

# **Guia de les plantes medicinals al municipi de Sant Gregori**



**- Víctor Sellés Rubio -**



## **PRÒLEG:**

Aquesta guia ha estat creada com a part del meu treball de recerca, amb l'objectiu d'explorar i donar a conèixer les plantes medicinals presents al municipi de Sant Gregori. Des de l'inici del projecte, vaig voler escollir un tema que estigués estretament relacionat amb els meus interessos personals i futurs estudis en l'àmbit de les ciències biològiques i sanitàries.

El treball no només m'ha permès aprofundir en el coneixement de la flora local, sinó que també m'ha ajudat a desenvolupar habilitats importants com la recerca d'informació, l'organització de continguts i l'ús del mètode científic. Aquest procés ha estat tant un repte com una oportunitat d'aprenentatge, i espero que el resultat d'aquest esforç pugui ser útil i interessant per a qualsevol persona interessada en el món de les plantes i les seves propietats medicinals.

Aquesta guia recull una selecció de plantes medicinals, descrivint-ne les característiques, els usos terapèutics i les parts que es poden aprofitar. Ha estat elaborada amb l'objectiu de ser clara, pràctica i fàcil d'entendre, perquè tant experts com curiosos puguin gaudir-ne i aprendre'n.

Agraeixo a totes les persones que m'han ajudat i recolzat durant aquest projecte, des de la fase inicial d'idees fins a la finalització d'aquesta guia. Sense el seu suport, aquest treball no hauria estat possible. Amb aquesta guia, espero contribuir, encara que sigui modestament, a preservar i difondre el coneixement sobre les plantes medicinals de la nostra terra.

# Índex

Plantes ordenades alfabèticament:

## A:

Acàcia blanca.....5  
Agrella.....7  
Agrimònia.....9  
Agulles o suassana.....11  
Aladern.....12  
Alfals.....14  
All porro.....16  
Alzina.....17  
Alzira.....19  
Ammió o siscla.....21  
Aquilea o milfulles.....23  
Aranyoner.....25  
Arbre de tinta o raïm de moro.....27  
Arç blanc.....29  
Argelaga.....31  
Arítjol.....33  
Arn o espina santa.....35

## B:

Baladre.....36  
Bardana borda o llepassa.....38  
Barretets de capellà o evònim.....40  
Bleda.....42  
Blet blanc.....44  
Borratja.....46  
Botja.....48  
Botja negra o estepa borda.....50  
Bracera.....52  
Bruc.....54

## C:

Calcida blanca.....56  
Calèndula o galdirons o  
llevagat.....58  
Camamilla pudenta.....60  
Camamilla.....62  
Cànem o cua de vaca.....64

Canya.....66  
Card borriquer o lloba-carda.....68  
Card marià.....70  
Celadrònia o celidònia.....72  
Colitx.....74  
Crespinell.....76

## D:

Dàctil.....78  
Dent de lleó.....79

## E:

Enciam bord.....82  
Enfiladissa silvestre.....84  
Enotera groga o onagra.....86  
Erísim.....88  
Esbarzer o romeguera.....90  
Escabiosa o viuda.....93  
Eucaliptus.....95

## F:

Farigola o timó.....97  
Figuera.....100  
Fonoll.....103  
Fumusterra o colomina.....106

## G:

Galzeran.....108  
Gatmaimó.....110  
Ginesta.....112  
Gladiol.....114

## H:

Herba de paret.....116  
Herba de la pulmonia.....118  
Herba de Sant Joan o pericó.....120  
Heura.....123

## I:

Inflabous.....125

**J:**

Jonc.....127

**L:**

Lledoner.....129

Llengua de bou.....131

Llaparassa o bardana.....133

Llet d'ocell.....135

Lleteresa berrugosa.....137

Lletrera.....139

Lletsó.....141

Llorer bord.....143

Llúpol.....145

**M:**

Magraner.....147

Malcoratge.....149

Malva comuna.....151

Margarida.....153

Marxívol o peloni borda.....155

Molsa.....157

**N:**

Noguera.....159

Nyàmera.....161

**O:**

Olivera.....163

Olivereta o llampuga.....165

Om.....167

Ortiga blanca.....169

Ortiga major.....171

**P:**

Pastanaga borda.....174

Peu de llop.....176

Pi roig o femella.....178

Plantatge o cinc-venes.....180

Poliol o menta de gat.....182

Pollancre.....184

Pom de moro o amargot.....186

**R:**

Rapuncle o repunxó.....188

Ravenissa blanca.....190

Rèvola vera.....192

Romaní.....194

Rosella.....197

Rosers.....199

Roure.....202

**S:**

Sabonera.....204

Sempreviva.....206

**T:**

Tamarell o gatell.....208

Til·ler.....210

Trèvols.....212

Trepó o blenera.....215

Trepó o blenera sinuada.....217

**U:**

Ull de bou.....219

**V:**

Verònica.....221

Violeta silvestre.....223

**X:**

Xicoira silvestre.....225

Xuclamel alpígen.....227

# Acàcia blanca

*Robinia pseudoacacia*

---

## Descripció botànica:

És un arbre que pot arribar a fer fins a 25 metres, però acostumen a ser més petits al nostre entorn. Les branques tenen llargues espines afilades. Té les fulles compostes amb diversos parells de folíols ovalats i un terminal. Les flors són blanques, s'agrupen en raïms densos que pengen de manera ben visible. Els fruits són llegums que tenen fins a 10 cm de color marró i amb les llavors ben marcades a les valves.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Es tracta d'un arbre originari de Nord-Amèrica, cultivada als jardins i actualment



**IMATGE 1.** Fulles d'acàcia blanca

naturalitzada a moltes regions. És caducifoli d'hivern i floreix al final de la primavera, entre l'abril i el juny. La fusta es pot utilitzar per construir mobles i mànecs d'eines.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les flors i les fulles contenen flavonoïdes, glucòsid (robinina), tanins i un oli essencial. L'escorça és rica en robinina.

Són antiespasmòdiques (alleugeren els espasmes de les vísceres buides), colagogues (faciliten el buidament de la bilis) i emol·lients (suavitzen la pell i les mucoses). S'utilitzen com a tractament, també, en cas de

dispèpsia (digestió pesada) i trastorns de la bufeta biliar. Donada la seva acció emol·lient, protegeix la mucosa de l'esòfag i l'estómac de l'excés d'àcid, pel que està recomanat en cas de pirosi (acidesa), esofagitis i úlcera gastrointestinal. També per aquest efecte pot alleujar les irritacions laríngies.

Es prepara en forma d'infusió amb les flors i les fulles, una culleradeta per cada quart de litre d'aigua. Es bull menys d'un minut i es deixa reposar entre 5-10 minuts. Es poden prendre fins a 3-4 tasses al dia.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors i fulles es recol·lecten a finals de primavera.

**Ubicació:**

Es sol trobar a la vora de camins i camps de cultiu. Per Sant Gregori, en trobem pel camí Ral i per les vores dels camps del carrer de Baix.



# Agrella

## *Rumex patientia*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta perenne d'uns 50 a 100 cm, de gran fulla lanceolada ampla. La flor, verd-groguenca, surt en ramells en una tija espigada que sobresurt de les fulles, i un cop seca es torna marronosa. La flor té una olor acre i el seu gust és amarg.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta que es fa servir, també, com a verdura. Degut al seu alt contingut en ferro, és comparable amb els espinacs, que també en tenen en grans quantitats, i per això, també se li ha dit com a “espinac sense aroma”.



**IMATGE 2.** Agrella

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Conté en abundància ferro i fòsfor, tanins i glúcids actius sobre l'aparell digestiu i renal. La seva arrel s'ha fet servir com un laxant molt segur, però actua tant lentament que s'ha d'esperar varies setmanes a notar l'efecte (d'aquí el nom “patientia”). És antianèmica pel seu alt contingut en ferro, depurativa (com a laxant) i una mica diürètica (elimina líquids per l'orina). El seu ús està indicat en casos de restrenyiment

rebel, en les cures depuratives, l'atonía del sistema digestiu i també en les anèmies.

Es pot fer servir en infusió (uns 30 g de fulles i arrels seques triturades per cada litre d'aigua, fent bullir un minut i reposar uns 10), prenent de 2 a 3 tasses al dia, o bé una tassa o got al dia del suc fresc de les fulles. També es fa servir, de forma cutània en forma de cataplasma de fulles i arrels picades, pels èczemes.



**Època i mètode de recol·lecció:**

Al ser perenne, es pot recol·lectar a qualsevol època de l'any, encara que les fulles són més tendres a la primavera.

**Ubicació:**

Pròpia de camins i terrenys ombrívols, a Sant Gregori se'n pot trobar per les parts frondoses de la riba del riu Llémena i dels camps vora el camí Ral.

# Agrimònia

## *Agrimonia eupatoria*

---

### **Descripció botànica:**

És una herba perenne de la família de les rosàcies. La tija, rígida i peluda, pot arribar a un metre d'alçada quan està florida. Les fulles, compostes, estan dividides en cinc, set o nou segments amb el marge serrat. Les flors són grogues i s'agrupen a la tija formant espigues rectes, apareixent de primavera a tardor. Els fruits són petits i punxants, marronosos.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

El seu ús per la diarrea i per les inflamacions ha estat aprovat per l'Agència Europea del Medicament.



**IMATGE 3.** *Agrimònia florida*

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

La part medicinal és la tija florida, un cop seca. Conté àcid salicílic, cumarines, flavonoides i tanins. S'han descrit diferents propietats:

- Actua com hemostàtic local (para els sagnats) i cicatritzant de ferides superficials aplicada en compreses.
- Els tanins tenen un efecte antidiarreic i colerètic. És indicat per les diarrees lleus en forma d'infusió, així com les indigestions. S'ha descrit efecte contra l'anorèxia (pèrdua de gana).
- Alguns estudis li atribueixen efectes antiinfecciosos. Això fa

que es faci servir per conjuntivitis, dermatitis i faringitis i afeccions de genives en forma de col·lutoris, gargarismes i compreses.

- Acció local antiinflamatòria per les faringitis, laringitis i l'afonia, en forma de gargarismes.
- S'ha descrit, també, que afavoreix la producció d'insulina, ajudant a controlar el nivell de la glicèmia (glucosa en sang) en pacients diabètics.

- Els flavonoides i l'àcid salicílic actuen com antiinflamatoris en casos de reumatisme i artrosi.

La infusió es prepara amb 1,5-5 g per cada quart de litre d'aigua bullent, es deixa reposar 5 minuts i es fa servir de 2 a 3 cops al dia. Per a les diarrees es recomana una dosi de 3-12 g de planta al dia. De forma tòpica, per la pell o per fer gargarismes, es pot donar de 2 a 4 cops al dia.

Es poden preparar, també, tintura (amb 1:5 en etanol al 45%), administrant 1-4 ml 3 cops al dia, o en extracte fluid (1:1 en etanol al 25%) entre 1-3 ml 3 cops al dia.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les tiges florides es recullen entre finals la primavera i la tardor, bàsicament els mesos de juny, juliol i agost. Es deixa assecar en un ambient sec i fosc, de forma natural.

**Ubicació:**

Creixen en prats humits i vores de camins. A Sant Gregori se'n troba per la riba de la Llémena i les vores del camí Ral.

# Agulles o suassana

## *Geranium rotundifolium*

---

### **Descripció botànica:**

Com la majoria dels geranis, es tracta d'una planta no molt gran, d'uns 10-30 cm d'alçada, i amb flors. Les tiges tenen pels suaus i les fulles, també piloses, són arrodonides, mats, amb incisions profundes. Les flors, petites i de color malva-rosat, tenen 5 pètals sencers, a diferència d'altres espècies.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Floreix del febrer al juliol. Es propaga a través de les llavors portades pel vent i



**IMATGE 4.** *Suassana florida*

pels animals/home que les arrosseguen. És una planta anual, de forma que passa la temporada desfavorable (l'hivern) en forma de llavor.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Conté geraniol, que és tòxic per animals i humans en grans dosis.

S'ha descrit l'ús extern de les fulles triturades en forma d'emplastres pel seu efecte antiinflamatori i antisèptic en traumatismes i ferides de la pell. S'ha fet servir com a diürètic (eliminant líquids per l'orina) i astringent (contra la diarrea) en la cultura popular en forma d'infusions, sense haver-hi estudis

que ho corroborin. Donada la seva toxicitat provada, no és aconsellable.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

A primavera i estiu és el millor moment per recollir les fulles.

### **Ubicació:**

Sones trobar-se per les vores de camins, boscs de ribera i alzinars, i també prop de camps de cultiu. A Sant Gregori es poden trobar per tot el municipi, inclús a les parcel·les no cultivades i sense construir.



# Aladern o llampuga

*Rhamnus alaternus*

---

## Descripció botànica:

És un arbust perenne i dioic que es pot desenvolupar com un petit arbre poc frondós de fins a 5 metres d'alçada. Té fulles en disposició alterna ovalades i brillants, coriàcies i sense pèls, de 2 a 5 cm de longitud, variables de forma però que poden tenir petites dents al marge pel que es pot confondre amb una alzina. Les flors, diminutes i oloroses, tenen 4 pètals, són verdoses i s'acumulen en ramells frondosos. Els fruits, de 4 a 6 mm, es tornen negres, passant primer pel vermell mentre maduren a l'estiu.

## Curiositats i informació sobre la planta:

La temporada de floració és a principis de primavera, del febrer al maig.



**IMATGE 5.** Aladern amb fruits

Aguanta molt bé la sequera i pot créixer en esquerdes entre les roques. Es multiplica per llavor i esqueix. La fusta es pot fer servir per fabricar alguns mobles i utensilis, i l'escorça es feia servir per tenyir de groc la llana.

## Parts medicinals, propietats i usos:

L'escorça i les fulles contenen abundants antraquinònics i es fan servir en infusió o macerades en aigua per a la hipertensió i les afeccions laringo-faríngies. S'ha descrit l'ús de l'escorça com a laxant i depuratiu, així com per reduir el colesterol, però sempre l'escorça de l'any anterior, ja vella, doncs la nova pot ser tòxica i produir diarrees,

dolors còlics i vòmits.

## Època i mètode de recol·lecció:

Per evitar la toxicitat de la nova escorça, s'ha de consumir la recol·lectada l'any anterior, per tant, s'ha de recollir amb un any d'antelació abans de fer-la servir.

**Ubicació:**

Es dona en boscs d'alzines i alzines sureres, pinars i entre matolls de romaní, esbarzers i farigola. A Sant Gregori, es pot trobar per les zones frondoses tant del bosc de Can Serra com a les zones paral·leles al camí Ral.



# Alfals

## *Medicago sativa*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia, anual, de la família de les lleguminoses, que pot créixer fins a 60 cm. La part vegetativa, molt verda i tendra, està envoltada de fulles trifoliades, com els trèvols, i dentades a la punta. La flor és de color violaci, molt característica, i es disposen formant un raïm.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Floreix d'abril i a octubre i el fruit té forma d'espiral, recargolat. Es cultiva i es



**IMATGE 6.** Alfals florit

fa servir com aliment pel ramat. Les arrels són molt profundes, poden arribar fins a 4,5 m, el que fa que sigui una planta molt resistent a la sequera.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Té un alt contingut en nitrogen, aminoàcids, minerals (com ferro, calci, cinc, silici, manganès i fòsfor) i vitamines A, B, C, D, E i K, el que la fa altament nutritiva i estigui indicat el seu ús en carències nutricionals.

El seu contingut en lecitina i saponines, pel que fa a les llavors, ajuda a controlar els nivells de colesterol i triglicèrids en sang.

La presència de cumestrol i isoflavones ajuda a combatre els símptomes de la menopausa gràcies a una acció fitoestrogènica (estrògens naturals vegetals). El calci que aporta, a més, contribueix a lluitar contra l'osteoporosi.

L'alt contingut en vitamina K fa que sigui procoagulant, ajudant en les menstruacions abundants. Per contra, també conté cumarínics, que afavoreixen els sagnats. També es parla d'una acció antiinflamatòria que pot ajudar en els dolors articulars.

Es considera que té un efecte contra la diabetis degut al seu alt contingut de manganés.

La dosi mitjana diària per ser efectiva és de 250 a 1500 mg en amanida o infusió (o el seu equivalent en comprimits comercialitzats).

S'ha de tenir en compte que pot interaccionar amb els tractaments anticoagulants donat que també conté derivats cumarínics que alteren la coagulació. Tampoc està recomanat prendre si ja s'estan prenent medicacions amb estrògens.

**Època i mètode de recol·lecció:**

El més freqüent, quan s'utilitza en amanida, és fer servir brots tendres, que germinen a finals d'hivern-principis de primavera. Per infusió, es pot recol·lectar també més endavant.

**Ubicació:**

Es troba a camps de cultius, vores de camins i espais alterats per l'home. Dins Sant Gregori en podem trobar per les parcel·les no construïdes, vores de camins i camps cultivats.

# All porro

*Allium ampeloprasum*

---

## Descripció botànica:

Està format per tres parts: fulles llargues de color verd fosc que formen capes, una tija i un bulb blanc petit i allargat que acaba en un munt de petites arrels. Aquest all és fàcil de reconèixer per la seva gran inflorescència esfèrica que pot arribar a fer fins a 1,5 cm d'alçada, formada per petites flors rosades, que floreix entre juny i juliol.

## Curiositats i informació sobre la planta:

El seu ús principal és el consum com aliment, tant del bulb com la tija com les fulles tendres. És molt aromàtic.



