosfèrica, sinó també per factors geogràfics com en aquest cas el massís dels Ports i la proximitat al mar, que condicionen sovint les temperatures i les pluges.

Les precipitacions i les temperatures

Les pluges es concentren a la primavera i la tardor, encara que moltes vegades hi ha irregularitats (sequeres o inundacions sobtades). La precipitació mitjana anual se situa en els 600 mm, dels quals es concentren uns 300 mm a la tardor.

Les temperatures són suaus. Només en les zones dels Ports que superen els 1.000 metres tenen unes temperatures més extremes. El gener sempre és el mes més fred, en canvi el més calorós és el juliol, que sol elevar les temperatures fins als 35°C.

Geologia i geomorfologia

En aquest cas, els materials geològics que s'hi troben corresponen sobretot al Juràssic, al Cretaci i a l'Oligocè, que es caracteritzen per aportar roques sedimentàries com ara les calcàries i dolomites, majoritàriament, i guixos i argiles en menor grau.

Avui en dia, tot el saber popular sobre l'ús de les plantes s'està perdent i només la gent gran conserva aquest tipus de saber; per aquest motiu s'ha de documentar

El gran nombre de plantes medicinals que hi ha al terme de la Sénia ha fet impossible que les reculli totes en aquest treball i he fet una selecció de les més representatives o comunes.
Trobar informació sobre plantes medicinals del nostre territori és difícil. Per això, perquè cadascú pugui aportar els seus coneixements, s'ha creat una pàgina web.

Vegetació

Al terme municipal de la Sénia podem trobar aquests tipus de vegetació:

- La fageda

La trobem als Ports en nuclis ben constituïts als vessants obacs del Retaule, Vallcanera i Negrell, sempre per sobre dels 1.000 metres d'altitud. La relació de les principals espècies inclouria: faig (*Fagus sylvatica*), sanícula (*Sanicula europaea*), campaneta (*Campanula trachelium*) i corniol (*Aquilegia vulgaris*).

- La brolla d'eriçó

S'instal·la en llocs culminats i carenes molt exposades al vent, generalment llocs pedregosos de poc substrat. És molt comuna per la Sénia. En aquesta brolla destaca la presència de: eriçó (*Erinacea anthyllis*), timó mascle (*Teucrium polium*), argelaga (*Genista scorpius*) i fumana (*Fumana sp.*).

- Pineda de pi roig

Abunda arreu dels Ports per damunt dels 1.000 metres. En les pinedes de pi roig trobem, entre altres, les següents espècies: pi roig (*Pinus sylvestris*), oró (*Acer opalus*), grèvol (*Ilex aquifolium*), boix (*Buxus sempervivens*), ginestera (*Cytisus patens*), boixerola (*Arctostaphylos uva-ursi*) i falaguera (*Pteridium aquilinum*).

- Alzinar

Ocuparia des dels 1.000 m fins al mar, sempre i quan el sòl tingui un mínim de fondària. Les plantes que més abunden són: alzina (*Quercus ilex*), arbocer (*Arbutus unedo*), marfull (*Viburnum tinus*), aritjol (*Smilax aspera*) i baladre (*Bupleurum fruticosum*).

- Màquia de garric i margalló

És una bosquina perennifòlia que substitueix l'alzinar litoral i el carrascar en zones de poca fondària de sòl. És com un alzinar, però sense arbres, on predomina una densa formació arbustiva de 1,5 a 2,5 m. Destaquen els següents vegetals: llentiscle (*Pistacia lentiscus*), margalló (*Chamaerops humillis*), garrofer (*Ceratonia siliqua*) i esparreguera (*Asparagus acutifolius*).

- Pineda de pinassa o pi negral

No forma una comunitat vegetal natural amb una entitat definida. La pinassa (*Pinus nigra*) és un arbre que pot arribar a unes dimensions considerables (el Pi gros n'és un exemple).

