

Cossetània

Brúts



GUIA DEL JARDÍ SOBRE

# PLANTES MEDICINALS

HERBIS GASOLANS  
I PLANTES CLARIDORES  
DE LA A LA Z



MONIQUE SIMMONDS  
MELANIE JAYNE HOWES  
JASON IRVING

GUIA DEL JARDÍ SOBRE

PLANTES

REMEIS CASOLANS  
I PLANTES GUARIDORES  
DE LA A A LA Z

MEDICINALS

Títol original: *The gardener's companion to medicinal plants*

© 2016 Quarto Publishing plc.

The Old Brewery, 6 Blundell Street,

Londres N7 9BH, Regne Unit

www.Quarto.com

© del text RBC, Kew 2016

Fotografies i il·lustracions © Consell d'Administració dels Reials Jardins Botànics de Kew, llevat que s'indiqui el contrari

Primera edició en català: octubre de 2022

© d'aquesta edició:

9 Grup Editorial / Cossetània Edicions

C/ Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com • www.cossetania.com

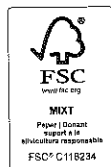
© de la traducció: Alexandre Gombau i Arnau

Assessorament: Xavier Salat Brunel

ISBN: 978-84-1356-207-0

DL T 516-2022

Tots els drets reservats. Cap fragment d'aquesta publicació es pot reproduir, emmagatzemar en un sistema de recuperació, ni transmetre en cap forma, ni per cap mitjà, tant si és electrònic, mecànic, de fotocòpia, enregistrament o qualsevol altre, sense previ permís per escrit de l'editor o una autorització que en permeti la còpia limitada.



GUIA DEL JARDÍ SOBRE

PLANTES

REMEIS CASOLANS  
I PLANTES GUARIDORES  
DE LA A A LA Z

MEDICINALS

MONIQUE SIMMONDS  
MELANIE-JAYNE HOWES  
JASON IRVING

■ Cossetània

**Introducció 6**

**Plantes A-Z 12-217**

**Receptes**

- Glicerina de milfulles 13
- Oximel d'all 21
- Píndoles de malví 25
- Bàlsam labial de boixac 43
- Crema de camamilla 53
- Cafè de xicoira 57
- Vi especiat d'arç blanc 65
- Tintura de reina dels prats 83
- Tintura de fonoll 85
- Caramels de regalèssia 95
- Aigua d'avellaner de bruixa 99
- Oli a l'aroma d'herba  
de Sant Joan 107
- Saquet d'espígol per als ulls 113
- Bàlsam de melissa seca 125
- Infusió per dormir  
de flor de la passió 141
- Bàlsam de plantatge 149
- Xarop d'englantina 163
- Oli amb aroma de romaní 165
- Vinagre de fruit de saüc 171
- Crema de morrons 185
- Ungüent de consolda 189
- Sopa d'ortigues 203
- Arrel de valeriana seca 207
- Xarop de viola d'olor 213



**El món de les plantes medicinals**

- El cultiu de plantes medicinals 63
- Història dels herbaris 81
- Sistemes tradicionals  
de medicina 93
- Els herbolaris actuals 97
- Les males herbes com a remei 161
- Components de les plantes 201
- Fàrmacs a partir  
de plantes 205
- Conservació i comerç 211

**Glossari 218**

**Índex 221**

**Agraïments 224**





## Introducció

Aquest llibre proporciona als jardiners una perspectiva general de les plantes que s'empren en la medicina tradicional. Les que hem recollit aquí mostren un ampli ventall de pautes de cultiu, des d'herbes i plantes amb flors fins a arbusts i arbres, i provenen d'un extens assortiment d'hàbitats, des de turons rocosos i assolellats del Mediterrani fins a terrenys pantanosos, freds i humits. Hi trobareu plantes boniques des del punt de vista estètic i d'altres que es consideren simples herbotes, però totes tenen algun valor medicinal que esperem que els faci guanyar un lloc al vostre jardí.

De les aproximadament 300.000 o 400.000 espècies de plantes terrestres que hi ha al món, prop de 35.500 tenen algun ús medicinal. Amb tants milers de plantes per triar, el criteri que s'ha seguit per incloure-les en aquest llibre és que han de tenir un històric en l'ús medicinal i, si és possible, que hagin estat objecte de recerca científica per trobar noves aplicacions en la medicina. Les plantes s'han d'haver emprat en un ampli repertori de trastorns mèdics. S'han omès clarament plantes que ja es coneixen prou en la recerca farmacèutica, com ara la prounga de Madagascar (*Catharanthus roseus*), la didalera (*Digitalis purpurea*) i el teix (*Taxus baccata*).