**IMATGE 7.** All porro florit

## Parts medicinals, propietats i usos:

Ric en minerals (calci, ferro, magnesi, fòsfor, sodi, potassi, zinc) i vitamines (A, B, C, D, E i K i àcid fòlic), així com fibra alimentària, es considera un aliment de gran aportació nutricional, saciant i beneficiós pel sistema digestiu. La presència d'al·liïna contribueix al control del colesterol, de la pressió arterial i també té un efecte antibacterià.

També té propietats diürètiques (elimina líquids per l'orina) i la fibra ajuda a un bon trànsit intestinal. Es consumeix en forma d'aliment.

## Època i mètode de recol·lecció:

Abans de la floració, entre juny i juliol.

## Ubicació:

Es troben, no cultivats, a les vores de camins i camps de cultius. A Sant Gregori no se'n troben gaires, però es poden veure alguns prop dels camins, tant del camí Ral com els camins del bosc de Can Serra.

# Alzina

## *Quercus ilex*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbre de fulla perenne que pot arribar a fer fins a 16-25 metres. En estat salvatge, és de copa ovalada al principi i després es va eixamplant fins a quedar finalment amb forma arrodonida-aixafada. Té la fulla allargada, verd fosc pel feix i molts nervis al revers (més de vuit parells) i romanen a l'arbre entre dos i quatre anys. Coriàcies i dures, estan proveïdes de fortes espines al seu contorn quan la planta és jove i a les branques més baixes quan és adulta, el que pot fer confondre amb el grèvol. De tota manera, la gran variabilitat en la morfologia de les fulles sempre fa difícil la identificació de les diferents subespècies. L'escorça és llisa als arbres joves i de color verd grisenc a les tiges; es va enfosquint a mesura que creixen i, pels volts dels 15 o 20 anys, s'esquerda en totes direccions, quedant un tronc molt fosc. És un arbre monoic, és a dir, té flors femenines i masculines, i floreix als mesos d'abril-maig per donar el seu fruit, la gla, que madura entre octubre-novembre.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Les fulles eviten la transpiració excessiva de l'arbre, el que el fa molt tolerant a



**IMATGE 8.** Fulles i glans d'alzina

la sequera. La fusta es fa servir per construir mobles i utensilis. És un dels arbres de la regió mediterrània més abundosos i freqüents a tots els boscs. S'ha fet servir, des de l'antiguitat, per fer carbó vegetal. Al ser molt dura la fusta, també es fa servir per fabricar estris que hagin de suportar fregament, pes o força, com bigues o presses. Les glans serveixen com aliment pel bestiar.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Tant l'escorça com les fulles i les glans són rics en tanins (sobretot, àcid quercitànnic), el que li dona amargor. Presenta, també, àcid

tànnic i gàl·lic, olis essencials i pectina i midó a les glans.

Els tanins tenen varies propietats, destacant:

- Propietats antiinflamatòries al sistema digestiu, fent servir infusions de les fulles (½ cullerada per tassa) o decocció de l'escorça (uns 50 g per litre d'aigua). Per les indigestions, també es poden fer servir les glans rostides i triturades, fetes una pols que es pot barrejar amb líquids.
- Propietats astringents i antibacterianes pel que es fa servir la decocció de l'escorça (bullint-la uns 6 minuts) per tractar la diarrea bevent-la (2 cullerades per litre d'aigua, màxim dues tasses al dia), els èczemes, penellons i ferides de forma local mullant compreses i aplicant-les a la zona afectada (4 cullerades per litre d'aigua), faringitis i angines en forma de gargarismes (2 cullerades per litre d'aigua) o hemorroides amb banys de bidet (3 cullerades per litre d'aigua).
- També s'ha descrit el tractament de la metritis (infecció de l'úter), metrorràgia (regla abundant) i picor vaginal amb rentats vaginals.

S'ha de tenir en compte que un excés d'ingesta de tanins també pot ser perjudicial i tenir efectes tòxics, dessecant les mucoses digestives i podent produir vòmits i gastritis. Per això, no és recomanable prendre les glans crues ni abusar de les decoccions i està contraindicat en cas de gastritis o úlceres gastrointestinals.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles i escorça es poden recollir tot l'any. Les glans es recol·lecten a la tardor.

### **Ubicació:**

És un arbre molt freqüent a l'àrea mediterrània. A Sant Gregori, en trobem per tots els camps i boscs no cultivats, de forma abundant. Cal destacar la presència de dos arbres icònics:

L'alzina mil·lenària de Can Serra i el suro-alzina de Mas Obert, que es tracta d'una quimera, ja que es tracta de dues espècies de la mateixa família (l'alzina i el suro) que creixen soldades formant un únic peu, amb els teixits units. És únic a Catalunya.



# Alzira o canyet

## *Sorghum halepense*

---

### **Descripció botànica:**

Es tracta d'una gramínia amb un rizoma (tija subterrània) molt ramificat i resistent. La tija pot arribar a fer entre 0,5 i 2 metres d'alçada, amb un gruix de 1,5 a 2 cm. A partir del coll s'originen els nous brots vegetatius, les macolles. El plançó florífer està constituït per canyes que arriben fins als 2 m d'alçada i que normalment rematen en una panícula. Les fulles són paral·lelinèrvies, disposades en dues línies alternes al llarg de la tija, usualment glabres, de 10 a 50 cm de longitud i de 1,2 a 4 cm d'amplada. Les flors es disposen en panícules terminals d'aspecte piramidal obertes o denses, filoses de color violaci-marronós. Mesuren de 15 a 60 cm de llarg, partint de l'eix principal peduncles laterals que compten amb espiguetes caduques. El fruit és un cariopsi de forma oval, color cafè vermellós o porpra brillant, amb fines línies marcades a la superfície, amb una longitud de 3 mm.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta originària d'Àfrica, però s'ha estès mundialment. Es fa servir com



**IMATGE 9.** Alzira amb fruit

a pastura pel bestiar, però en molts llocs és considerada una mala herba al ser molt invasora. Es reproduïx per les llavors madures però també s'estén pels rizomes, que formen noves tiges.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Al rizoma s'han identificat els compostos benzènics àcids, alcohol i aldehyd para-hidroxibenzòics, dhurrin, floroglucinol i taxifolin. La llavor conté la proteïna trigonel·lina.

S'ha comprovat experimentalment la seva activitat antibiòtica (contra *Bacillus subtilis*, *B. thuringiensis*, *Pseudomonas maltophilia* i *Staphylococcus*



aureus) que convalida les aplicacions terapèutiques tradicionals on s'involucra un procés infecciós com el tractament de malalties venèries amb infusions de tota la planta.

De forma tradicional, també s'ha fet servir per tractar mals intestinals com la diarrea o l'acidesa estomacal. Presenta l'inconvenient de tenir un glucòsid cianogènic tòxic anomenat "dhurrina" i àcid cianhídric, sobretot a les plantes joves, que pot produir intoxicacions i dolors abdominals.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Al ser perenne, es pot recol·lectar tot l'any. Es descriu l'ús de tota la planta, en infusions.

**Ubicació:**

Principalment es troba en marges de camps i camins. Per Sant Gregori, se'n troba dispersa per tot el municipi.

# Ammió o siscla

*Ammi majus*

---

## Descripció botànica:

Es tracta d'una planta herbàcia anual, de 20 a 100 cm d'alçada, amb tiges estriades i ramoses, i amb les fulles lanceolades, 2 pinnatisectes i de marge serrat i amb petites flors blanques que s'agrupen formant una ombrel·la molt semblant a la de la *Daucus carota*. Floreix del maig al setembre. El fruit és un esquizocarp oblong, de 1,5 a 2 mm de llarg, comprimit lateralment, glabre, format per 2 mericarps (és a dir, cadascuna de les parts separables d'un fruit) cadascun amb una llavor, units entre si per la cara ventral.

## Curiositats i informació sobre la planta:

El seu origen és a Egipte i d'allà es va estendre, primer, per tot el Mediterrani, i posteriorment per tot el món. Es va portar a Austràlia com a planta pels jardins, però s'ha convertit una plaga pels cultius, sobretot de cotó.



**IMATGE 10.** Ammió florit

## Parts medicinals, propietats i usos:

El seu ús en el tractament de malalties cutànies es remunta a l'antiguitat. Es feia servir, seguida de l'exposició al sol, per tractar el vitiligen i altres malalties de la pell com psoriasi a Egipte i l'Índia.

Presenta un alt contingut de cumarines i furanocumarines, substàncies utilitzades com a base en productes per a patiments de la pell. S'ha demostrat que la melanina es

resintetitza gràcies a la xantotoxina, una molècula bioactiva aïllada a l'ammio que es fa servir per tractar el vitiligen.

Es fa servir en forma d'infusió del fruit, i en menor mida, de tota la planta, de 30 g per litre d'aigua, unes 2-3 tasses al dia.

S'han realitzat estudis sobre els efectes antibacterians de l'extracte de metanol d'Ammi majus a bacteris com Staphylococcus aureus i Escherichia coli.

Donat que és tòxica a altres dosis, podent provocar vòmits, diarrea i dolor abdominal, ha caigut en desús.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Els fruits es recullen passada la floració, a la tardor.

**Ubicació:**

Es troben pels marges de camps i camins. A Sant Gregori, malgrat no ser massa abundant, es troba per molts dels marges.

# Aquilea o milfulles

## *Achillea millefolium*

---

### **Descripció botànica:**

Planta herbàcia perenne rizomatosa de tiges erectes i piloses. Les fulles tenen una mida de fins a 15 cm de llarg, i estan molt dividides en folíols. Les flors, que són la seva característica principal, són molt petites, de color blanc pur i amb 5 lígules exteriors, agrupades en capítols. Tots els capítols estan agrupats formant un corimbe (a primera vista pot semblar una umbel·la) que pot arribar a fer fins a 10 cm.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Molt tolerant a qualsevol clima, necessita sol per desenvolupar-se. D'origen euroasiàtic, actualment es troba estesa per tot el món. Donat que és molt ornamental, olorosa i té diverses propietats, es cultiva als jardins. A més del seu ús medicinal, també es fa servir en cosmètica. També es poden menjar les fulles, en amanida o com verdura.



**IMATGE 11.** Flors del milfulles

El nom d'Aquilea ve d'Aquil·les. Es diu que aquest i els seus companys la feien servir durant la guerra de Troia per controlar les hemorràgies.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Hi ha més de 300 estudis que avalen l'ús d'aquesta planta.

Només s'aprofiten els extrems florals de la tija. La milfulles es pot prendre en infusió, tintura, vi o xarop:

- Infusió: es deixa infusionar al voltant d'un quart d'hora, es filtra i es pren (7-8 vegades diàries).
- Per a una tintura, es maceren per deu dies, 30 g de flors seques a 120 g d'alcohol etílic 70°. Després es prenen 20-25 gotes a tisana o aigua

tres vegades diàries. Per a una tintura particular per a l'acció digestiva, Aldo Poletti recomana combinar la tintura de milfulles amb tintura de camamilla romana.

- Vi: es maceren per mig mes en vi blanc sec al voltant de 50 g de flors i serveix com a beguda digestiva.
- Per al xarop, s'aboquen 600 g d'aigua bullent sobre uns 100 g de flors seques esmicolades, deixant-ho reposar per una nit. Després es filtra el líquid, s'escalfa, es dissolen 1200 g de sucre i es cou fins a aconseguir la consistència desitjada.

Una de les seves principals propietats és l'hemostàtica (atura el sagnat) gràcies a l'achilina, el seu principal compost actiu.

Les seves flors contenen lactones sesquiterpèniques com l'aixina, la milèfina i la bachanolida. Aquests compostos amargs es fan servir especialment en cas de pèrdua temporal de gana. També conté flavonoides (apigenina, vitexina, vicenina) amb propietats antioxidants, així com de derivats nitrogenats tipus alcaloides com la betaïna, estacirina i aixina, així com tanins. S'utilitza tradicionalment, també, en cas de trastorns digestius (flatulències, inflor abdominal). La seva acció antiespasmòdica és molt eficaç en cas d'espasmes menstruals dolorosos gràcies a la presència d'àcid mefenàmic. A més de les propietats antiinflamatòries, aquesta planta també té propietats analgèsiques i antioxidants.

Es pot utilitzar, també, per aplicació local per tractar petites ferides superficials. Utilitzada en un bany de seient, la planta alleuja el dolor pèlvic a les dones i les hemorroides. En ús local, pot ser un tractament addicional suavitzant i antiprurític (antipicor) per a afeccions dermatològiques. A més, el seu oli essencial s'utilitza en aromateràpia en cas de ferides, talls, així com rampes musculars i dismenorrea.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es recullen del maig a l'octubre, a l'època de floració.

### **Ubicació:**

De forma natural, creix a pastures, camps, marges i vores de camins i carreteres, praderies i boscs. A Sant Gregori es troba una mica per tot arreu, a zones assolellades no frondoses.



# Aranyoner

*Prunus spinosa*

---

## Descripció botànica:

És un arbust caducifoli, molt embullat i espinós de fins a quatre metres d'alçada. Té els branquillons divergents, de color marró fosc, més o menys pilosos en la seva joventut i rematats sovint en una espina; les tiges velles, en canvi, presenten l'escorça agrisada. Les fulles són petites, de 1,5 - 3 x 0,5 - 1,5 cm, ovals i peciolades d'implantació alterna. Les flors són blanques i pentàmeres (5 pètals). La seva obertura té lloc a la primavera abans de l'aparició de les primeres fulles. El fruit, anomenat aranyó, és una baia una mica ovalada de color fosc, blau, lilós o negrós, de 5-10 mm de diàmetre ja madur, de gust agre-dolç i comestible.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Sol formar grans espessors gràcies a la seva fàcil i densa reproducció per



**IMATGE 12.** Flor aranyoner

plançons que brollen de les seves arrels. Amb els fruits, l'aranyó, es fabrica, a més de melmelada, una beguda molt popular al País Basc, el "patxaran". La fusta d'aquest arbust s'ha fet servir per fabricar bastons.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les flors contenen dos glucòsids: kaempferol i amigdalina; aquesta última es perd amb la dessecació. Els fruits tenen matèries tànniques, flobafè, àcid màlic, sucre, pectina, goma i punicianina entre altres substàncies. Els pigments continguts a la planta, antocians i carotenoides, li confereixen les seves propietats antioxidants. S'han identificat

diversos flavonoides a les flors de l'aranyoner, i la presència dels àcids ursòlic, oleanòic, alfa i betaamirina, beta i gammasitosterol i estigmasterol, així com betasitosterol 3-O-beta-D-glucopiranosid.

El fruit, l'aranyó, és molt astringent degut al seu contingut en pectina pel que es fa servir, en cru, contra la diarrea. La flor (i també fulles i escorça) es fa servir, en infusió, com a laxant lleuger (efecte contrari al del fruit), deixant reposar 8 minuts. Es fa servir, també, en menor concentració deixant reposar 3 minuts, per tractar els símptomes de la menopausa pel seu contingut en fitoestrògens. La infusió de flors també es fa servir com a diürètic i depuratiu i també per a tractament d'afeccions de la pell com l'acne, antihemorroidal i contra parasitosis en nens.

La decocció de fulles i escorça s'ha fet servir com antidiabètic, doncs sembla ajudar a disminuir la glicèmia (xifra de glucosa en sang).

Hi ha molt pocs estudis que corroborin tots aquests efectes. El que si s'ha corroborat clarament és l'efecte astringent dels fruits, i l'efecte laxant de les flors, així com l'alta concentració d'antioxidants que poden ser beneficiosos per la salut.

S'ha de tenir en compte el contingut d'àcid prúsic, que pot ser tòxic en altes quantitats.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es recol·lecten a principis de primavera (la floració es dona entre el febrer i el maig). El fruit està madur per recol·lectar a finals d'estiu-principis de tardor. Les fulles i l'escorça es poden recollir entre la primavera i la tardor.

#### **Ubicació:**

Són arbustos que creixen, principalment, prop d'esbarzers i matolls, a les vores de camins i camps. A Sant Gregori, se'n troben per tots els camins del municipi en menor o major freqüència, havent-hi una gran quantitat d'ells a l'entrada del poble, delimitant el solar que es troba entre l'Avinguda de Girona i el carrer de Dolors Pastells Aubert.

# Arbre de tinta o raïm de moro

*Phytolacca americana*

---

## Descripció botànica:

Es tracta d'un arbust de fusta tova que pot assolir els tres metres d'alçada. Té unes fulles grans, ovalades, les tiges sovint adquireixen coloracions vermelloses. Forma raïms de petites flors blanques o purpurines, que quan són fecundades es transformen en fruits carnosos de color gairebé negre que formen un raïm penjant. Floreix a l'estiu i la tardor (d'agost a octubre)

## Curiositats i informació sobre la planta:

Espècie original d'Amèrica, s'ha naturalitzat a tot el món. Totes les parts



**IMATGE 13.** Raïm de moro

d'aquesta planta són altament tòxiques per al bestiar i els éssers humans, pel que no es pot ingerir crua ni sense control. Els fruits s'han fet servir com a tint vermell.

## Parts medicinals, propietats i usos:

La llista de químics que conté és molt àmplia:

Saponines: Fitolaccosida A, B, C, D, E, F, G (esculentosida E), fitolaccagenina, àcid jaligònic, àcid esculèntic, 3-oxo-30-carbometoxi-23-norolean-12-en-28-oic, àcid fitolaccagènic, àcid oleanòlic.

-Alcohols triterpènics:  $\alpha$ -espinasterol,  $\alpha$ -spinasterol- $\beta$ -D glucòsid, 6-palmitílic- $\Delta$ 7-

estigmasterol- $\Delta$ -D glucòsid, 6-palmytityl- $\alpha$ -spinasteryl-6-D.

Altres: fitolaccatoxina, canthomicrol, astragalina, proteïna PAP-R (proteïna antiviral), Pokeweed mitògens, (PMW, una sèrie de glicoproteïnes), cariofilè, lectines, taní, midó.