- Garriga i brolles calcàries

Més avall, en alterar els alzinars litorals les comunitats de transició, ocupen el seu territori la garriga o les brolles. Les plantes més comunes són: romaní (*Rosmarinus officinalis*), espígol (*Lavandula latifolia*) i timó (*thymus vulgaris*).

- El bosc de ribera

Formació forestal que s'instal·la a les vores del riu. Aquest ambient es

Al llarg del treball s'han dut a terme quatre entrevistes a gent dels voltants. Són poques perquè realment hi ha poca gent amb un ampli coneixement de plantes medicinals

caracteritza per la presència d'aigua. Entre les plantes pròpies del bosc de ribera trobem: àlber (*Populus alba*), xop (*Populus nigra*), om (*Ulmus minor*), salze (*Salix alba*) i canya (*Arundo donax*)

MATERIALS I MÈTODES

Selecció de les plantes

El gran nombre de plantes medicinals que hi ha al terme de la Sénia ha fet impossible que les reculli totes en aquest treball i he fet una selecció de les més representatives o comunes.

A partir de la informació que conté el *Dioscòrides*, he fet una llista de totes les plantes amb algun tipus d'ús. Entre totes he triat aquelles que són silvestres i que es troben al terme municipal de la Sénia.

Muntatge de la base de dades

Per a fer l'elaboració de les fitxes de plantes s'ha utilitzat l'Excel. Aquest programa facilita qualsevol nova incorporació de dades noves. Amb el "combinar correspondència" s'han creat totes les fitxes de plantes que només ha calgut omplir amb altres dades com la descripció.

Muntatge de la pàgina web

Trobar informació sobre plantes medicinals del nostre territori és difícil. Per això, perquè cadascú pugui aportar els seus coneixements, s'ha creat una pàgina web. Un cop acabades les fitxes i les receptes, només cal copiar les dades al programa Microsoft FrontPage. En una pàgina hi ha un llistat de totes les plantes i es van creant vincles amb una altra pàgina on hi ha les fitxes.

Entrevistes

L'eina bàsica del treball és l'entrevista durant la qual la gent va explicant i mostrant com fan o feien servir les plantes i la identificació de les plantes que se citen .

Al llarg del treball s'han dut a terme quatre entrevistes a gent dels voltants. Són poques perquè realment hi ha poca gent amb un ampli coneixement de plantes medicinals. Les entrevistes han estat als senyors Salvador Cardero, Batiste Ninyerola i Manolo Arrufat i a la senyora Sílvia Ferré.

Els senyors Salvador Cardero i Manolo Arrufat són dos grans experts en aquest tema i els millors que hi ha en tots els voltants. El senyor Cardero té el jardí botànic a la Miliana i tots dos fan cursos sobre aquest tema.

En canvi la senyora Ferré i el senyor Ninyerola són dos aficionats que han dedicat moltes de les seues hores lliures a estudiar les plantes que hi ha pels voltants, recuperar les receptes i recol·lectar plantes.

L'herba Ramona desinfecta les ferides, és astringent, diürètica, hipoglucemiant, antihemorràgica, antiinflamatòria, hipotensora i augmenta les defenses

A més de l'entrevista, el senyor Ninyerola ens va donar una petita mostra de plantes que té en el seu hort.

La informació que ens proporcionen és comparada amb la bibliografia que hi ha sobre aquest tema, i la major part coincideix.

RESULTATS I DISCUSSIÓ

Fitxes de plantes

A continuació es mostra una de les fitxes de les plantes seleccionades. A més d'altres noms, una petita descripció, les propietats i els principis actius s'hi ha enumerat els usos específics del territori.

Serverola *(Agrimonia eupatoria)*

Altres noms: herba Ramona, herba de les ferides, herba de San Guillermo, herba bacera, herba del podador, agrimònia, herba de la sang i planta d'aliacrà.