Abans del segle xx, les plantes medicinals eren el principal recurs per a la protecció de la salut al món occidental. Tot i que a Occident se n'ha recuperat l'interès d'un temps ençà, a l'Àfrica, l'Amèrica del Sud i l'Àsia les plantes encara tenen una funció crucial en l'assistència sanitària bàsica. Per emprar plantes medicinals adequadament,

és important comprendre millor les seves característiques de cara a la seguretat i l'eficàcia. Sense aquest coneixement, no podem aportar informació fiable sobre quines plantes resulten més beneficioses, i quines es poden fer servir, o no, combinades amb altres plantes o amb fàrmacs moderns. A mesura que eixamplem els nostres coneixements sobre malalties, se sap més bé quantes plantes medicinals podrien alleujar, si s'empren adientment, alguns dels símptomes relacionats amb diferents trastorns de la salut.

El llistat principal de la A a la Z del llibre recull 277 plantes, i cada entrada va acompanyada d'una il·lustració i una breu descripció de la planta. D'aquesta manera s'ofereix una idea de la meravellosa diversitat de les plantes medicinals. També es proporciona la nomenclatura binomial en llatí de cada planta (el gènere seguit de l'espècie) juntament amb el nom comú i les parts de la planta que s'empren amb finalitats medicinals. A les seccions d'«usos tradicionals» i «descobertes medicinals», facilitem una mica d'infor-



mació de sempre i també de nova. Els «usos tradicionals» expliquen com s'empraven i s'empren les plantes a Europa, les Amèriques i l'Àsia. S'hi inclouen citacions d'alguns dels primers herbolaris, com ara John Gerard (segle XVI) i Nicholas Culpeper (segle XVII). La secció de «descobertes medicinals» ofereix un resum de troballes científiques sobre usos medicinals tant reals com potencials. En alguns casos, les investigacions poden explicar per què una certa planta podria resultar útil en diferents malalties; però, en general, no hi ha prou dades clíniques sobre estudis amb persones que validin plenament aquests supòsits. A més, detalllem els components d'algunes plantes als quals es podrien atribuir les propietats medicinals de la planta o que podrien propiciar-ne l'ús.

Vint-i-quatre plantes tenen una entrada més detallada i una recepta fàcil perquè pugueu fer els vostres remeis d'herbolari. Les plantes s'han triat segons tradicions d'ús ben documentades.

En aquest llibre es recullen dades suplementàries que reflecteixen els usos moderns de medicines d'herbolari, així com els diferents tipus d'aplicacions en medicina tradicional, per exemple els de la Xina i l'Índia. També proporcionem una idea general sobre la importància de conservar les plantes, el paper d'alguns dels seus components i el seu interès en la investigació de nous fàrmacs.

Al llarg del llibre es fa referència a alguns dels primers herbolaris més destacats, entre els quals John Gerard i Nicholas Culpeper. A la pàgina 81 trobareu una visió de conjunt

**Infusió de flors de dent de lleó (*Taraxacum officinale*) i aigua per fer xarop amb mel.**

sobre el paper que van exercir aquests personatges a l'hora de recopilar informació sobre els usos medicinals de les plantes.

#### **Remeis: emprar les receptes**

Us volíem donar una idea de les possibilitats que ofereix l'ús de les plantes del vostre jardí per fer remeis d'herbolari. També volíem ensenyar-vos a fer tes, tintures, olis i cremes. Les vint-i-quatre receptes del llibre s'han triat individualment per oferir-vos una àmplia perspectiva dels múltiples preparats d'herbolari. Són senzills (únicament us caldran coneixements bàsics de cuina). Tingueu present que, per bé que les receptes estan adaptades a cada planta en concret, la planta de la recepta es pot preparar de moltes altres maneres.

Les porcions establertes a les receptes estan pensades per a petites quantitats de cada remei; però, si voleu fer-ne més, simplement heu d'augmentar les mesures de cada ingredient de manera proporcional.