De forma tradicional, els indígenes americans i a la Xina, es feia servir com a purgant i emètic, combatre el reumatisme, com estimulant pel cor i inclús pel

tractament de la sífilis i el càncer. Es diu que té activitat antireumàtica, antitumoral, antiinflamatòria, analgèsica i emètica. Malgrat tot això, no hi ha estudis que ho avalin, però es fa servir, junt altres substàncies, en homeopatia.

Estudis in vitro han trobat activitat contra el virus del HIV i el càncer, sense estar provada la seva efectivitat. Sí que s'ha provat la seva efectivitat antifúngica, també in vitro, de forma clara.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es feien servir, bàsicament, els fruits (es recol·lecten a l'hivern) i les arrels en forma de pols. No s'aconsella el seu ús per la seva alta toxicitat, podent provocar nàusees, vòmits, rampes d'estómac, diarrea, dolor abdominal, somnolència, debilitat, hipertensió, insuficiència respiratòria, taquicàrdies, espasmes, convulsions i en casos molt greus pot provocar la mort de la persona.

**Ubicació:**

Es troba per marges de camps i camins, a llocs ombrívols i humits. A Sant Gregori, en podem trobar per la riba del riu Llémena, principalment, i per les rieres i torrents.

# Arç blanc

## *Crataegus monogyna*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbust amb branques espinoses que normalment mesura entre els 50 cm i 6 metres d'alçada. Les fulles, molt característiques, trencades en 3 o 5 segments aguts lobulats, s'escampen per tota la branca, i fan entre 2 i 4 centímetres. La seva flor és blanca i molt aromàtica, amb cinc pètals ovalats i nombrosos estams vermells, agrupades en inflorescències. Els fruits són vermells, carnosos i ovoides, de menys d'un cm de diàmetre.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Les fulles cauen a l'hivern i floreix a primavera, de març a juny. Els fruits



**IMATGE 14.** Fruit arç blanc

maduren a la tardor, són comestibles, però de gust insípid i farinós, malgrat que són buscats per moltes aus.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

La part medicinal de l'arç blanc és la fulla i les flors. De manera més ocasional, també els fruits i l'escorça.

Conté traces d'oli essencial amb aldehid anísic, àcids triterpènics com l'àcid crataegòlic i l'àcid ursòlic, àcids cafeic i clorogènic, flavonoides (ramnòsid i espireòsid), antocianines en els pigments de fruits, picnogenols, derivats d'amines (etilamina) i vitamina C.

Entre les propietats medicinals de l'arç blanc destaquen:

- Propietats cardiotòniques: millora la circulació coronària i tonifica el miocardi. S'ha prescrit com a coadjuvant després d'infarts coronaris.
- Propietats hipotensores: ajuda a reduir la tensió arterial.
- Propietats antiarrítmiques: regula el ritme cardíac, les palpitations i els batecs extra (extrasístoles), sobretot quan tenen un origen nerviós.



- Propietats diürètiques: augmenta l'eliminació de líquids per l'orina.
- Acció relaxant muscular: s'ha administrat com a tractament de la tensió muscular, espasmes, agulletes i contractures per l'esport.
- Propietats sedants: per a tractar l'ansietat incipient, insomni, la hiperactivitat i altres trastorns de tipus nerviós, sobretot en combinació amb altres plantes més potents.
- Propietats antiespasmòdiques: millora els espasmes.
- Propietats digestives: contribueix a millorar les digestions pesades i protegeix de les úlceres d'estómac associades a l'estrès.

Es poden trobar diferents presentacions comercials: fulles i flors seques per infusió, gotes, tintura, xarop, inclús càpsules i comprimits.

Si ho volem preparar nosaltres, s'han de deixar assecar les flors i fulles recol·lectades a la primavera per fer infusions. Es deixa bullir uns 15 g entre 1-2 minuts i després es deixa reposar uns 10 minuts més. Es recomana prendre una tassa amb l'esmorzar i una altra a mitja tarda. Per potenciar els seus efectes, es pot infundir amb altres plantes medicinals d'efecte similar.

Hem de tenir en compte que si ja es pren medicació per la hipertensió, el cor o el fetge, cal consultar amb el metge habitual per no patir una descompensació.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles i flors es cullen a la primavera. Els fruits, a la tardor.

#### **Ubicació:**

És una planta pròpia d'un hàbitat humit però no salí (com fonts, rieres, torrenteres...), entre alzines, alzines sureres i esbarzers. A Sant Gregori, es troba per a totes les zones més boscoses, humides i agrestes del municipi, sobretot a nivell de la zona del torrent de Garrabia, prop del barri de Can Serra, i entre la riba del riu Llémena i el camí Ral.

# Argelaga

## *Genista scorpius*

---

### **Descripció botànica:**

Arbust genistoide d'un verd grisenc de fins a 2 metres. Fa unes espines axil·lars robustes i estriades, molt punxants, que formen un angle molt obert amb la tija. Les fulles són escasses, simples, alternes, llises pel feix i sedoses pel revers, i neixen a primavera. Les flors, de color groc fort, que apareixen del gener al maig, es reuneixen en fascicles. El calze és campanulat i bilabiat, amb els llavis més curts que el tub de la corol·la. El fruit és un llegum oblong i comprimit tipus fava.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta pròpia dels països del Mediterrani occidental i molt abundant a



**IMATGE 15.** *Agrelaga florida*

Catalunya. Tradicionalment es feia servir la seva fusta pels forns de llenya i les flors com a tint groc per la llana. També per fabricar cercats espinosos. Molt beneficiosa pel terra, fix el nitrogen de l'aire al sòl enriquint-lo i regenerant-lo. Les flors són molt apreciades per les abelles i pot ser comestible.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els llibres antics esmentaven les seves propietats medicinals, avui dia oblidades. Es deia fins i tot que davant d'una mossegada d'escurçó calia perforar la ferida amb una pua d'argelaga per evacuar el verí i sanejar la carn enverinada.

En llibres més actuals s'explica l'ús més tradicional de la planta. Per exemple, a Pinós (Alacant) s'administrava com a purgant; a Bailo (Osca), antigament, molien les branques tendres i flors i la farina obtinguda s'escalfava i s'aplicava a la cara, embolicada amb un drap de llana, per calmar el mal de queixal; al

Somontano (Oscà), el coure de l'arrel, begut, s'utilitzava per tractar afeccions hepàtiques.

Se li han atribuït propietats cardiotòniques, diürètiques, vasoconstrictores, purgants, depuratives i vomitives.

Les llavors són perilloses per la seva toxicitat, per la qual cosa han de ser usades amb prudència. Avui en dia no és utilitzada.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors i branques joves es recol·lecten a finals d'hivern i principis de primavera.

**Ubicació:**

Es troba en praderies seques, zones rocoses i alzinars, a zones assolellades no frondoses i rarament prop del litoral, formant matolls. A Sant Gregori en trobem pel bosc que es troba entre Can Serra i el dipòsit d'aigua.

# Arítjol

## *Smilax aspera*

---

### **Descripció botànica:**

Es tracta d'una planta perenne que forma una liana coberta d'agullons tant a les tiges com a les fulles. Les fulles tenen una forma que recorda un cor, que pot ser més o menys ample o allargat a la punta, amb forma de punta de fletxa, però sempre amb les aurícules basals arrodonides. Les flors formen umbel·les que pegen d'un peduncle, entre 5 i 30 flors per inflorescència, de color blanc trencat. La floració es dona a la tardor, entre finals d'agost i octubre, donant lloc a petites baies, fruits esfèrics de color vermell que es tornen negres al madurar i que pegen en raïms.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

No queda molt clar el seu origen, però es troba estesa a tot el món. Amb ella, es pot fabricar una beguda, la sarsaparrella, antecedent de l'actual refresc de cola.



**IMATGE 16.** Arítjol

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Tota la planta té gran quantitat de saponines triperpens com la sarsasapogenina i l'esmilagenina. També conté olis essencials, midó, colina, tanins, fitosterols (com el beta-sitosterol) i sals minerals. Això li proporciona propietats antiinflamatòries, diürètiques, depuratives, antireumàtiques, antigotoses, aprimadores, sudorífiques, laxants, hipolipemiants i antifúngiques.

De la planta se l'aprofiten les llavors i les fulles. Amb les llavors es fabrica una pasta, un cop moltes, per aplicar en forma d'emplastre sobre ferides, èczemes i per tractar la psoriasi, doncs ajuda a evitar la infecció i promou la cicatrització. Les fulles es fan servir

en decocció de 30 g per cada litre d'aigua, bullint durant 15 minuts, per fer gargarismes pel mal de coll.

Com a depuratiu i diürètic, es fa servir en forma d'infusió de les fulles (bullir 2 minuts i reposar 10 més). S'utilitza per tractar la gota (per excés d'àcid úric), la retenció de líquids i la hipertensió. És un laxant suau i un tònic digestiu, també.

Fins i tot s'ha arribat a realitzar una investigació a Austràlia que en destaca el contingut en furostanol, substància que possiblement té una poderosa activitat antiproliferativa contra les cèl·lules canceroses.

Altres formes de prendre-la, ja comercialitzades, són: tintura, extracte líquid, xarop, càpsules, beguda de sarsaparrella, cervesa d'arrel de sarsaparrella.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les llavors es recol·lecten cap al novembre, després de la floració. Les fulles, a qualsevol època de l'any.

#### **Ubicació:**

Molt freqüent a camps de matolls i esbarzers, també a alzinars i zones rocoses. A Sant Gregori en trobem per tots els camps no cultivats, marges i vores de camins, sobretot prop d'esbarzers i alzines.



# Arn o espina santa

*Paliurus spina-christi*

---

## Descripció botànica:

Es tracta d'un arbret d'uns 2 o 3 metres d'alçada, caducifoli, dens, amb les branques carregades d'espines, fulles alternes, ovals, de color verd clar, setinades, i flors grogues, de quatre pètals, reunides en cims terminals. El fruit forma una càpsula hemisfèrica de color palla amb un centre voluminós que li dona un curiós aspecte de barret d'ales. Floreix a l'estiu i el fruit madura a finals de l'estiu o a la tardor.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Creix a l'àrea mediterrània des de Girona fins a Turquia. És resistent a la sequera. S'ha fet servir com a tanques que delimiten camps, ja que al ser espinós impedeix el pas d'animals i persones.



**IMATGE 17.** Flors i fulla d'arn

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els fruits i les llavors són la part usada medicinalment. És una planta poc estudiada, però on s'ha trobat la presència de flavonoides (rutòsid). Tradicionalment, s'ha utilitzat com a diürètic, hipotensor, tractament de les pedres renals i depuratiu. Es fa servir en forma d'infusió i normalment barrejat amb altres plantes que sí han demostrat tenir propietats diürètiques.

## Època i mètode de recol·lecció:

Els fruits i llavors es recol·lecten a finals d'estiu i la tardor.

## Ubicació:

L'arn sol formar bosquets o petites barreres de vegetació, de vegades gairebé impenetrables, entre camps i prats oberts, juntament amb esbarzers, aranyons i gustos. A Sant Gregori en trobem pels marges del camí Ral, principalment.

# Baladre

## *Nerium oleander*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbust verd tot l'any, perenne, que pot assolir fins a 4 m d'alçada. El tronc té la corfa llisa de color marró cendra. Les fulles són oposades, gruixudes i coriàcies, amb el nervi mig blanquinós i ben marcat. El contorn és llargament lanceolat, de marge sencer i de color verd intens. Les flors neixen, del maig al setembre, formant raïms al final de les branques, de 3-5 cm de diàmetre, de color rosa, vermellós o menys freqüent blanquinós. El fruit és un doble fol·licle de 8-16 cm de llarg de secció arrodonida i parets coriàcies.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Originària d'Europa i Orient mitjà, s'estén per tot el Mediterrani i és molt



**IMATGE 18.** *Baladre florit*

apreciada com a planta ornamental, cultivant-se als jardins i marges de les autopistes. És una planta altament tòxica de fort sabor amarg, el que fa que no sigui desitjable, que pot produir nàusees, vòmits, excés de salivació, dolor abdominal, diarrea amb sang i ritme cardíac irregular. El contacte perllongat amb la saba pot causar irritació de la pell, inflamació dels ulls i dermatitis. En molt grans quantitats, pot arribar a causar la mort de l'home i dels animals que la ingereixen. Les llavors també són tòxiques. Aquesta propietat s'ha exagerat fins al punt de dir que simplement per dormir sota la seva ombra o beure de l'aigua d'on viu se'n

poden patir els efectes negatius. Diu una història popular que un batalló francès va morir després de rostir conills en vares de baladre a la Guerra del Francès.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

La part utilitzada són les fulles. Aquesta planta conté entre 0,05 i 0,1% d'heteròsids cardiotònics (oleandrina, oleandrigenina, deacetiloleandrina, etc.),

a més de flavonoides (rutòsid, nicotiflorina), àcid ursòlic i heteròsids cianogenètics, i substàncies resinoses.

Actualment es troba en desús per la seva alta toxicitat. A baixes dosis és cardiotònic, per l'acció dels heteròsids de tipus cardenòlid (efecte similar al produït per la digital i l'estrofant), i diürètica (activitat reforçada pels flavonoides). Per via externa és antiparasitari, especialment indicat per la sarna en forma de loció o emplastre (barrejat amb mel). A l'Àfrica s'havia fet servir com abortiu.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recollir en qualsevol època de l'any, encara que a l'estiu i la tardor contenen més concentració de principis actius.

**Ubicació:**

Creix de forma espontània a llocs humits no salins. A Sant Gregori es troba plantada en algun parc o propietat privada no cercada. No en trobem pel bosc ni pels camins rurals.

# Bardana borda o llepassa

*Xanthium strumarium*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia anual de creixement vertical, arribant a una alçada d'entre 20 i 150 cm. Les seves tiges són gruixudes, sovint ramificades i cobertes de petits pèls rígids. Les fulles són alternes, simples, de forma triangular o ovalada, amb vores serrades. Poden tenir entre 5 i 15 cm de llargada. La superfície de les fulles és rugosa al tacte i sovint tenen una tonalitat verda fosca. Les flors són petites i poc vistoses, agrupades en inflorescències. La planta és monoica, amb flors masculines i femenines separades en la mateixa planta. Les flors masculines es presenten en forma de petits capítols, mentre que les femenines es transformen en fruits punxents. Els fruits, anomenats cardonets, són el·líptics, de color verd quan són joves i marró quan maduren. Estan coberts de petites espines ganxudes.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de les regions tropicals d'Amèrica del Nord i Sud, tot i que



**IMATGE 19.** Llepassa

actualment es troba àmpliament distribuïda en zones temperades i subtropicals de tot el món. Una curiositat d'aquesta planta és la seva capacitat de dispersió. Els seus fruits espinosos s'enganxen fàcilment als animals o humans, ajudant la planta a escampar-se per àmplies zones. A més, el seu nom comú en anglès, "cocklebur", fa referència a la seva forma de fruit espinós, semblant a una mena de boles que s'enganxen.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts més utilitzades amb fins medicinals són les fulles i els fruits. S'han utilitzat tradicionalment en la medicina popular per a tractar afeccions

respiratòries, com la bronquitis, així com trastorns de la pell, com l'eczema.

Estudis moderns han demostrat que les propietats moleculars dels extractes d'aquesta planta podrien afectar la producció de col·lagen, la cicatrització de ferides i el dany causat per la radiació UVB. També s'està estudiant el seu efecte diürètic a partir de la seva utilització tradicional per aquest fi a Cuba.

Els fruits de la planta contenen substàncies com xantostrumarina i xantina, que tenen propietats antimicrobianes i antiinflamatòries. Es considera que poden ajudar en problemes com infeccions, dolor reumàtic i picades d'insectes.

L'ús medicinal es realitza mitjançant decocció o infusions de les fulles i fruits secs, tot i que és important utilitzar dosis controlades, ja que la planta pot ser tòxica en grans quantitats. El fruit, en particular, conté compostos tòxics com alcaloides (carboxyatractilòsid) que poden ser nocius pel fetge si s'ingereixen en excés.

S'està estudiant fer servir extractes de la planta per productes cosmètics.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es pot recol·lectar principalment a finals de l'estiu i la tardor, quan els fruits maduren i adquireixen la seva característica coloració marró. Aquest és el moment ideal per recollir els fruits, que són les parts amb majors propietats medicinals.

Les fulles es poden recollir en qualsevol moment durant la temporada de creixement, però és preferible fer-ho quan la planta està completament desenvolupada, generalment entre la primavera i l'estiu.

#### **Ubicació:**

Creix de forma abundant en zones alterades, com camps no cultivats, vores de camins i marges de rieres. Es troba especialment en terres amb bon drenatge i exposició directa al sol. A Sant Gregori en trobem pels camps que volten el camí Ral.



# Barretets de capellà o evònim

*Euonymus europaeus*

---

## Descripció botànica:

És un arbust de fulles caduques o petit arbre que arriba a 3-6 metres d'alçada amb tronc de 20 cm de diàmetre. De fulles caduques, lanceolades i oposades estant feblement dentades. Les flors són hermafrodites, molt petites, de color verd pàl·lid que s'agrupen en raïms petits. El fruit és una càpsula carnosa de color rosat amb quatre grills que contenen les llavors que són brillants i marronoses i estan recobertes d'un aril carnós de color taronja.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Nativa del centre d'Europa, se'n pot trobar en boscs del nord de la península Ibèrica. La fusta s'ha utilitzat per fabricar diferents utensilis. Els fruits són els que donen nom a la planta, pel seu aspecte i també s'han fet servir com a tint. Floreix entre l'abril i el maig. El fruit, rosat-vermellós, és altament tòxic.