Descripció: És una planta herbàcia perenne de la família de les rosàcies Té un petit rizoma, és vellosa, de tija erecta, fulles compostes de tres a sis parells i flors grogues de cinc pètals agrupades en llargues espigues. Mesura de 20 a 100 cm i pot autopolinitzar-se. Habita en terrenys argilencs, en llocs assolellats al costat de cultius, tanques o pendents i arbres com alzines o roures. El seu nom prové del rei Mitrídates Eupator, estudiós de les plantes medicinals.



Font: Salvador Cardero

Propietats: Desinfecta les ferides, és astringent, diürètica, hipoglucemiant, antihemorràgica, antiinflamatòria, hipotensora i augmenta les defenses.

Principis actius: Olis essencials, vitamina K, substàncies amargues, glucòsids, tanins i àcids cítric, salicílic, ascòrbic, màlic, nicotídic i flavonoides.

Usos específics de les plantes silvestres de la Sénia

A continuació es mostren, en una taula resum, tots els usos tradicionals que donen les persones entrevistades.

Num.	Genere	Especie	Nom popular	Usos tradicionals
1	*Agrimonia*	*eupatoria*	Serverola	Cicatritzant i antiinflamatòria.
2	*Althaea*	*officinalis*	Malvavisco	Per al constipat, tos, per afluixar la mucositat per deixar de roncar.
3	*Arbutus*	*unedo*	Arboç	Antisèptica i astringent. D'aquesta planta se'n fan licors (licor d'arboç) i se'n mengen les cireretes.
4	*Arctostaphylos*	*uva-ursi*	Boixerola	Bàsicament s'usa com a astringent i per a la cistitis.
5	*Atropa*	*belladona*	Belladona	Com a anestesiant en dosis mínimes perquè en dosis màximes pot causar la mort i es feia servir quan s'extreia un queixal. És tòxica i no se'n recomana l'ús.
6	*Bryonia*	*dioica*	Briònia	Quan la planta és jove, les puntes s'utilitzen per a menjar i fer truites, però la planta adulta no es menja. El tubercle es feia servir com a abortiu i purgant, per això s'ha de tenir molt de compte amb aquesta planta i no menjar-ne els fruits (són metzinosos).
7	*Calendula*	*arvensis*	Calèndula silvestre	S'utilitza com a diürètica, per al tractament de la pell (també com a hidratant) i com a hipotensora. Es pot menjar crua. En tisanes s'utilitza per a la regulació de la menstruació i diuen que és eficaç contra el càncer. Tot i això té molt poc ús, cosa que demostra que no sempre s'utilitzen les millors plantes.
8	*Centaurea*	*aspera*	Bracera	Només se'n troba una utilitat: per al sucre (diabetis) i en infusions.
9	*Chicorium*	*intybus*	Xicoira	Per a obrir la gana, per a problemes al fetge, com a diürètica i antiinflamatòria i per a donar gana. Després de les festes, o quan hi ha excessos de menjar i beure, s'utilitza com a desintoxicant.
10	*Crataegus*	*monogyna*	Arç blanc	Per als problemes de cor, per a baixar la pressió, és antiespasmòdica i sedant. Es pren amb infusió. Amargant i molt bona per al fetge, regula la tensió i la circulació i és sedant.
11	*Datura*	*stamonium*	Estramoni	Al·lucinògena i molt perillosa.
12	*Equisetum*	*telmateia*	Cua de cavall	Diürètica, depurativa de la sang i de l'orina. Antisèptica i per a combatre les pedres al ronyó. En banys es feia servir com a remineralitzant.
13	*Eryngium*	*campestre*	Card panical	Com a depuradora i per regular la menstruació en combinació amb altres plantes.
14	*Foeniculum*	*vulgare*	Fonoll	En infusió per a llevar gasos, per a millorar la digestió, per a adobar olives, antiespasmòdica i galactògena. Les fulles tendres es mengen.
15	*Fumaria*	*officinalis*	Fumària	Per a l'estrenyiment crònic, laxant, diürètica, depurativa i per al fetge; però en dosis altes té el mateix efecte que el verí curare.
16	*Genista*	*scorpius*	Argelaga	Reblanir el "ulls de poll".
17	*Helycrusum*	*stoechas*	Sempreviva	Antidepressiva i bona per al fetge.
18	*Humulus*	*lupulus*	Llúpol	Per a fer la cervesa.
19	*Hypericum*	*perforatum*	Herba de Sant Joan	En oli, per als cops, com a tranquil·litzant en casos de depressió, per a cremades i per a ferides fondes i doloroses ja que cicatritza i alleuja el dolor.