#### **Elaborar remeis d'herbolari casolans**

Per a la majoria de receptes calen plantes seques. Això és així perquè les plantes contenen prop d'un setanta per cent d'aigua que dilueix l'element actiu i que pot desbaratar-ne l'eficàcia. A la pàgina 207 es donen instruccions pas a pas per assecar herbes i arrels. Tan bon punt s'obté l'extret de la planta, cal eliminar-ne les restes vegetals, amb la qual cosa serà més fàcil d'aprofitar i es reduirà el risc que es faci malbé. És molt recomanable filtrar les impureses a través d'una mussolina.

Molts dels estris de cuina necessaris són els mateixos que es fan servir en l'elaboració de melmelades: bols, cassoles, culleres,



balances, draps de mussolina nets, embuts, pots i ampolles de diferents mides amb un tancament hermètic per conservar els preparats. Els estris han d'estar nets i secs, i els pots i les ampolles s'haurien d'esterilitzar abans d'usar-los.

La majoria d'ingredients els trobareu al jardí o a la botiga de la cantonada. Per a algunes receptes calen ingredients i estris més especials, però afortunadament avui dia es poden aconseguir fàcilment per Internet.

Per anar bé, tant les herbes seques com els remeis d'herbolari, igual que les tintures i els xarops, s'haurien de conservar en recipients hermètics que els protegeixin tant de temps com sigui possible. Els pots de vidre fosc són ideals; però, si el remei s'usa amb regularitat, llavors un pot transparent ja farà prou servei.

Com que els olis i les cremes d'aquest llibre seran casolans i, per tant, no continuaran els conservants que poden aparèixer en cosmètics o medicines d'herbolari, són més propensos a fer-se malbé i caduquen més aviat. Perquè aguantin més, fiquen-los a la nevera o afegiu-hi vitamina E com a conservant.

Tots els remeis haurien de portar una etiqueta amb la data d'elaboració i els ingredients que s'han fet servir (és molt fàcil oblidar què és aquest estrany líquid pudent del fons de l'armari!).

#### Ús dels remeis d'herbolari d'aquest llibre

Els vint-i-quatre remeis d'aquest llibre fa molt de temps que s'empren tradicionalment de manera segura. Tot i això, hi ha persones que poden reaccionar de manera diferent davant la mateixa planta; així doncs, utilitzeu tan sols una petita quantitat de remei (i un sol cop) quan tasteu una planta per primera vegada. Per exemple, un petit nombre de persones són al·lèrgiques a les plantes de la família de les margarides (asteràcies), que poden provocar alguna reacció al·lèrgica, com ara picor de la pell, erupcions i nàusees. Si es tracta d'un medicament d'aplicació interna, proveu-lo amb una única dosi i espereu almenys un dia per veure si apareix algun efecte inesperat. Si és un remei d'aplicació externa (o tòpica), feu sempre una prova refregant la crema o l'oli sobre una zona reduïda i espereu unes quantes hores per veure si es manifesta alguna reacció. Les dosis descrites en aquest llibre s'han pensat per a un adult corrent i saludable. Pareu atenció a com us afecta el remei durant el temps que el prengueu i, si sospiteu que no va bé, deixeu de prendre'l i demaneu assessorament mèdic a un professional de la salut. Demaneu sempre consell mèdic si els símptomes són greus o persistents. Si esteu en estat de gestació, doneu el pit, teniu algun trastorn mèdic o preneu medicació, consulteu un professional de la salut abans de fer servir els remeis d'aquest llibre.

*Aquest llibre no és cap manual mèdic ni cap guia d'autodiagnosi o automedicació.*

**Fiqueu flors de reina dels prats (*Filipendula ulmaria*) dins d'un pot per fer una tintura (vegeu la p. 83 per a la recepta).**

*Achillea millefolium*

Milfulles

L'*Achillea* rep el nom d'Aquil·les, l'heroi de la mitologia grega, que emprava milfulles per tractar els seus soldats ferits en batalla. En llatí es coneix com a *herba militaris*, i *woundwort* en anglès (de «ferida» i «herba»). Els vells herbaris solen esmentar receptes d'ungüent de milfulles perquè es feia servir per tallar hemorràgies. Potser per aquesta mateixa propietat també s'emprava per reduir menstruacions abundants i doloroses.