**IMATGE 20.** Barretets de capellà

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els fruits contenen la teobromina de la xocolata i també cafeïna, entre altres substàncies com heteròsids cardiotònics que són glucòsids de digitoxigenina: cardenòlid: evonòsid (ramnòsid de la digitogenina), evobiòsid, evomonòsid.

També contenen alcaloides, que són polièsters de poliols

sesquiterpènics: evonina, evozina, evorina i evolina.

Les llavors contenen un 25-30% d'oli, que conté glicèrids dels àcids oleic, linoleic, palmític i esteàric. També contenen teobromina.

Les fulles contenen també contenen cafeïna i teofil·lina.

Els fruits secs i polvoritzats s'usaven com a insecticida contra els àcars i els polls. Per via externa, la decocció de fulles i escorça es feia servir contra la sarna i les varices.

També s'havien fet servir, tradicionalment, infusions contra les afeccions hepàtiques i biliars i també com a purgant, emètic, cardiotònic i antimicrobià.

A causa de la seva toxicitat, la seva comercialització i venda al públic està prohibida a Espanya per l'Ordre SCO/190/2004 de 28 de gener.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Els fruits es recol·lecten a l'estiu.

**Ubicació:**

Es troba a clars de boscs caducifolis com roures i faigs, ribassos, a zones més aviat humides, i zones amb matolls i esbarzers, tanques, tàlvegs i en sòls en general frescos i profunds. A Sant Gregori, en trobem al prop de la riba del riu Llémena i del torrent de Garrabia.

# Bleda

## *Beta vulgaris varietat cicla*

---

### Descripció botànica:

La bleda és una planta herbàcia anual o biennal, glabra, de port erecte i que arriba fins a 2 m d'alçada. És ramificada i frondosa, de color verd a morat-violaci i té arrels primes o tuberoses riques en sucre. Les fulles, generalment de fins a 12 per 6 cm, són peciolades; les basals en roseta i ovades, cunejades a subcordades i les caulinars rombic-oblongues a linear-lanceolades. Les inflorescències consisteixen en raïms de 1-4 flors hermafrodites, disposades en llargues i primes espigues. El fruit és un pixidi dehiscent per un opercle i amb una única llavor.

### Curiositats i informació sobre la planta:

Provinents d'Àsia, es consumeixen des de l'antiguitat, ja que els assiris ja les cultivaven l'any 800 aC. Les plantes cultivades són comestibles, el que és el seu ús més habitual, però sovint la podem trobar subespontània a molts llocs ruderals, formant una gran inflorescència on les flors poden agrupar-se en glomèruls de 2 a 8 flors. L'arrel també és comestible, una remolatxa, i en algunes varietats (la altíssima) se'n treu sucre a nivell comercial.



**IMATGE 21.** Bleda

### Parts medicinals, propietats i usos:

Les bledes són riques en vitamina K, en  $\beta$ -carotens (precursor de la vitamina A), vitamina C i en minerals com calci, potassi, ferro i magnesi. També contenen àcid fòlic.

Altres components són: sacarosa (27%), coniferina, galactinol vanil·lina, àcids orgànics, saponines i derivats de xantina i turó. Són molt riques, també, en fibra. També conté aminoàcids com ara guanidina, isoleucina, glutamina i arginina.

Amb tots aquest components, tenen un alt valor nutricional, i a més una baixa aportació calòrica, el que fa ideal per a qualsevol tipus de dieta.

Té propietats hepatoprotectores, antioxidants, antitumorals i antidiabètiques. Augmenta la producció de bilis (colerètic). Disminueix els triglicèrids gràcies al seu contingut en betaïna, la qual intervé en processos de metilació hepàtica.

Els seus elements també contribueixen a recuperar l'anèmia, reforçar els ossos i el sistema immunitari, reforçar pell i cabells i combatre l'estrenyiment.

Per a tots aquests beneficis es consumeix ingerida com a verdura. El suc està indicat en caos d'esteatosi hepàtica (fetge gras), arterioesclerosi i trastorns circulatoris.

Està indicada contra les micosis interdigitals (el peu d'atleta) en forma de cataplasma.

El seu metabolisme pot produir quantitats importants d'oxalat càlcic, per la qual cosa no és recomanable la seva ingestió per persones que pateixin càlculs renals.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La temporada de recol·lecció i millor època de consum es produeix d'octubre a abril.

#### **Ubicació:**

Habitualment la trobem cultivada. De forma espontània, en trobem a prop de camps de cultiu, vores de camins i llocs alterats per l'home. A Sant Gregori en trobem pels marges de camins però també dins les parcel·les no construïdes ni cultivades dins del poble.



# Blet blanc

*Chenopodium album*

---

## Descripció botànica:

Herba que es pot arribar a fer molt alta, de més d'un metre i mig, però normalment es converteix en reclinada després de la floració (a causa del pes del fullatge i llavors), tret que tingui el suport d'altres plantes. Tot i el seu nom, les tiges i les fulles són de color glauc, mentre que les inflorescències tenen una textura farinosa. Les fulles són molt variables en forma, més o menys romboidals o lanceolades, amb el marge sencer o amb alguns lòbuls no gaire pronunciats. Les fulles són alternes i pot variar en la seva aparença. Les primeres que tenen la sortida, prop de la base de la planta, són dentades i aproximadament en forma de diamant de 3-7 cm de llargada i 3-6 cm d'amplada. Les inflorescències tenen forma de llargues espigues que sobresurten per la part superior de les plantes. El fruit és un aqueni, amb una llavor al seu interior de 1,2 – 1,6 mm, de color negre, de contorn obovat.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Floreix del juliol al desembre. És una planta molt comuna als nostres camps. El



**IMATGE 22.** Blet blanc

seu ús principal ha estat com aliment, com l'enciam, els espinacs o les bledes, però ha caigut en desús al ser menys rendible el seu cultiu. És una planta estesa per tot el món, però molt abundant, principalment, a tota Europa on s'ha cultivat durant centúries.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Tradicionalment les fulles i les inflorescències han estat utilitzades des de centúries com a diürètic, laxant, sedant, hepatoprotector i per les seves propietats antiparasitàries. La seva activitat antihelmíntica s'ha comprovat tant in vitro com in vivo, justificant-ne l'ús en medicina



popular. A l'Índia s'utilitza com laxant suau, diürètic i refrescant, i en especial pel tractament de les hemorroides. Les cataplasmes de fulles també es feien servir per èczemes i altres problemes cutanis.

Conté molt de potassi, un element diürètic, així com àcid fòlic, beta-carotens, calci i magnesi. Totes les espècies del gènere contenen unes saponines tòxiques, per la qual cosa no és aconsellable menjar-les en grans quantitats, ja que poden afectar el sistema nerviós i causar dolors estomacals.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar les fulles tendres és a la primavera i principis d'estiu, i les inflorescències a l'estiu i tardor.

**Ubicació:**

És molt freqüent a totes les vores de camins, carreteres i llocs alterats. A Sant Gregori en trobem per tots els camins rurals i vores de carreteres.

# Borratja

*Borago officinalis*

---

## Descripció botànica:

Planta d'entre 60 a 100 cm d'alçada. Les fulles, de 5 a 15 cm de llargada, són alternes i simples. Té unes fulles basals amb uns llimbs força amples i un llarg pecíol, tant les fulles com les tiges estan cobertes per pèls rígids que donen un tacte molt aspre a la planta, el tacte característic de moltes espècies de Boraginàcies. Segurament el caràcter més representatiu de l'espècie són les seves flors, de color blau intens amb la part basal blanca, amb cinc pètals molt oberts i uns estams al centre de color negre que formen una mena de punta. Sovint les flors pengen cap avall. Les fulles tendres són comestibles.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És pròpia de l'ària mediterrània. És emblemàtica d'Aragó, on és molt cultivada i apreciada. Floreix des de finals d'hivern fins a la primavera. Es tracta d'una espècie coneguda des de l'antiguitat. És citada pel botànic grec Teofrast (c. 371 aC - c. 287 aC), el metge, farmacòleg i botànic de l'antiga Grècia Dioscòrides (c. 40 - c. 90) i l'escriptor, naturalista i militar llatí Plini (23 dC - 79 dC). Si bé tots ells ho fan per les seves propietats medicinals.



**IMATGE 23.** Flor borratja

## Parts medicinals, propietats i usos:

A l'antiga Grècia se li atribueixen propietats sudorífiques (flors), diürètiques (fulles i pecíols) i emol·lients (cataplasmes de fulles).

Les llavors de la borratja són riques en àcids grassos insaturats com els àcids linoleic (omega-6) i linolènic (omega-3).

L'oli de borratja es considera un excel·lent regulador hormonal, que equilibra el cicle menstrual i mitiga els dolors associats, com les molèsties a l'esquena i els

ronyons, els espasmes musculars i la inflor dels pits. Com l'oli d'onagre, l'oli de borratja és ric en àcid gamma-linolènic, precursor de les prostaglandines E1. El seu efecte vasodilatador i de regulació hormonal permet el seu ús com a relaxant uterí. Amb aquesta finalitat se solen prendre de dues a quatre perles d'oli al dia, abans dels àpats.

L'oli de borratja també s'indica en dolors reumàtics i artrítics. A més, prevé trastorns circulatoris, i equilibra els nivells de colesterol a la sang. A les virtuts de les llavors de borratja s'hi afegeixen les propietats medicinals de la resta de la planta de borratja: expectorant, sudorífica i depurativa.

La borratja té també propietats diürètiques, facilita l'emissió d'orina i n'augmenta la freqüència, i permet frenar les infeccions a les vies urinàries. S'ha indicat en casos d'hipertensió arterial, gota, edemes i excés de pes per retenció de fluids.

La borratja és un remei molt vàlid per enfrontar-se a tota mena d'afeccions respiratòries, en refredats amb tos, grip, laringitis, faringitis i bronquitis. Ajuda a suar i reduir les dècimes de febre.

En ús extern mostra una acusada acció depurativa i dermoprotectora, útil contra les impureses de la pell, com èczemes, dermatitis i grans, i per ser aplicada en picades, inflor, arrugues i sequedat de pell, millorant-ne l'aspecte.

L'ús de la borratja a nivell capil·lar, gràcies al seu elevat contingut en àcid linoleic, es considera que enforteix els cabells.

Les infusions es preparen amb les fulles i les flors, unes 2 cullerades per got deixant bullir 2 minuts i reposant 10 més.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecten a la tardor, després de les primeres pluges.

#### **Ubicació:**

A més de cultivades, es poden trobar a prop de camps de cultiu, vores de camins i llocs alterats per l'home. A Sant Gregori en trobem pels marges de camins i rieres.

# Botja

## *Artemisia campestris*

---

### **Descripció botànica:**

És un petit arbust perenne, inodor, amb rizoma llenyós rastrer i plumalls de brots que no floreixen; té tiges florals de fins a 80 cm o més, ramosos per dalt. Les fulles són de pèl platejat mentre són joves, amb fulles basals bi-tridivides, peciolades, les superiors menys dividides i les més altes lineals. Els capítols són grocs o vermells, ovats, 3-4 mm de diàmetre, nombrosos en una inflorescència llarga ramosa.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

La planta es distribueix per tota Europa. Floreix entre agost i setembre. S'ha fet servir com a llenya i per fer escombres.



**IMATGE 24.** Botja

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Tradicionalment, se li han atribuït les següents propietats: abortiu, antihelmíntic (elimina diversos tipus de cucs o paràsits helmints), antisèptic (propietats per prevenir o endarrerir el desenvolupament dels microbis), colagog (facilita la secreció de la bilis a l'intestí), emmenagog (regula el flux menstrual), oftàlmic (cura malalties dels ulls), estomacal (ajuda a la funció digestiva) i tònic (enforteix el cos en general).

Les arrels de la subespècie glutinosa s'utilitzen en

etnobotànica com amargo-tòniques, antisèptiques urinàries, antihelmíntiques i colerètiques. Per via externa s'empra en la preparació de locions antipruriginoses i per a banys indicats en leucorrees i úlceres varicoses. Les fulles tenen una acció amargo-tònica molt marcada.

No és recomanable el seu ús per via interna, ja que fàcilment s'assoleixen dosis tòxiques.

Per a ús extern s'empra la decocció de les arrels en aigua en la proporció del 3 al 5%

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecta a la tardor, al setembre-octubre, quan comença a estar seca.

**Ubicació:**

Habita en llocs secs, prats pobres i dunes. A Sant Gregori en trobem de forma abundant als camps vora el camí Ral, entre la Pineda i la casa de les Bigues.



# Botja negra o estepa borda

*Cistus salviifolius*

---

## Descripció botànica:

És un arbust de fulla perenne que pot assolir fins a un metre d'alçada, amb branques amb escorça grisenca o negrosa. Aquesta estepa té fulles arrodonides, aromàtiques, d'un verd fosc, no viscloses i semblants a la sàlvia, és a dir ovalades, rugoses i amb pèls. És una estepa que té una flor d'uns 4 a 5 cm de color blanc amb cinc pètals que tenen una taca groga a la base. Les inflorescències formen cims de 2-10 flors amb peduncle i pedicels densament tomentosos. El calze està format per cinc sèpals de color vermell. El fruit es troba en una càpsula globosa.

## Curiositats i informació sobre la planta:

La planta sense flors es podria confondre amb *C. creticus*, que té les flors rosades. Floreix a la primavera, d'abril a juny. Es distribueix pel Mediterrani i es fa servir a jardineria com a planta ornamental. La infusió de les seves fulles s'ha pres com substitut del te. També es fa servir en apicultura a causa del seu alt contingut de pol·len.



**IMATGE 25.** Flor botja negra

## Parts medicinals, propietats i usos:

El principi actiu rhododendrin, amb propietats analgèsiques i antiinflamatòries, es troba en aquesta planta. Posseeix propietats analgèsiques, antiinflamatòries, així com astringents i cicatritzants presa en infusió de les fulles.

Tradicionalment, també s'ha fet servir per altres utilitats: la infusió dels brots florals s'ha fet servir per tractar la bronquitis o també com a expectorant i antitussigen. També ha estat utilitzada per les seves propietats per tractar la diabetis. Per això es prepara una infusió

amb els pètals i es consumeix en dies alterns fins que disminueix el nivell de glucosa a la sang.

A Mallorca es fa servir per tractar hematomes. Per això es prepara un cataplasma amb la part aèria d'aquesta planta al costat de cladodis del cactus *opuntia maxima*, el bulb de la ceba *urginea maritima*, vinagre i llard de porc.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recol·lectar tot l'any mentre que les flors a la primavera.

**Ubicació:**

Creix, principalment, en alzinars, pinedes, carrascars i suredes, i també a marines de bruc i males herbes silicícoles, preferentment sobre sòls descalcificats. A Sant Gregori, en trobem al bosc que volteja Can Serra.

# Bracera

## *Centaurea aspera*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta vivaç i ramificada, generalment una mica rastrera, amb tiges de tacte dur i llenyós. Les fulles són dividides en lòbuls acuminats més o menys espinulosos, amb les superiors generalment sense lobular. Els capítols tenen flors porpres-lila clar flosculoses, amb flors les perifèriques més grans que les internes i estèrils. Les bràctees de l'involucre tenen un apèndix acabat en tres/cinc petites espines, erectes o corbades, de les quals la més interna és la de més longitud.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

La planta pot estar florida quasi tot l'any, de febrer a novembre, malgrat que és més probable que floreixi a primavera.



**IMATGE 26.** *Bracera*

És nativa del Mediterrani occidental, però actualment s'ha estès per tota Europa i per Amèrica del Nord.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Conté derivats del beta-sitosterol, heteròsids cianogènics i lactones sesquiterpèniques de tipus germacranòlid.

De la centaurea se'n cullen les flors, tiges i fulles, d'un sabor profundament amarg que pot persistir fins molt després d'haver-les tastat. Això explica una de les seves principals virtuts: la capacitat d'estimular la secreció

de sucs gàstrics i bilis per la vesícula, cosa que, entre altres coses, és útil per despertar la gana en persones desgadades.

No obstant això, sens dubte la virtut principal de la bracera, que comparteix amb altres plantes del seu mateix gènere, com la *C. melitensis*, la *C. calcitrapa*

i la C. jacea, és reduir la presència de sucre a la sang i l'orina dels diabètics. Aquest efecte hipoglucemiant, pel qual es prescriu en medicina natural, es va recollir en estudis farmacològics dels anys 50 i 60, però encara és subjecte a anàlisis més concloents.

Es considera, a més, antiinflamatòria i antisèptica. S'indica en infeccions amb diarrea o nàusees, en intoxicacions alimentàries lleus i per reequilibrar les funcions de fetge i vesícula després d'una alteració hepàtica.

Es pot prendre tant en decocció com en infusió. Pel tractament de la diabetis, cal bullir 3-4 minuts una cullerada de la barreja per got, reposar 10 minuts i prendre tres vegades al dia, després dels àpats. Si es troba massa amarga es pot fer infusió, amb la planta molt triturada i deixant-la a penes 5-6 minuts en repòs.

Podem comprar-la a herbolaris en forma de planta fresca i seca, en pols i preparats comercials en extracte líquid i comprimits, combinada amb eucaliptus, copalchi, beines de mongeta, galega, gimnema o centaurea menor, entre d'altres.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Pel que fa a la recol·lecció que interessa amb fins medicinals, s'ha de recollir la planta sencera, si és possible, només florir.

#### **Ubicació:**

És una planta de secà que es troba per marges de camps i camins. A Sant Gregori se'n troba una mica per a tots els camins rurals, sobretot pel camí Ral.