20	*Juniperus*	*communis*	Ginebre	Estomacal, les boletes com a diürètiques, per al mal de queixal, i per adobar carns de caça.
21	*Lavandula*	*latifolia*	Espígol	Diürètic, depuratiu, en infusió lleva els dolors. És antisèptic, antidepressiu i tranquil·litzant.
22	*Malva*	*sylvestris*	Malva	És molt utilitzada en constipat i en totes les malalties de l'aparell respiratori, també laxant, antiinflamatòria i expectorant.
23	*Marrubium*	*vulgare*	Marrubio	Expectorant, per als constipats, balsàmica i per a la tos.
24	*Matricaria*	*chamomilla*	Camamilla	Infusions per després de menjar com a digestiva, per a netejar els ulls, antiinflamatòria i tranquil·litzant.
25	*Mentha*	*piperita Isativa*	Herba Bona	Per a licors, descongestionant, antifebrífuga, digestiva, expectorant, antisèptica, digestiva i hepàtica.
26	*Papaver*	*rhoeas*	Rosella	Les llavors es donen per a adormir als nens, tranquil·litzant (les fulles), per al constipat i per a l'enuresi..
27	*Parietaria*	*officinalis*	Parietària	En infusió (però no presa) per a les hemorroides, també com a diürètica i antiinflamatòria.
28	*Pistacia*	*lentiscus*	Llentiscle	Diürètica, astringent, hipotensora. Amb les fulles enforteix les genives i neteja la boca (gargarismes).
29	*Plantago*	*lanceolata*	Plantatge de fulla petita	Les fulles es xafen i es fiquen en cataplasmes per als constipats.
30	*Potentilla*	*reptans*	Cinc en rama	S'utilitza l'arrel com a astringent, per a les diarrees, les morenes, com a febrífuga, vulnerària i hipotensora.
31	*Rosmarinus*	*officnalis*	Romer	Estimulant per a depressions lleus, digestiva, hipotensora, en banys per a peus i mans gelades i macerat en alcohol per a evitar llagues en gent que està molt de temps al llit. Bo per a la circulació en general.
32	*Ruta*	*graveolens*	Ruda	Antivírica, digestiva, sedant, estomacal, sudorífica, abortiva, per als ulls adolorits i per als herpes del llavi.
33	*Salix*	*alba*	Salze	Analgèsica, antiinflamatòria, febrífuga, tònica i astringent.
34	*Salvia*	*officinalis*	Salvia	Hi ha tradició de mastegar sàlvia i diuen que allarga la vida. Ajuda a tenir fills, astringent, antisèptica i antiinflamatòria.
35	*Sambucus*	*nigra*	Saüc	Flors per al refredat i emol·lients, però tota ella és diürètica, antisèptica, laxant, sudorífica, i en crema s'utilitza per les cremades.
36	*Santolina*	*chamaecyparissus*	Espernallac	Com la camamilla (digestiva) i també contra les arnes dels armaris.
37	*Satureja*	*montana*	Herba d'olives	Antisèptica, vermífuga, fungicida i com el seu nom indica per adobar olives.
38	*Silybum*	*marianum*	Card marià	Protector del fetge, antimicrobiana i com a antídot d'alguns bolets.
39	*Taraxacum*	*officinale*	Dent de lleó	És menja en ensalades, utilitzat en tot el que tingui a veure amb l'aparell digestiu, fetge i vesícula biliar, també per a la gota i l'acne.
40	*Teucrium*	*polium*	Timó mascle	Encara que al *Dioscòrides* té usos, en el nostre territori no se'n hi dóna cap.
41	*Thymus*	*vulgaris*	Timó	En gargarismes, per als queixals arrencats, sopes de frigola i com a hipotensora.
42	*Tilia*	*platyphyllos*	Til·ler	Sedant, expectorant, sudorífica i estimulant del sistema immunitari.
43	*Verbascum*	*thapsus*	Cua de rabosa	Les fulles per a la tos.
44	*Viburnum*	*tinus*	Marfull	Tòxica.
45	*Viscum*	*album*	Vesc	Per a regular la tensió i per a caçar.