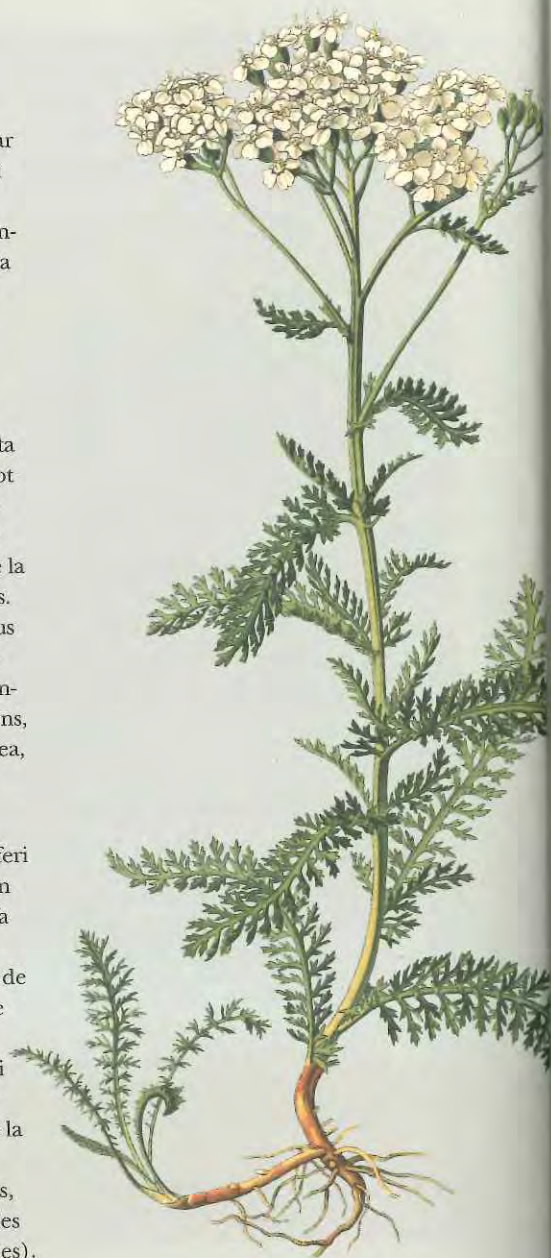
La milfulles va ser una de les moltes herbes que es van afegir a la cervesa abans que el llúpul n'acabés dominant el procés d'elaboració. Aquesta planta tenia dues funcions: conservar la cervesa tot inhibint l'acció dels microbis i augmentar l'amaror d'allò que, altrament, seria una beguda força insípida. Això insinuaria l'acció antibacteriana de la milfulles, que seria útil en el guariment de ferides.

Hi ha molt poca recerca científica sobre els seus efectes, i això contrasta enormement amb la llista gairebé interminable d'usos tradicionals de la planta. Es recomana per a les varius, les males digestions, els espasmes de l'intestí, les hemorroides, la diarrea, les infeccions del tracte urinari, els refredats, les al·lèrgies, la febre i els problemes de fetge.

**Cultiu** Nadiua de regions temperades de l'hemisferi nord, aquesta planta perennifòlia es pot trobar en jardins de gespa, on s'escampa formant una catifa espessa. Les tiges amb flors poden créixer fins a una alçària de 50 cm. La milfulles prefereix molt de sol, però créixerà a la majoria de terrenys mentre estiguin ben drenats.

**Collita** Les fulles es poden recol·lectar tot l'any i tornen a sortir ràpidament. Les inflorescències de flors aromàtiques apareixen des de l'inici de la primavera fins a la darrerria de la tardor.

**Precaucions** Pot provocar reaccions al·lèrgiques, com ara dermatitis, en les persones sensibles a les plantes de la família de les margarides (asteràcies).



## Glicerina de milfulles

La glicerina és un extret útil per a aquells que no poden prendre alcohol, i la seva dolçor ajuda a dissimular els gustos amargs. La glicerina preparada amb flors de milfulles s'empra tradicionalment per facilitar la digestió i alleujar els símptomes de la febre del fenc, els refredats i la grip. Preneu-ne 5 ml (1 culleradeta de te) amb aigua dues vegades al dia.

1. Esmicoleu els ramells de flors amb les tisores. Fiqueu els bocins en una cassola, afegiu-hi l'aigua i escalfeu a foc suau cinc minuts amb la tapa. Retireu-la del foc i deixeu-la reposar mitja hora amb la tapa posada, seguidament aboqueu-ho tot a la gerra.



2. Afegiu la glicerina al pot i remeneu-la perquè es barregi bé. Reserveu-ho dins la nevera dues setmanes i sacsegeu bé el pot cada pocs dies.



3. Filtreu el contingut del pot dins d'una ampolla esterilitzada amb l'embut folrat per la mussolina. Aguantarà dins la nevera un any.