# Bruc

## *Erica arborea*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbust molt ramós i de port erecte sol mesurar de 50 cm a 2 m d'alçada, però pot assolir més de 3 m d'alçada. Té les fulles petites (com agulles) agrupades de tres en tres, de color verd fosc, són molt estretes, linears, llums, i gairebé aciculars; mesuren de 1 a 3 mm de longitud. Les flors, que es produeixen en gran nombre, en petites inflorescències umbel·lars amb dues o tres flors que parteixen axil·larment de les branques. Aquestes són de color blanc cremós o rosat, llargament pedicel·lades, amb pedicel proveït de dues o tres petites bràctees; corol·la acampanada dividida de quatre o cinc lòbuls amples, amb vuit estams. Aquestes poden ser tan abundants que donen aquesta coloració a la planta o fins i tot al matoll.

### **Curiositats i informació sobre la planta**

És una planta mediterrània que floreix del febrer al maig. Tradicionalment, es



**IMATGE 27.** *Bruc*

feien escombres amb les seves branques. De fusta molt dura que s'ha fet servir com a llenya, també per fer carbó vegetal i per fabricar petits utensilis i vares. La fusta de l'arrel es feia servir per fabricar pipes. Molt resistent a la sequera, té la propietat de regenerar el sòl.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

L'arbutina que conté, per l'acció digestiva enzimàtica esdevé hidroquinona, que s'excreta per l'orina i exerceix un efecte antisèptic urinari potent.

En medicina popular s'utilitza fonamentalment com a diürètic i antisèptic en inflamacions i infeccions de les vies urinàries. Es

fa servir en forma d'infusió d'una cullerada de les de sopa de fulles i summitats florides seques de bruc, per a una tassa d'aigua, abocant l'aigua bullent sobre



la planta i deixant reposar tapada durant 5 a 10 minuts per després colar i prendre. Es pren tres cops al dia. La seva infusió disminueix, també, el contingut de colesterol a la sang.

També s'ha aplicat en forma d'emplastre de les fulles davant de picades d'insecte.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar-la és del febrer al maig, ja florida.

**Ubicació:**

Creixen en zones amb males herbes i boscos clarejats en sòls sense carbonats, sobretot en alzinars i suredes. A Sant Gregori, en trobem pel bosc que envolta Can Serra.

# Calcida blanca

## *Galactites tomentosus*

---

### **Descripció botànica:**

És un gènere herbaci, anual, espinós, amb indumentària de pèls essencialment unicel·lulars araneosos. Les tiges són simples o ramificades, alades; les fulles alternes, les basals rosulades i curtament peciolades, la resta sèssils, decurrents, pinnatífides, pinnatipartides o pinnatisectes –poques vegades senceres o sinuades i dentades–, amb marge dentat i espinós o espinulós. Els capítols són multiflors, terminals, solitaris, en inflorescències corimbiformes o en grups compactes, sèssils o pedunculats, radiants, amb flors de color rosa violàcies, de vegades blanquinoses.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta mediterrània que floreix del febrer al juliol. Es feia servir com a



**IMATGE 28.** *Calcida blanca florida*

farratge pels burros i també, bullida, com a verdura. Antigament, l'oli de la planta s'usava per il·luminar. És molt fàcil de confondre amb el card maria doncs només es diferencien en les fulles.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

És una planta coneguda des de l'antiguitat i anomenada per Diodor i Dioscòrides. Es fan servir tant les fulles com les inflorescències.

Ofereix diversos beneficis per a la salut gràcies al contingut en nutrients i compostos bioactius. Aquesta planta és rica en antioxidants, com ara flavonoides

i polifenols, saponòsids triterpènics i carotenoides, que ajuden a protegir les cèl·lules del dany causat pels radicals lliures i a prevenir malalties cròniques.

D'altra banda, *Galactites tomentosa* és una font de fibra dietètica, que contribueix a millorar la salut digestiva en promoure el trànsit intestinal i

prevenir el restrenyiment. A més, alguns estudis han demostrat que el consum d'extractes de galactites tomentosa pot tenir efectes beneficiosos en la salut cardiovascular, en reduir els nivells de colesterol a la sang i millorar la circulació.

Tradicionalment, se li han atribuït propietats benèfiques per tractar els càlculs biliars, les inflamacions del fetge i la cirrosi. Per això cal prendre dues o tres tasses al dia de la infusió resultant de bullir en aigua calenta una cullerada petita de les fulles per tassa. El suc de la planta fresca és útil per tractar varices, hemorroides i ferides a les cames.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època de recol·lecció és a la primavera, florida.

**Ubicació:**

És una planta molt abundant per marges i vores de camps i camins. Per Sant Gregori se'n troba tant pels camins rurals com dins del poble, a les parcel·les no construïdes.

# Calèndula o galdirons o llevagat

*Calendula arvensis*

---

## Descripció botànica:

És una planta anual molt ramosa 5-25 cm, de fulles oblongues. Capítols amb flors ligulades ataronjades o grogues, més llargues que les bràctees involucrals. Els fruits es troben amb filera externa d'aquenís incurvats morruts molt característics, en forma de cuc cobert d'espines.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És una planta mediterrània, del sud d'Europa. Floreix entre abril i octubre. És



**IMATGE 29.** Flor calèndula

una planta comestible per fer amanides (fulles i flors) i també té usos agrícoles, especialment com a repel·lent davant de plagues i diferents insectes.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Conté zingiberenol 1, eremoligenol,  $\beta$ -curcumeno, zingiberenol 2 i (E,Z)-farnesol, calandina, flavonoides i àcid salicílic.

S'usa popularment com a emmenagog, vasodilatador perifèric, hipotensor, febrífug, protector hepàtic, antiinflamatori i cicatritzant.

Es fa servir per a trastorns menstruals, coadjuvant en el

tractament dels trastorns del climateri femení, i per la hipertensió. En ús extern, s'utilitza en afeccions dermatològiques pel seu poder hidratant i antimicrobià com ferides, èczemes, escaldadures... L'oli de calèndula és un dels ingredients bàsics de multitud de productes de cosmètica natural.

Cal infundir en aigua calenta la flor seca o fresca (4 cullerades per litre d'aigua) durant 10 minuts per aconseguir que la calèndula desprengui totes les seves propietats.

S'està estudiant l'efecte tòxic de la flor consumida en excés.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es recomana recollir-la florida, cap al migdia, i deixar assecar unes dues setmanes.

**Ubicació:**

Se'n troben a marges i vores de camins i camps. Per Sant Gregori en trobem a tots els camins rurals i les parcel·les no construïdes.



# Camamilla pudenta

*Anthemis cotula*

---

## Descripció botànica:

És una planta glandular anual amb un sabor aspre i una olor acre. La seva altura varia de 28 a 56 cm. Les fulles de la planta de vegades tenen pèls molt fins i suaus a la superfície superior, encara que la planta està majoritàriament sense pèl. Les fulles són pinnades, amb molts lòbuls extremadament prims, i poden tenir al voltant de 2,5-5 cm. Cada tija està rematada per una inflorescència única, que acostuma a tenir al voltant de 2,34 cm de diàmetre, inflorescència en capítol. Té una gran semblança amb la piranya de la camamilla, ambdues tenen tiges ramificades alçades coronades per una sola flor gran, encara que la camamilla pudenta es distingeix per la manca de les escales membranoses que té per sota de les flors de la camamilla reial, així com per la seva forta olor característica. Les fulles tenen una aparença similar als de la planta de fonoll.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És una planta nativa d'Europa i Àfrica però actualment present a tot el món.



**IMATGE 30.** *Camamilla pudenta florida*

Floreix entre abril i juliol. El seu nom ve donat de l'olor forta que en fa, a qui a molts els sembla desagradable. De les flors s'extreu un tinc groc. També s'ha fet servir com a repel·lent contra ratolins i puces i com insecticida.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Conté diferents substàncies actives amb diferents propietats, entre les quals destaquen:

- Oli essencial constituït principalment per èsters dels àcids angèlic, pinocarbons, pinocanfones, myrtenal, nerolidol, farnesol, alfa-bisabolol, beta-damascenona, lepalone, àcid metacrílic, tíglic i isobutíric, amb

alcohols alifàtics de C4 a C6, alcohols N-butílic, isoamílic i metil-3 pentanol.

- Lactones sesquiterpèniques (principis amargs) del grup dels germacranòlids.
- Flavonoides, entre altres 7-O-glucosil-apigenina, quercitrina, 7-O-glucosil-luteolina, apiïna (7-O-apiosilglucosil-apigenina), kaempferol, antemòsid, cosmosiòsid.
- Poliacetilens, com l'èster metílic de l'àcid dehidromatricàric.
- Àcids fenòls derivats de l'àcid cinàmic: àcid trans-cafeic, àcid ferúlic i els seus èsters amb la glucosa.
- Triterpens pentacíclics: taraxasterol, b-amirina i b-sitosterol.
- Pinocarvona i pinocarveol.
- Cumarines, sobretot l'escopolòsid (7-glucòsid de l'escopoletol), també la umbel·liferona i herniarina.
- Catecoles, responsables de l'ennegritment de la droga al llarg de la dessecació.
- Altres: Poliïns, anthemol, 7-O-b-glucosil-escopoletina, n-heptacosane, n-nonacosane, lignoceryl alcohol i hexacosanol, polisacàrids mucilaginosos, taní, traces de mesoinositol.

Té les mateixes propietats que la camamilla tradicional però amb menys efecte. Nombrosos estudis avalen aquests efectes. És antiespasmòdic, emmenagog (afavoreix la menstruació), emètic, tònic, febrífug, treu les flatulències, vermífug (contra els paràsits intestinals) i cicatritzant.

Es fa servir en infusió de les flors, tant com a tractament intern (té begut) com extern (aplicat sobre inflamacions com reuma, conjuntivitis, gargarismes...).

Estudis moderns han establert que té propietats com anticonceptiu natural. Està contraindicat a l'embaràs i la lactància. S'han descrit intoxicacions per prendre'n infusions, pel que actualment no es fa servir a la medicina convencional.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es recol·lecten a la primavera, durant la floració, i es deixen assecar en lloc fresc i sec.

### **Ubicació:**

Camps de conreu, vores de camps i camins i pastures terofítiques. A Sant Gregori en trobem a les parcel·les no construïdes, dins del poble, principalment.

# Camamilla

## *Matricaria chamomilla*

---

### **Descripció botànica:**

La camamilla és una planta herbàcia anual, de tija rectangular, dreta, ramosa, de fins a 50 cm d'alçada. Presenta fulles alternes, bipinnatisectes, amb els folíols. En posició terminal presenta a l'estiu una inflorescència en forma de capítol paniculat. Les flors radials són uns 20 mm, amb la lígula blanca, mentre que els del disc són nombrosos, hermafrodites; el receptacle és buit i no té escates, cosa que permet distingir-la fàcilment de la camamilla borda, *Anthemis arvensis*.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta europea originària dels Balcans que s'ha estès per tot el continent i s'ha exportat a d'altres. Hi ha més de 200 plantes amb flors similars a les que s'anomena, popularment, camamilla, que pertanyen a 58 espècies diferents i de les que n'hi ha 16 que tenen ús medicinal. La *matricaria chamomilla* és una camamilla dolça i una de les principals utilitzades per aquest fi al nostre país.



**IMATGE 31.** *Camamilla florida*

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

La flor de la camamilla ha estat usada amb fins medicinals i calmants des d'antic, així els egipcis, grecs i romans ja la utilitzaven contra les malalties del fetge i els dolors intestinals.

Conté oli essencial amb sesquiterpens, òxids de bisabolol i apigenina 7-glucòsid, i també presenta flavonoides, cumarines, mucíl·lags, principis amargs (matricina, matricarina...) i sals minerals (8-11%).

L'oli essencial produeix un efecte antiinflamatori, antisèptic, espasmolític, carminatiu, emenagog i lleugerament sedant. Les investigacions més modernes

han demostrat que usada externament aquesta planta posseeix propietats que la fan efectiva per reduir inflamacions i tractar problemes com la caspa, l'èczema, i les hemorroides, en estimar-se que la camamilla també posseeix propietats antimicrobianes, antisèptiques i fungicides. Se sap que inhibeix el creixement dels bacteris coneguts com a estafilococs i estreptococs, per la qual cosa en ús extern la camamilla és considerada com a antiinflamatòria, analgèsica, cicatritzant i antisèptica. També es pot emprar en gàrgares per alleujar mals de coll i gingivitis (inflamació de les genives). Mentre que els principis amargs són responsables de la seva activitat aperitiva, digestiva i coleràtica, sent aquest ús el perquè és més coneguda la camamilla: efectes calmant o tranquil·litzant i per alleujar els malestars intestinals, en reduir la sensació d'inflor i gasos intestinals, en actuar com un sedant suau, en contenir substàncies que actuen sobre el sistema nerviós central calmant els estats d'estrès i ansietat. També s'utilitza l'aigua de les infusions de la camamilla a moltes locions i tractaments capil·lars per aclarir els cabells, particularment als nens.

Es fan servir infusions de les flors, habitualment una cullerada per tassa, deixant bullir 1-2 minuts i després reposar uns 5-10 més. Tant es pot fer servir per a ús intern (begut), sobretot pels trastorns digestius, com extern (sobre cotó fluix o compreses) pels trastorns de pell i oculars.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecta a la primavera i s'aprofiten els capítols florals, que es conserven secs, en recipients tancats.

#### **Ubicació:**

Creix en terrenys secs i assolellats, als marges de camins i sembrats de la major part d'Europa. A Sant Gregori en trobem per les parcel·les no construïdes dins del poble i per alguns camps cultivats, principalment.



# Cànem o cua de vaca

*Erigeron bonariensis*

---

## Descripció botànica:

Herba anual, perenne, que creix com un arbust rodó i té una tija que s'alça dreta, però no és massa gran, fins a 40 cm, i es ramifica en llargues branques per fer les inflorescències. La seva amplada pot assolir 5 m i manté les fulles a l'hivern. Les fulles són allargades i estretes, amb els marges amb algunes dents, estan cobertes de pèls. La forma de les fulles permet diferenciar aquesta espècie de les altres dues *Conyza* que es troben a les illes, que són més altes i amb fulles lanceolades. Els capítols són petits, les flors tenen unes lígules tan petites que sembla que no en tinguin. Quan fructifica forma molts aquenis amb vilans de color blanc, que acoloreix tota la planta.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Nativa de Sud-Amèrica i Centre-Amèrica, és pròpia de zones tropicals i subtropicals i és considerada una mala herba molt difícil d'erradicar per la seva invasivitat. Floreix a l'agost i fructifica fins a les primeres gelades.



**IMATGE 32.** Cua de vaca

## Parts medicinals, propietats i usos:

Té una llarga història d'ús en les pràctiques de moltes cultures com antidiabètic, antienvelliment, antimicrobià, hemostàtic, cicatritzant, diürètic, antidiarreic i anticancerigen. També les propietats tòniques i astringents de la planta es poden gaudir bevent un te d'herbes elaborat amb tota la planta.

S'ha descobert que la planta conté diversos compostos

biològicament actius. Conté flavonoides, terpenoides, cafeïna (CA), quercetina (Qe), metil èster de l'àcid 1,3-dihidroxi-3R,5R-dicafeoiloxiciclohexà carboxílic (DCCME), àcid adípic 1,3-dihidroxi-5-metil-2,4-dihidroxibenzoic (3, 4-



dihidroxifenil), erigoside-G (EG), 2-feniletíl-beta- d -glucopiranosid i 2-metoxycarboniletíl èster, naringenina, estigmasterol, apigenina, baicaleïna, rutina, luteolina i àcid cafeic i diversos altres metabòlits secundaris, així com diversos minerals. S'ha confirmat amb diversos estudis que el seu extracte presenta activitats antimicrobianes, anticancerígenes, antienvelliment i antioxidants.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es pot recol·lectar tot l'any.

**Ubicació:**

Creix sistemàticament a les vores del camins i carreteres, també a camps de conreu, llocs remoguts i pastures poc cuidades. Prospera fins i tot en esquerdes del paviment de ciment. A Sant Gregori se'n troba una mica per a tot arreu.

# Canya

*Arundo donax*

---

## Descripció botànica:

És una planta semblant al bambú, del qual es diferencia perquè de cada nus surt una única fulla que embeina la tija. Arriba als 3-6 m d'alçada, té tija gruixuda i buit. Les fulles, lanceolades, són llargues de 5-7 cm que envolten la tija en forma de làmines verdes brillant. Les flors estan en una gran panícula d'espiguetes violàcies o grogues de 3-6 dm de longitud. Cada espigueta té una o dues flors.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Planta d'origen asiàtic, s'ha estès mundialment. Floreix a final de l'estiu i la



**IMATGE 33.** *Canya*

tardor. És la més gran de les gramínies de la regió mediterrània. Està inclosa en la llista 100 de les espècies exòtiques invasores més perjudicials del món de la Unió Internacional per a la Conservació de la Natura i a Sant Gregori s'han fet campanyes per eliminar-la de la riba del riu Llémena. Els rizomes de la planta s'han consumit com a aliment, bullits i amanits, sobretot en èpoques d'escassetat. Les fulles es fan servir per endurir les olives, quan es maceren. La seva fusta es fa servir per fabricar les llengüetes de molts instruments de vent-fusta.

## Parts medicinals, propietats i usos:

La part utilitzada en fitoteràpia és el rizoma. Els principals components coneguts són sucre del 3% al 5%, sílice en un 70%, olis essencials i àcids com bufotenina i alcaloides indòlics, responsables de la seva acció hipotensora i depressiva respiratòria. Es fa servir, principalment, com a diürètica, lactífuga (per deixar de lactar) i depurativa. Es fa servir en forma de decocció (uns 50 g de planta per litre d'aigua) que es deixa bullir 10 minuts si és fresca o 15 si és seca. Hi ha

descrits altres utilitzacions populars, segons el territori, sense haver-se provat la seva eficàcia. En homeopatia, es fa servir, principalment, pel tractament de la rinitis al·lèrgica.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecta durant la floració i s'efectua tallant-les arran de terra.