Servenola *Agrimonia eupatoria*

Altres noms: herba Ranona, herba de les fendes, herba de Sant Guillermo, herba bacera, herba del

Descripció: És una planta herbàcia perenne

Propietats: Desinfecta les fendes, és astringent, diurètica, hipoglicemiant,

Principis actius: Oli essencial, vitamina K,

Usos tradicionals:

Exemple d'una fitxa d'una planta

Receptes tradicionals

D'entre les receptes recollides durant l'estudi, a continuació en mostro un exemple:

Oli d'espígol (*Lavandula latifolia*) (recepta popular)

En un recipient de vidre (si és possible transparent), hi posarem espigues d'espígol florit, l'acabarem d'omplir d'oli d'oliva i el tindrem 30 dies a sol i serena. Obtindrem un oli que va molt bé per al mal de cap i la migranya. Amb un dit sucat amb l'oli ens farem unes fregues suaus als polsos, durant dos minuts a cada pols.

Nota: si a l'espígol hi mesclem tarongina (*Melissa officinalis*), obtindrem una mescla més efectiva per a la migranya.



Llistat general de totes les plantes a la pàgina web general www.lasenia.net/jmoises

Pàgina web

En la pàgina web www.lasenia.net/jmoises es mostra un llistat de plantes medicinals. Si es clica a damunt del nom comú de cadascuna anirem a la pàgina on hi ha la fitxa.

CONCLUSIONS

Les propietats i els principis actius de les plantes estan molt poc estudiats i per això són poques les plantes que sabem exactament per a què serveixen. Els usos i aplicacions que es consideren tradicionals a la Sénia, coincideixen la majoria de cops amb els usos que els dóna el *Dioscòrides*.

De les diverses fonts consultades, hi ha poques ocasions en què l'ús de les plantes coincideixi, però com que cada planta té diverses propietats, normalment són encertades. També sobta la gran quantitat de plantes, arbres o arbustos que resulten ser tòxics o no aptes per al consum.

Quant a la recerca oral, la majoria de la saviesa popular s'ha perdut i hi ha molt poca gent que conegui les propietats de les plantes.

Tenim una farmàcia al nostre voltant esperant que en traguem profit.

BIBLIOGRAFIA

ADELL J. et al (2000). *El riu Sénia. Un apropament natural.* Edita: CER. Vinaròs

FONT I QUER, Pio (2001). *Plantas medicinales, el dioscórides renovado.* Ed. Península Barcelona.

SANCHO ESTELLER, JOSEPj.(2003) *Atlas del Montsià.* Edita: Consell comarcal del Montsià

Descripcions de plantes: www.zonaverde.com

Descripcions de plantes: www.botanical-online.com

Descripcions de plantes: www.infojardin.com

Descripcions de plantes i informació sobre elles: es.wikipedia.org/wiki/

En un recipient de vidre, hi posarem espigues d'espígol florit, l'acabarem d'omplir d'oli d'oliva i el tindrem 30 dies a sol i serena. Obtindrem un oli que va molt bé per al mal de cap i la migranya