**Ubicació:**

Sol trobar-se a llocs humits més o menys humanitzats. A Sant Gregori se'n troben per les vores d'alguns camps però, sobretot, prop del riu Llémena, les rieres i torrents.

# Card borriquer o lloba-carda

*Cirsium vulgare*

---

## Descripció botànica:

Es tracta d'un card biennal o perenne punxós, rizomatós, amb tiges de fins a 2 m d'alçada, alats en tota la seva longitud, generalment ramificades a la meitat superior. Les fulles tenen el feix cobert d'espines curtes i desiguals i el revers generalment aracnoide; les inferiors peciolades, lanceolades, lleugerament llobades; les caulinars sèssils, llargament decurrents, pinnatífides. Els capítols, assegurats o curtament pedunculats, tenen un involucre acampanat, amb bràctees oblanceolades, usualment divergents. Els flòsculs, de color rosa a purpuri, tenen el tub de 15-20 mm i el limbe de 9-12 mm dividit gairebé fins a la meitat en 5 lòbuls. Les cipsel·les són ovoides, glabres, sovint maculats de negre, amb placa apical plana de vora sencera i amb nectari central persistent envoltat d'un vilà de diverses files de pèls plomosos.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És una planta nativa d'Euràsia que floreix de juliol a setembre. Les arrels joves, la medul·la de les tiges joves i les fulles joves cuites són comestibles. És una bona mel·lífera. Aquesta espècie és molt semblant a altres cards i a més, amb el mateix nom comú card borriquer, es coneix a més de 14 espècies diferents.



**IMATGE 34.** Card borriquer

## Parts medicinals, propietats i usos:

Ja des d'antic s'ha fet servir en banys per alleujar varius i hemorroides pel seu alt contingut en tanins, en forma de cataplasma. De forma popular s'ha fet servir com antireumàtic. No hi ha estudis clars que ho avalin.

## Època i mètode de recol·lecció:

Es recol·lecten les fulles, quan són tendres.

**Ubicació:**

Creix en cunetes, zones alterades, enderrocs, llocs adobats, en zones assolellades una mica humides i de pH neutre, però molt nitrogenats. A Sant Gregori, se'n troba per tot el poble de forma dispersa.



# Card marià

*Silybum marianum*

---

## Descripció botànica:

El card marià o lletós és una planta que rep aquest nom per les venes blanques de les seves grans fulles espinoses. És una planta 30-200 cm, herbàcia, anual o bianual, amb tiges ramoses a dalt, verds o blanquinós-lanuginosos. Fulles variegades o amb taques blanques, de marge espinós, espines fins de 9 mm, les fulles basals molt grans, amples i lobulades, les caulinars, més petites, alternes, sèssils, dividides, auriculades. Inflorescències a capitols terminals, solitaris, amb involucre de 35-45 x 25-40 mm, ovoide, format per bràctees espinoses, irregularment disposades en diverses files, recorbades. Les flors són tubuloses o flòsculs de 25-30 mm, profundament dividides a l'àpex, de color porpra. Els fruits formen aquenís de 5,5-7,5 mm, llisos, brillants, amb vilà de 15-20 mm.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És un card originari del sud d'Europa, Àsia menor i nord d'Àfrica, malgrat que actualment està estès per tota Europa i també per Amèrica. Es pot menjar com a verdura i també serveix com a farratge dels animals. Les llavors d'aquesta espècie han estat utilitzades per quallar la llet i fer formatge. Floreix de març a juliol.



**IMATGE 35.** Card marià

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els fruits i llavors s'han utilitzat durant més de dos mil anys com a tractament dels trastorns del fetge i el conducte biliar.

El fruit de card marià conté silimarina (1,5-3%), una barreja de diversos derivats flavanònics (flavanolignans) que es localitza exclusivament al tegument. Els

components principals d'aquesta barreja són silibina (=silibinina), silicristina i

silidianina. La silimarina ha mostrat experimentalment efectes antioxidant, hipolipemiant, antihipertensiu, antidiabètic, antiateroscleròtic, antiobesitat i hepatoprotector. S'ha trobat, també, que la silimarina augmenta l'eficàcia del tractament de quelació del ferro, que elimina l'excés de ferro de sang dels pacients que han rebut moltes transfusions de sang.

Conté altres flavonoides com: taxifolina, quercetina, quercitol, dihidrokemferol, kemferol, apigenina, naringina, naringenina, eriodictiol, crisoeriol, 5,7-dihidroxicromona i alcohol dihidrodiconiferílic. Altres substàncies que presenta són: mucíl·lags, amines (tiramina, agmatina i histamina), lípids o olis grassos (20-30%) àcid linoleic, oleic i palmític i tocoferol, fitosterols (colesterol, campesterol, campesterol, estigmasterol i sitosterol), àcids orgànics, proteïnes (20-30%), saponòsids, traces d'oli essencial, vitamines (C, E, K) i minerals (crom, ferro, magnesi, manganès, fòsfor, seleni i zinc), i principis amargs.

Tot això li aporta propietats com hipertensor, diürètic, hipolipemiant, antial·lèrgic, antiinflamatori, digestiu i hemostàtic.

L'Agència Europea del Medicament (EMA) aprova el seu ús tradicional per alleujar la dispèpsia (sensació de plenitud, indigestió) i els trastorns digestius funcionals d'origen biliar. S'estan realitzant estudis del card marjà per a tractament de la leucèmia limfoblàstica aguda, el càncer de pròstata, el càncer de mama i el càncer de cap i coll. També s'està estudiant el seu efecte contra la diabetis.

Formes de preparació del fruit:

- Infusió: 3-5 g en 100 mL, 2-3 cops al dia, abans dels àpats.
- Pols: 300-600 mg, 2-3 vegades al dia, abans dels àpats.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

El fruit es recol·lecta a finals d'estiu.

### **Ubicació:**

Creix en terrenys més o menys nitrificats de vores de camins, enderrocs, erms i terres remogudes sobre substrats profunds, una mica humits. A Sant Gregori en trobem dispersos per tots els camps.

# Celadrònia o celidònia

*Chelidonium majus*

---

## Descripció botànica:

És una herba perenne amb tiges erectes de 30-80 cm d'alçada, molt ramificades i fràgils. Les fulles són alternes, pinnatisectes, amb tres a set folíols irregularment crenats, pinnatífids i obtusos, glaucs pel revers i amb nombrosos pèls. Les flors apareixen en inflorescències umbel·lifformes axil·lars a les fulles durant gairebé tot l'any. El calze està format per dos sèpals verdosos, i la corol·la, d'1,5-2,5 cm de diàmetre, té quatre pètals grocs, cadascun d'un centímetre aproximadament, i nombrosos estams. El gineceu és bicarpel·lar, amb ovari súper que fructifica en una càpsula allargada de tres a cinc centímetres de longitud amb dehiscència valvar. Les llavors són petites i negres. Tota la planta produeix un característic làtex ataronjat.

## Curiositats i informació sobre la planta:

D'origen euro-siberià, floreix del març al novembre. Es va introduir a Amèrica pels colons europeus que la feien servir per curar les berrugues.



**IMATGE 36.** *Celidònia florida*

## Parts medicinals, propietats i usos:

Es pot utilitzar la planta sencera, però sobretot es fan servir les flors i el làtex.

Presenta els següents principis actius: àcid chelidònic (gamma pirona dicarbònic), alcaloides derivats de la fenantridina (chelidonina, és la principal, cheleritrina sanguinarina), derivats isoquinolèics (protopina), alfa i beta allocriptopina, berberina i substàncies relacionades (coptisina, stilopina).

Pel seu contingut en alcaloides posseeix propietats antiespasmòdiques, colerètiques i colagogues, hipolipemiant (ac. chelidònic),

sedant del SNC, hipnòtica, analgèsica i antitussigen d'acció central, antiasmàtiques, antivíric i antimitòtica (sanguinarina i chelidonina).

Es fa servir en ús intern en discinèsies de vies biliars, bronquitis, asma, tos irritativa, etc. Les indicacions aprovades per ESCOP són l'alleugeriment simptomàtic dels espasmes gastrointestinals, trastorns biliars menors i els problemes dispèptics com a sensació d'inflor i flatulència. El seu suc (làtex) és càustic i s'utilitza en ús extern per ajudar a tancar ferides i contra berrugues, dermatitis i tumors.

Tota la planta és tòxica, i conté diversos alcaloides pel que la ingestió de la planta fresca i del làtex, a grans dosis, pot provocar somnolència, paràlisi de les terminacions nervioses sensibles i bradicàrdia. Es recomana administrar-la barrejada amb altres plantes, mai sola per la seva toxicitat i no administrar-la en dosis elevades durant molt de temps (citotòxic a grans dosis a causa de la coptisina). També pot causar dermatitis, sobretot la saba.

La celidònia es ven a les herboristeries en pols, en planta seca per a infusió, tintura, en extracte fluid i el làtex fresc. És també un valorat remei homeopàtic.

Pels trastorns digestius, s'aconsella el seu ús en forma d'infusió de les flors i fulles (1-2-3,6 g per dosi), donat que la toxicitat de la planta seca és baixa. Es desaconsella, per l'alt contingut en alcaloides, la ingestió per via oral del làtex, ja que pot provocar vòmits i marejos.

El làtex o la decocció de la planta (2 cullerades en 250 cc d'aigua deixant bullir 5 minuts) es pot fer servir pel tractament extern de les berrugues, dermatitis, ferides...

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es pot recol·lectar tot l'any.

#### **Ubicació:**

Creix en herbassars, vores de camins, murs... sempre en llocs humits no salins i ombrívols com rambles, tolles, torrents, canals, fonts i séquies. A Sant Gregori se'n veuen a la riba del riu Llémena i de les rieres.



# Colitx

## *Silene vulgaris*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia i vivaç perenne, que sol mesurar entre 20 i 60 cm encara que pot arribar a assolir els 100. Les parts aèries s'agosten a finals de l'estiu o amb l'arribada del fred, rebrotant de cep amb l'arribada de les temperatures primaverals més càlides. Les fulles són lanceolades, glauques (de color verd blavós), de fins a 4-5 cm de longitud, una mica crasses i de vora finament serrada a la base, i més petites, clares i triangulars les distals. Les flors són hermafrodites, amb els pètals blancs, dividits en dos lòbuls i amb el calze ampli característic de l'espècie. A partir de cada flor es forma un fruit en forma de càpsula, amb forma d'atuell, que allotja nombroses llavors fosques i arronyonades. Com a curiositat, les flors estan obertes durant la nit.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta euro-asiàtica, també present al nord d'Àfrica i molt estesa pel



**IMATGE 37.** *Colitx* florit

Mediterrani, malgrat que actualment també se'n troba a Amèrica. Sobreviu i s'expandeix gràcies a un dens sistema d'estolons o tiges subterrànies que creix cada any, donant lloc a colònies denses de rosetes de fulles, de les quals a mitjan primavera emergeixen tiges portadores de flors. Té un ús tradicional com a verdura comestible, tant crua en amanida com bullida. Com a anècdota, el silene es fa servir en jocs d'infància. S'arrenca la seva flor amb el seu embolcall rígid i se la fa esclatar, amb soroll sorprenent, sobre el palmell de l'altra mà.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

El colitx té un alt contingut de fibra (3%), vitamina C, clorofil·la i carotens, a més d'altres fitoquímics, el que la fa una planta amb alt valor nutricional. Té



propietats anticancerígenes i antioxidants, pel seu contingut en Flavonoides i en àcids grassos omega-3. Tradicionalment, es fa servir ingerida com a depuratiu de la sang i se li atribueixen propietats, també, cardioprotectores, digestives i per augmentar la gana.

Sembla que el seu ús per a afeccions de la pell és comú a les Illes Canàries. Les arrels i les fulles picades s'usen com a antisèptic i cicatritzant en ferides, butllofes, cremades o nafres vives i per tractar berrugues, i a la Gomera se'n diu que protegeix del càncer de pell.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecten les fulles a principis de la primavera, abans de florir si és possible.

**Ubicació:**

Se'n troben per camps de cultiu, camps erms, vores de camins i zones de muntanya. Per Sant Gregori se'n troben una mica per a tots els camins rurals.

# Crespinell, raïm de pastor, arròs de pardal o pinyons de rata

*Petrosedum o sedum sediforme*

---

## Descripció botànica:

És una petita planta suculenta perenne de la família de les crassulàcies. Està molt ben adaptada a la sequera a causa de la capacitat d'emmagatzemar aigua a les fulles. De port dret, pot assolir més de 30 cm d'alçada. Posseeix fulles oblongues i carneses de color blau verdós glauc. Les inflorescències sorgeixen de tiges terminals de fins a 50 cm amb flors hermafrodites de color groc, de cinc pètals i cinc estams.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Nativa de la mediterrània, avui en dia està àmpliament estesa. Molt aprofitada



com aliment tradicionalment, avui en dia es fa servir en jardineria per la seva alta resistència a la sequera i el seu valor ornamental. Floreix a finals de la primavera i l'estiu.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Conté una varietat de compostos actius, com ara flavonoides, terpens i àcids fenòlics, que li confereixen propietats antioxidants, antiinflamatòries i cicatritzants. La part aèria d'aquesta planta, ha estat emprada de manera tradicional com a cicatritzant, en posseir alcaloides derivats de la piperidina.

**IMATGE 38.** *Crespinell florit*

El metge, etnòleg i biòleg Joan Pellicer, en una de les seves publicacions per a la Universitat de València, n'explica algunes de les aplicacions tradicionals:

- Per Curar la gastritis i les úlceres estomacals: es piquen les fulles amb un morter, se'ls afegeix serè i l'endemà es colen amb un drap i es prenen en dejú.
- Per a la icterícia: es piquen les fulles en un morter, es posen a remull amb aigua al serè, i l'endemà es colen per prendre's en dejú. Cal repetir el tractament durant 8 dies més.
- Com a emol·lient: per estovar les tripes i galindons, es posa a sobre la planta fresca i picada.
- Contra l'acidesa d'estómac: per això n'hi haurà prou amb mastegar un brot o unes fulletes mentre es van empassant a poc a poc.
- Per alleujar el mal de queixal: el tractament consistirà a picar unes fulles i xuclar-les.
- Com a antiinflamatòria: es piquen les fulles i s'aplica el suc a la inflamació.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es cullen quan són tendres, preferiblement els brots joves del mes d'abril i en qualsevol cas sempre abans d'espigar-se.

#### **Ubicació:**

Aquesta planta creix en zones amb molt poca terra com esquerdes de roques i penya-segats, superfícies rocoses, parets seques i parets de bancals així com a teulades i murs. Se'n veuen poques, a Sant Gregori, i molt disperses.

# Dàctil

## *Dactylis glomerata*

---

### **Descripció botànica:**

És una gramínia perenne, alta, alçada, creix formant mates i les tiges florals tenen una alçada de 60 a 120 cm. Les fulles no tenen pèls i estan plegades, els llimbs són plans amb secció en «V», amples, llargs i d'apex punxegut, tenen colors grisencs i blavosos i la seva nervadura central està molt marcada. Són suaus i toves quan són joves i dures en arribar a adultes. La inflorescència és una panotxa amb espiguetes aglomerades en branques (d'aquí el nom). El fruit és un cariopsi, petit, vestits, amb aresta forta i germinen amb facilitat.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

D'origen euro-siberià, aquesta és una de les gramínies més corrents de la nostra flora, no només és abundant, sinó que de vegades pot formar prats on és l'espècie dominant. S'ha fet servir, tradicionalment, com a farratge pel bestiar, abans de florir, cultivant-se per tot el món. Floreix de març a setembre.



**IMATGE 39.** Dàctil

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

No hi ha cap estudi que corrobori el seu ús medicinal tradicional. Es creu que és estrogènia i es considera, també, un remei popular per al tractament de tumors i malalties de ronyó i bufeta. Actualment no és utilitzada.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Com a farratge, es cull abans de florir.

### **Ubicació:**

Se'n troben a camps de cultiu, vores de camins, llocs alterats i pastures. Molt abundant per tot Sant Gregori.

# Dent de lleó

## *Taraxacum officinale*

---

### Descripció botànica:

Herba perenne i acaule, amb roseta de fulles basals i una única tija florífera sense cap fulla que en trencar-se emana un suc lletós amarg. Les fulles són grans (despesa 40 cm de llarg), lanceolades i pinnatipartides en segments que miren cap a la base del limbe. Les flors es troben en un capítol solitari. El seu involucre és pluriseriat, amb les bràctees externes típicament reflectides. Totes les flors presenten una lígula groga. Els fruits són uns aquenis marronosos, amb l'àpex muricat i el vilà blanc, que transportaran amb el vent la llavor.

### Curiositats i informació sobre la planta:

Sembla que el seu origen és europeu, però està estesa per a tot el món. És



**IMATGE 40.** Dent de lleó florit

considerada una mala herba, però s'ha fet servir com aliment des de l'antiguitat, les fulles tendres i les flors per amanida, i més madures bullides com verdura. L'arrel s'havia fet servir, inclús, per suplir la xicoira (que és un substitut del cafè). Amb les flors, també es preparaven melmelades i vi. En alguns indrets es considera eficaç en casos de ressaca d'alcohol.

### Parts medicinals, propietats i usos:

Entre els compostos més importants es troben les sesquiterpenlactones (a les quals se'ls atribueixen les propietats antiinflamatòries i

anticancerígenes),

fenilpropanoides (se'ls atribueixen

propietats antiinflamatòries), saponines triterpenoides i polisacàrids. Les sesquiterpenlactones normalment es troben com a glucòsids, per exemple els taraxacoides, taraxacòlids, dihidrolactucina, ixerina, àcids taraxínics, i ainsliòsid. Entre els fenilpropanoides es destaquen l'àcid cicòric, l'àcid monocafeoiltartàric, l'àcid 4-cafeoilquínic, àcid clorogènic, àcid cafeic i



compostos relacionats. La inulina es troba en quantitats considerables a l'arrel, sobretot a la tardor. Les seves fulles contenen gran quantitat de vitamina A, C, E, K, àcid fòlic, algunes B i ferro, portant més ferro i calci que els espinacs o altres hortalisses, a més d'altres minerals (com calci, magnesi, potassi i silici) pel que tenen un gran valor nutricional.

A la medicina popular de l'Antiga Grècia ja s'apreciava la dent de lleó per les seves propietats contra les molèsties estomacals. També a les antigues civilitzacions àrabs de l'Orient els metges van descriure els múltiples efectes beneficiosos d'aquesta planta sobre la salut. A l'Edat Mitjana els sanadors utilitzaven el suc lletós per tractar les malalties oculars. En general, la planta es considera “netejadora de la sang” amb acció estimuladora del metabolisme en casos d'insuficiència hepàtica, càlculs biliars i nivells de colesterol elevats. No obstant això, també es fa servir com a tònic de sabor amarg i laxant suau per tractar la gota i les malalties de tipus reumàtic, els èczemes i altres patologies cutànies, i com a ingredient que augmenta la producció d'orina.

Entre les propietats de la dent de lleó més estudiades destaquen les següents:

1. Regula el metabolisme: Ajuda a controlar els nivells de sucre i estimular la secreció d'insulina (té més de 10 compostos que hi col·laboren). Redueix l'absorció dels greixos afavorint el control del colesterol.
2. Regenera el fetge: Els estudis en animals han confirmat una de les principals propietats atribuïdes a la dent de lleó per la medicina tradicional: la capacitat de regenerar el fetge i de protegir-lo davant de les substàncies tòxiques i l'excés de greix.
3. Posseeix acció anticancerígena: Estudis realitzats in vitro han demostrat que l'extracte d'arrel de dent de lleó té la capacitat de reduir dràsticament el creixement de les cèl·lules canceroses al fetge, el còlon, la pell, la sang i el teixit pancreàtic. Aquestes troballes són encoratjadores, però calen més estudis per provar si la dent de lleó pot ser útil per tractar el càncer en éssers humans.
4. Millora la digestió: La medicina natural tradicional utilitza la dent de lleó per tractar el restrenyiment i altres símptomes de mala digestió deteriorada. Aquests efectes es deuen molt probablement al contingut en inulina prebiòtica. Segons els estudis, la inulina pot millorar diversos aspectes de la digestió, com l'equilibri de la microbiota, la consistència de la femta o la velocitat del trànsit intestinal.
5. Preveu les infeccions: Algunes investigacions indiquen que la dent de lleó pot tenir propietats antimicrobianes i antivirals. Diversos estudis in vitro han trobat que l'extracte de dent de lleó redueix significativament la capacitat de replicació de virus i bacteris perjudicials.

6. Millora l'estat de la pell: Les investigacions en animals indiquen que els extractes de fulles i flors de dent de lleó protegeixen la pell davant del dany causat per les radiacions solars, l'envelliment i l'acne. Potencien la generació de noves cèl·lules a la pell, cosa que podria endarrerir el procés d'envelliment. A més, redueixen la inflamació i la irritació de la pell, alhora que augmenta la hidratació i la producció de col·lagen. Això pot ser útil per prevenir i tractar certs tipus d'acne.

Per preparar la infusió es prenen 1-2 culleradetes (3-4 g) del producte finament sec (fulles i flors) triturat o en pols i s'hi afegeixen 150-200 ml d'aigua bullent, es deixa reposar la infusió 10-15 minuts i es filtra.

Les fulles, les tiges i les flors de dent de lleó es poden consumir en estat natural i crus (en amanida, per exemple) o es poden menjar cuits. L'arrel generalment s'asseca, es mol i es consumeix com a substitut del te o del cafè. La dent de lleó també està disponible en càpsules, extractes i tintures.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es recol·lecten tendres a la primavera. Les flors es poden recollir de març a agost. L'arrel es recull a la tardor, quan té més quantitat d'inulina.

#### **Ubicació:**

Creixen a camps de cultiu, vores de camins, pastures llocs alterats i altres herbassars una mica humits i nitrificats no salins (com rambles, tolles, torrents, canals, fonts i séquies). A Sant Gregori en trobem per tot arreu, i en una gran quantitat a la Pineda.

# Enciam bord

## *Lactuca serriola*

---

### **Descripció botànica:**

És el parent silvestre més proper de l'enciam cultivat (*Lactuca sativa*). És una planta anual o biennal fètida, rígida, de 5-20 dm d'alçada, amb branques espinoses a dalt. Fulles rígides, espinoses a la costella central i per sota al marge, les fulles inferiors ovat-oblongues normalment molt lobulades, les superiors menys lobulades i que es mantenen verticals. Capítols groc pàl·lid 1-1,5 de diàmetre, molts en una inflorescència espiciforme o piramidal llarga i ramosa. Involucre estretament cilíndric, amb bràctees glabres lanceolades. Cípseles amb costelles finament tuberculoides i bec del llarg de l'aqueni. El làtex, blanquinós i amarg, s'anomena lactucari, com el d'altres plantes del gènere *Lactuca*.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

D'origen europeu-mediterrani, s'ha estès a tot el món. La planta pot ser menjada com amanida, encara que té una mica de sabor amarg. Les fulles joves es poden menjar crues o cuites. Floreix a l'estiu.



**IMATGE 41.** *Enciam bord*

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

La seva presència en alguns jaciments antics s'ha vinculat a les propietats soporíferes que podrien suggerir l'ús ritual. Els antics grecs també creien que el seu suc acre era un remei contra úlceres als ulls i els pitagòrics l'anomenaven l'enciam eunuc, ja que causava la micció i relaxava el desig sexual. Els Navajos usaven la planta com un cerimonial emètic. Des de l'època de l'antic Egipte, el lactucari (làtex) s'ha utilitzat com a alternativa a l'ús de

l'opi per les seves suposades propietats analgèsiques i sedants.

Un estudi dels anys 1940 hi va identificar dos principis actius amb aquestes propietats: la lactucina i la lactucopicrina, que només es mantenen actives en fresc. Treballs més recents han confirmat que aquests dos principis actius tenen propietats analgèsiques i sedants. A més, és rica en una varietat de compostos bioactius que contribueixen a les seves propietats medicinals:

- Flavonoides: Coneguts per les propietats antioxidants i antiinflamatòries.
- Vitamines i minerals: Inclou vitamines A, C i K, així com potassi, que són essencials per a la salut general.

Així, es considera que té els següents usos medicinals: efectes Sedants i Analgèsics; tradicionalment, s'ha fet servir per tractar problemes respiratoris com l'asma i la tos; té propietats antiinflamatòries que poden ajudar a reduir la inflamació, cosa que és beneficiosa en el tractament de malalties com l'artritis; per alleujar diversos trastorns digestius, incloent-hi la indigestió i la retenció d'aigua.

Per fer un te d'enciam silvestre, utilitza les fulles seques o fresques. Es bull una cullerada de fulles triturades en una tassa d'aigua durant uns 2-3 minuts i es deixa reposar. Aquest te pot ser usat per promoure el somni o alleujar la tos.

Com a ús extern, el seu làtex s'ha fet servir per tractar les berrugues directament sobre la pell i per tractar irritacions menors i millorar la cicatrització de ferides lleus. S'ha de tenir cura del seu ús doncs conté lactucarium, que en grans quantitats pot ser tòxic.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recol·lectar tot l'any, però són més tendres a la primavera.

#### **Ubicació:**

Creix a cunetes i talussos de vies de comunicació, erms, solars urbans, i altres llocs amb sòl remogut i moderadament nitrogenat. Per Sant Gregori, se'n troba una mica per a tot arreu.

# Enfiladissa silvestre

*Bryonia alba*

---

## Descripció botànica:

La *Bryonia alba*, coneguda com a briònia blanca, és una planta enfiladissa perenne de la família de les Cucurbitàcies, que pot assolir fins a 4 metres d'alçada. Té una arrel gruixuda, carnosa i fusiforme de color groguenc. Les tiges són primes, verdes, i es distribueixen en forma de lianes que utilitzen circells per enfilarse sobre altres plantes o superfícies. Les fulles són alternes, de forma lobulada amb 5 lòbuls profunds, de color verd fosc i rugoses al tacte. Les flors són unisexuals (planta dioica), petites, de color groguenc o verd pàl·lid, i apareixen a l'axil·la de les fulles. Els fruits són baies rodones, de color negre quan maduren, i contenen múltiples llavors petites i ovalades.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa central i oriental i d'Àsia occidental. És coneguda des de



**IMATGE 42.** Flors enfiladissa silvestre

l'antiguitat per les seves propietats tòxiques i ha estat utilitzada en la medicina tradicional, tot i que avui dia s'ha d'usar amb molta precaució per la seva toxicitat. En l'antiguitat, estava associada a creences màgiques i supersticions, doncs es creia que tenia poders protectors contra els mals esperits i malalties, i s'utilitzava en amulets.

## Parts medicinals, propietats i usos:

La part que té propietats medicinals és principalment l'arrel, tot i que la seva toxicitat fa que s'utilitzi amb molta cura i gairebé exclusivament en homeopatia. Aquesta planta conté diversos components químics,

com bryonia (un alcaloide amarg), cucurbitacines (que li donen propietats purgants i antiinflamatòries), i altres glicòsids i resines.



Tradicionalment, l'arrel s'ha utilitzat com a purgant, però avui dia aquesta pràctica és perillosa a causa de la seva toxicitat. Es recomanava per tractar casos greus de restrenyiment.

En dosis molt petites, especialment en preparats homeopàtics, es pot utilitzar per tractar dolors reumàtics, artritis i inflamacions. També es pot fer servir per calmar dolors musculars o articulars. A més a més, s'ha utilitzat en preparats homeopàtics per tractar afeccions respiratòries, com la bronquitis i tos seca, gràcies a les seves propietats expectorants.

En la medicina moderna, és molt coneguda en la seva forma homeopàtica, en la qual es prepara diluint l'arrel en grans quantitats d'aigua o alcohol per eliminar els seus efectes tòxics. En homeopatia es creu que ajuda a tractar símptomes com la tos seca, inflamacions i dolors musculars. Està avalat aquest ús per l'Agència Estatal del Medicament.

La planta és molt tòxica per a humans i animals si es consumeixen les baies o l'arrel en grans quantitats, i pot causar greus trastorns gastrointestinals i cardiovasculars.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

L'arrel de la *Bryonia alba* es recol·lecta principalment a la tardor, quan és més rica en substàncies actives, abans que la planta perdi la seva part aèria. L'arrel s'ha de collir amb cura, tallant-la en fragments i deixant-la assecar en un lloc sec i ombrívol. És important assegurar-se que les arrels siguin recol·lectades per professionals experimentats, donada la toxicitat de la planta.

#### **Ubicació:**

Creix en terrenys amb sol ple o parcialment ombrejats, sovint en camps abandonats, vores de camins, bardisses i marges de boscos. Per Sant Gregori en podem trobar pel sotabosc paral·lel al riu Llémena i els boscos de Can Serra.

# Enotera groga o onagra

*Oenothera biennis*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia biennal de la família Onagràcies que pot arribar a una alçada d'entre 1 i 1,5 metres. Durant el primer any, desenvolupa una roseta basal de fulles llargues, lanceolades i d'un verd intens. El segon any, creix una tija vertical que culmina en espigues de flors grogues vistoses, de 3 a 5 cm de diàmetre, que s'obren principalment al vespre o a la nit, donant-li el nom popular de "flor del vespre". Les flors són hermafrodites i presenten quatre pètals d'un groc brillant. El fruit és una càpsula llarga que conté nombroses llavors petites, allargades i marrons.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Amèrica del Nord, però ha estat introduïda a Europa i altres parts



**IMATGE 43.** *Onagra florida*

del món com a planta ornamental i medicinal. En les cultures natives americanes, era utilitzada per a múltiples finalitats, tant alimentàries com medicinals. Floreix de juny a setembre.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les llavors són riques en oli i són la principal font d'interès medicinal de la planta. En menor quantitat, també es fan servir les arrels.

L'oli d'onagre extret de les llavors conté àcids grassos essencials com àcid oleic i palmític, però especialment àcid gamma-linolènic (GLA) i àcid linoleic. El GLA és un àcid gras omega-6 que

té propietats antiinflamatòries, reguladores hormonals i és beneficiós per a la salut de la pell. S'utilitza per tractar malalties inflamatòries com l'artritis reumatoide i altres afeccions que afecten les articulacions i els teixits. En l'àmbit dermatològic, és utilitzat per combatre l'eczema, la psoriasi, l'acne i altres

problemes cutanis, gràcies a la seva capacitat per millorar la funció de barrera de la pell. Un dels usos més coneguts de l'oli d'onagre és per alleujar els símptomes de la síndrome premenstrual, com ara el dolor mamari, les rampes i els canvis d'humor. També es fa servir per tractar els símptomes de la menopausa, com els fogots.

S'ha suggerit que els àcids grassos essencials de l'oli d'onagre poden ajudar a regular els nivells de colesterol i millorar la salut cardiovascular.

L'oli s'extreu premsant en fred les llavors de la planta. Es comercialitza en càpsules o líquid i es pren generalment com a suplement dietètic, amb dosis habituals de 1.000-3.000 mg al dia.

Les arrels de la planta, que són menys utilitzades, es poden consumir fresques o cuites, i en alguns casos s'han utilitzat per a les seves propietats tòniques i diürètiques.

Les llavors d'onagre es poden prendre es poden prendre com a suplement dietètic, una cullerada de postres al dia és suficient per a regular el colesterol.

Ha estat aprovat el seu ús per l'EMA.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les llavors es poden recollir durant la tardor, generalment entre setembre i novembre, quan els fruits han madurat completament i les càpsules es tornen marronoses. Les llavors es recullen manualment o sacsejant les tiges per alliberar-les de les càpsules. Després de recollir-les, les llavors es deixen assecar en un lloc ombrívol i sec abans d'extreure l'oli.

Les arrels es poden recollir durant el primer any de creixement, a finals de tardor o principis d'hivern, abans que la planta comenci a florir. Es netegen i poden utilitzar-se fresques o dessecades per a infusions o altres preparats.

#### **Ubicació:**

És una planta que s'adapta fàcilment a diversos tipus de sòl i es pot trobar en terrenys sorrencs, camps abandonats, voreres de camins i altres àrees assolellades i amb terres ben drenades, habitualment prop de cursos d'aigua. A Sant Gregori en trobem a la riba del riu Llémena.

# Erísim, ravenissa blanca o herba de cantors

*Sisymbrium officinale*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia anual que pot arribar a fer entre 30 cm i 1 metre d'alçada. Té una tija erecta, ramificada i sovint pilosa. Les fulles inferiors són pinnatífides, amb lòbuls profunds, mentre que les fulles superiors són més petites i de forma lanceolada. Les flors són petites, de color groc i agrupades en raïms terminals. Cada flor té quatre pètals disposats en creu, una característica típica de la família de les crucíferes. El fruit és una síliqua llarga i estreta que conté nombroses llavors petites, allargades i de color marró.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa, però s'ha naturalitzat en moltes parts del món, incloent-hi Amèrica del Nord i Àsia. Històricament, aquesta planta ha estat coneguda com a "herba dels cantors" perquè s'utilitzava per tractar afeccions de la veu. El Dioscòrides renovat recull la vella anècdota del metge que va subministrar una tisana d'erísim a un cantor de Notre-Dame de París que feia sis mesos que era afònic i no només va recobrar la veu, sinó que va poder cantar amb una empenta com no ho havia tingut mai. Floreix de març a agost.



**IMATGE 44.** Flors erísim

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts medicinals de la *Sisymbrium officinale* són principalment les parts aèries de la planta (fulles, flors i tiges), que s'utilitzen fresques o seques per a diversos usos terapèutics. Contenen glucosinolats amb propietats expectorants i antimicrobianes, flavonoides amb efectes antioxidants i antiinflamatoris i àcid erúcic i àcid linoleic, que són àcids

grassos presents en la planta que poden contribuir a les seves propietats antiinflamatòries.

Tradicionalment, s'ha utilitzat per millorar la veu i alleujar la ronquera, especialment en professionals que utilitzen la veu intensament, com cantants i professors.

S'utilitza per tractar afeccions respiratòries com la tos, el mal de coll i la ronquera. També és coneguda per les seves propietats antiinflamatòries en casos d'irritació de la gola i altres problemes respiratoris.

També té propietats diürètiques suaus, que ajuden a eliminar l'excés de líquids del cos.

Les parts aèries de la planta s'utilitzen en infusió, 1-2 cullerades de la planta seca per tassa d'aigua bullent, deixant reposar durant 10 minuts. S'utilitza especialment per tractar afeccions de la gola i les vies respiratòries.

Les fulles fresques també es poden triturar i aplicar com a cataplasmes per alleujar inflamacions locals.

En alguns casos, el suc fresc de la planta s'ha utilitzat com a xarop per a tractar tos i afeccions bronquials.

L'Agència Europea del Medicament (EMA) aprova l'ús tradicional del *Sisymbrium officinale* a l'alleujament d'afonia, tos seca i altres irritacions lleus de la gola.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

La planta floreix a la primavera i durant l'estiu, i aquest és el moment ideal per a la recol·lecció de les seves parts aèries, preferentment durant el període de floració, que sol ser entre maig i setembre. Es recomana recol·lectar les fulles i tiges a primera hora del matí, abans que el sol sigui massa intens, per conservar al màxim els seus principis actius.

Després de la recol·lecció, les parts aèries de la planta es poden fer assecar en un lloc sec, ombrívol i ben ventilat, per utilitzar-les més tard en preparats medicinals com infusions i cataplasmes.

### **Ubicació:**

És una planta que creix fàcilment en terrenys alterats, vores de camins, camps abandonats i altres zones ruderals. Es troba en gran quantitat i dispersió per tot Sant Gregori.



# Esbarzer o romaguera

*Rubus ulmifolius*

---

## Descripció botànica:

És un arbust perenne que pot arribar a mesurar entre 2 i 3 metres d'alçada, amb tiges arquejades o enfiladisses que sovint estan cobertes de fortes espines. Aquestes tiges són perennes a la base, però les branques poden morir al final de la temporada després de fructificar. Les fulles són compostes, pinnades, amb 3 a 5 folíols dentats, de color verd fosc a la part superior i més clares a la part inferior. Els folíols són ovals o lanceolats, amb la textura una mica rugosa, similar a les fulles dels oms, d'on deriva el seu nom científic ("ulmifolius" significa "fulles semblants a les de l'om"). Les flors són hermafrodites, amb cinc pètals de color rosa pàl·lid o blanc, que floreixen durant l'estiu. Aquestes flors donen lloc a un fruit anomenat mora, que és un agregat de petites drupes de color vermell en la seva fase immadura i negre o porpra quan està madur. El fruit és dolç i comestible.

## Curiositats i informació sobre la planta:

L'esbarzer és una planta àmpliament distribuïda a Europa, especialment a la



**IMATGE 45.** Fruit esbarzer

regió mediterrània, tot i que també s'ha estès a altres parts del món, com Amèrica del Nord i Austràlia. És una espècie molt adaptable i robusta que pot créixer en condicions diverses, incloent-hi zones alterades i terres ermes. En la cultura popular, l'esbarzer és conegut no només pels seus fruits deliciosos, sinó també per les seves propietats medicinals. A més, en algunes tradicions populars, es creia que passar per sota d'un esbarzer podria guarir certs mals o malalties de la pell, com berrugues. També es pensava que aquesta planta proporcionava protecció enfront de forces negatives. En alguns indrets, els brots tendres s'han

utilitzat com a verdura. Els fruits, a més de menjar-se frescs, s'utilitzen per fer melmelades, lllaminadures, suc i licor. Floreix a principis de l'estiu i el fruit es cull a finals d'agost-principis de setembre.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts medicinals principals de l'esbarzer són les fulles, l'escorça de la tija i les arrels, així com els fruits. Aquests es poden utilitzar en diferents preparats medicinals. Presenten tanins hidrolitzables (aproximadament 8%: galotanins i el·lagitanins dimèrics), que són astringents i antiinflamatoris, flavonoides i antocianines, que són antioxidants presents principalment en els fruits, hidroquinona, àcid cítric i àcid màlic en els fruits, amb propietats digestives i reforçadores del sistema immunitari, altre àcids com el succínic, oxàlic, làctic i salicílic, arbutina, compostos terpènics (àcid rubític), petites quantitats d'oli essencial, goma i lípids.

Tradicionalment, s'ha utilitzat com a astringent i hipoglucemiant.

Les fulles i arrels són riques en tanins, amb propietats astringents, i s'utilitzen per tractar diarrees, inflamacions de la boca i mal de coll. També s'han fet servir pel rentat d'ulls en conjuntivitis.

Les fulles triturades aplicades externament com a cataplasma s'utilitzen per cicatritzar ferides i calmar irritacions cutànies.

Els fruits són rics en vitamines, especialment la vitamina C, i compostos antioxidants com els flavonoides, que ajuden a combatre l'envelliment cel·lular i reforçar el sistema immunitari.

Les fulles seques es poden utilitzar per fer infusions. Es recomana una o dues cullerades de fulles seques per tassa d'aigua calenta. Aquesta infusió és útil per a problemes digestius lleus, com la diarrea.

L'escorça de la tija o les arrels es poden bullir per obtenir una decocció, que s'aplica com a gargarismes per tractar la inflamació de la gola i les infeccions bucal.

Els fruits frescos, a més de ser consumits com a aliment, es poden utilitzar en suc o melmelades, que a més de ser nutritives, ajuden a reforçar el sistema immune.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es recullen preferentment a la primavera o a l'estiu, quan són més joves i tendres, ja que és quan contenen la major concentració de principis actius.

Les mores es recullen a la fi de l'estiu i a principis de tardor, quan estan ben madures, negres o porpres, i són dolces al paladar.

L'escorça i arrels es poden recollir durant tot l'any, però preferentment a la tardor, quan la planta ha acumulat més nutrients.

Les fulles i arrels s'han de fer assecar en un lloc ombrívol i ben ventilat per conservar les seves propietats. Els fruits, en canvi, es poden consumir frescos o conservar en forma de mermelades o sucs.

**Ubicació:**

Creix en marges de camins, vores de camps, matolls i boscos clars. És molt freqüent, sobretot en sòls humits, i pot arribar a formar bardisses impenetrables. A Sant Gregori en trobem per a tot arreu però sobretot pels marges del camí Ral i als camins i bosc de Can Serra.

# Escabiosa o viuda

## *Scabiosa artropurpurea*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia que pot assolir entre 30 i 90 cm d'alçada. Presenta un port erecte amb tiges ramificades i rígides. Les fulles basals són de disposició alterna, oblongo-lanceolades, sovint pinnatífides, mentre que les superiors són més petites i dividides.

Les flors són molt característiques per la seva tonalitat, que pot variar des del púrpura fosc fins al vermellós, rosat o blanc. Les inflorescències són en forma de capitols, amb pètals asimètrics que li donen un aspecte ornamental i decoratiu. Els fruits són petits aquenis allargats.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Té el seu origen al Mediterrani, tot i que s'ha naturalitzat en altres regions amb



**IMATGE 46.** Flor escabiosa

climes temperats. Històricament, s'ha associat a la curació de malalties de la pell, especialment la sarna, d'aquí el seu nom "scabiosa" derivat del llatí "scabies" (sarna). Actualment, s'utilitza en productes cosmètics d'origen natural, sobretot per tractar l'acne. Un altre ús, sobretot a l'Alt Empordà, és per a la fabricació de ratafia casolana. També s'ha utilitzat en jardins per la seva bellesa ornamental i per atraure papallones i abelles gràcies al seu nèctar abundant. La podem trobar florida quasi tot l'any, malgrat que en té més flors a la primavera i estiu.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Les seves propietats curatives es deuen a la presència de tanins, mucíl·lags i saponines, sucres, principis amargs i lactones sesquiterpèniques. Les parts amb propietats medicinals són principalment les flors i les fulles.

S'ha fet servir de forma tradicional com a diürètica, depurativa, expectorant, sudorífica i cicatritzant i sobretot com a emol·lient, antiinflamatori i per a problemes cutanis i les picors.

Un dels usos més comuns és en forma d'infusió o decocció de les fulles o flors per tractar afeccions cutànies lleus com la dermatitis i picors o les ferides. També s'ha utilitzat com a expectorant en casos de tos i congestió respiratòria.

**Època i mètode de recol·lecció:**

L'època de recol·lecció és a finals de primavera i durant l'estiu, coincidint amb el moment de la seva floració, que és quan les flors tenen la major concentració de principis actius. Es recomana tallar les flors fresques al matí quan encara contenen el màxim de nutrients. Les fulles també poden ser recol·lectades durant la floració, i es poden assecar en un lloc ombrejat i sec per a la seva conservació.

**Ubicació:**

Es pot trobar en zones amb climes temperats, especialment en terrenys calcaris o arenosos, sovint a prats, vores de camins o clarianes de boscos. És una planta que prefereix exposició al sol, però també tolera semiombra. A Sant Gregori no és gaire abundant, però la podem trobar a qualsevol zona rural, no construïda.



# Eucaliptus

*Eucalyptus s.p*

---

## Descripció botànica:

L'Eucalyptus és un gènere d'arbres de gran alçada de la família de les Mirtàcies, amb més de 700 espècies. La majoria són arbres de fulla perenne, tot i que algunes espècies poden ser arbustos. El tronc de l'eucaliptus és recte i es caracteritza per una escorça que es desprèn en làmines. Les fulles són allargades, coriàcies i alternes. A les fases juvenils, les fulles són més rodones i oposades, mentre que a l'edat adulta són llargues, estretes i penjant, amb un color verd grisós o blavós. Són riques en olis essencials que desprenen una aroma característica.

Les flors són petites, en forma d'estrella, sovint blanques, groguenques o rosades, reunides en umbel·les. No tenen pètals, sinó estams molt visibles que formen la part ornamental de la flor. Els fruits són càpsules llenyoses que contenen petites llavors, amb una coberta dura.

## Curiositats i informació sobre la planta:

L'eucaliptus és originari d'Austràlia, però a altres parts del món, com el sud



**IMATGE 47.** *Eucaliptus*

d'Europa o Amèrica, s'ha introduït com a arbre ornamental i per a la producció de fusta i paper. És un arbre de creixement ràpid, l'arrel del qual es pot tallar i tornar a créixer. El principal benefici d'aquests arbres és la fusta, que es fa servir per a la fusteria, per a llenya i per a polpa. A més, la fusta presenta una gran resistència a la descomposició pel seu alt contingut d'oli. Popularment, es creu que les seves fulles tenen propietats que ajuden a repel·lir insectes i a purificar l'aire. Són molt populars els caramels d'eucaliptus, que també es fan servir tant com a llaminadura com a descongestionant.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts amb propietats medicinals de l'eucaliptus són principalment les fulles, que contenen un oli essencial ric en eucaliptol (1,8-cineol), conegut per les seves propietats expectorants, descongestionants i antisèptiques. Aquest oli és el component principal que s'utilitza per tractar afeccions respiratòries com la bronquitis, la tos i els refredats.

L'oli d'eucaliptus es pot aplicar tòpicament per alleujar dolors musculars o articulars, gràcies a les seves propietats analgèsiques i antiinflamatòries. També es fa servir en inhalacions de vapor per descongestionar les vies respiratòries o en productes de farmàcia, com pastilles o xarops per la tos.

Per preparar un remei casolà, les fulles es poden fer servir en infusions per a ús intern, o en inhalacions, bullint les fulles en aigua per aprofitar el vapor d'oli essencial. És important recordar que l'oli essencial pur no es pot ingerir directament, ja que és tòxic en altes concentracions.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles de l'eucaliptus es poden recol·lectar durant tot l'any, ja que l'arbre és perenne. No obstant això, és recomanable recollir-les quan les fulles són més aromàtiques i riques en olis essencials, generalment durant la primavera i l'estiu. Les fulles joves contenen una major concentració d'olis actius.

**Ubicació:**

L'eucaliptus creix en zones de clima temperat i subtropical. Es troba sovint plantat en àrees forestals, marges de camins o parcs, i prefereix sòls ben drenats i exposició directa al sol. A causa de la seva adaptabilitat, moltes espècies d'eucaliptus s'han naturalitzat fora del seu hàbitat natiu, com a passat a Sant Gregori, on trobem un petit bosc on els eucaliptus són l'arbre predominant en algunes àries, barrejant-se amb alzines, pins i roures, darrere del nou barri de Can Serra, als dos costals del torrent de Garrabia.

# Farigola o timó

*Thymus vulgaris*

---

## Descripció botànica:

És una planta aromàtica i perenne que es caracteritza per ser una mata petita, que sol arribar entre 15 i 30 cm d'alçada, amb tiges llenyoses a la base i branques que creixen de forma erecta. Les seves fulles són petites, lanceolades o el·líptiques, d'un color verd grisós i amb una textura rugosa. Les fulles desprenen una aroma intensa a causa de la seva riquesa en olis essencials.

Les flors de la farigola són petites, de color blanc o rosat clar, agrupades en inflorescències en forma de raïm terminal. Els fruits són en forma de petits aquenis, tot i que el seu interès medicinal i culinari es centra en les fulles i les flors.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Floreix principalment durant la primavera i l'estiu, però també pot florir a partir



**IMATGE 48.** *Farigola*

de gener. La farigola és originària de la regió mediterrània i ha estat utilitzada des de temps antics en la medicina popular i en la cuina per les seves múltiples propietats i el seu sabor inconfusible. A l'Antiga Grècia, la farigola es cremava en rituals per purificar l'aire i era símbol de valor i coratge.

Els antics egipcis l'utilitzaven als embalsaments. Es creu que la seva extensió per tot Europa es deu als romans i a l'ús que en feien per a purificar els habitatges.

A la cuina mediterrània, és un condiment habitual per aromatitzar carns, sopes i plats de cocció llarga. També es creia que

la farigola tenia propietats purificadores, i a moltes llars es penjava un ram de farigola per mantenir allunyats els mals esperits i les malalties.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts medicinals són principalment les fulles i les flors. Les seves propietats medicinals estan associades al seu alt contingut en olis essencials, especialment el timol i el carvacrol, i també arnetol i borneol, amb efectes antisèptics, antimicrobians, expectorants i antiinflamatoris. Conté, també, àcids com l'oleic, palmític, nicotínic i linoleic i aminoàcids com la cisteïna, valina, glicina i isoleucina. A més, aquesta planta destaca pel seu contingut en ferro.

La farigola es fa servir per tractar diverses afeccions respiratòries, com la tos, bronquitis, refredats i laringitis. També es pot utilitzar com a digestiu, ja que ajuda a combatre els gasos intestinals i altres problemes digestius. S'aplica tant en infusions com en inhalacions de vapor per tractar problemes respiratoris. Per les seves propietats tòniques, és molt adequat en totes les formes com a estimulants en estats d'astènia, debilitat o convalescència; a això es referien les "propietats miraculoses" de què parlaven a l'Antiguitat.

Es considera, també, que mitiga els dolors, per la qual cosa es pot fer servir en cas de dolor reumàtic, contractures i lesions lleus en forma de massatge o frega, així com per alleujar el dolor menstrual o la migranya (en infusió). Com a col·lutori, alleuja el mal de queixal i el sagnat de genives. S'usa en banys oculars per a inflamacions i infeccions com la conjuntivitis o la blefaritis.

En loció o en decocció, es fa servir contra els fongs de la pell i per enfortir el cuir cabellut, frenant la caiguda dels cabells.

Sobre ferides i cremades lleus, també es fa servir en rentades i cataplasmes. Juntament amb el romaní, aquesta planta medicinal pot prevenir l'osteoporosi.

Com infusió, es posa 1 culleradeta de fulles seques de farigola per tassa d'aigua bullent. Es deixa reposar durant 10 minuts i es pot prendre fins a tres vegades al dia per alleujar la tos o facilitar la digestió.

Es poden afegir unes gotes d'oli essencial de farigola a una olla amb aigua bullent per fer inhalacions, especialment indicat per descongestionar les vies respiratòries.

Tot i que és una planta segura, un dels elements de l'oli essencial de farigola, la tujona, pot tenir efectes tòxics sobre el fetge i els ronyons. L'abús de dosi, sobretot en forma de col·lutori, pot augmentar en excés el nivell d'hormones tiroïdals.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Encara que es pot recol·lectar durant tot l'any, principalment es fa a la primavera i l'estiu, coincidint amb la seva floració, ja que és quan la planta té una major concentració d'olis essencials. Es tallen les tiges florides amb cura i

es deixen assecar a l'ombra en un lloc sec i ventilat. Un cop seques, es poden conservar en pots de vidre hermètic per mantenir les seves propietats.

**Ubicació:**

Es troba habitualment en zones de clima mediterrani, creixent en terrenys secs, rocosos o sorrencs, sovint en camps abandonats, prats i vores de camins. Prefereix llocs amb molta exposició solar i és resistent a la sequera. A Sant Gregori, només en trobem als camps al costat del camí Ral a la zona propera a la casa de les Bigues, on no hi ha quasi arbres i tot són matolls, pràcticament, i per això és molt assolellat.



# Figuera

*Ficus carica*

---

## Descripció botànica:

És un arbre de la família de les moràcies que pot arribar a mesurar entre 3 i 10 metres d'alçada. Té un tronc robust, sovint irregular, amb una escorça llisa i grisenc. Les seves branques són fràgils i tendeixen a ser tortuoses. Les fulles són grans, de forma lobulada (amb 3 a 5 lòbuls), rugoses i amb un color verd intens a l'anvers i més clar al revers. Les fulles, quan es trenquen, desprenen una saba blanca (làtex) amb propietats medicinals. La figuera presenta una estructura floral poc habitual, ja que les seves flors estan contingudes dins del que sembla ser el fruit. Aquest "fruit" és en realitat una infructescència anomenada siconi, que conté les flors al seu interior. Els fruits, que són les conegudes figues, poden ser verds, morats o negres segons la varietat, i són dolços quan maduren. Les figues poden ser uníferes (una collita l'any) o bíferes (dues collites l'any: "breves" i figues).

## Curiositats i informació sobre la planta:

La figuera és originària del sud-oest d'Àsia i de la regió mediterrània. Ha estat



**IMATGE 49.** Fulles i fruit de figuera

cultivada des de temps antics tant pel seu fruit com per les seves propietats medicinals. Històricament, la figa ha estat símbol d'abundància i fertilitat en moltes cultures, i a l'antiga Grècia es considerava un aliment sagrat. A més, la figuera ha estat associada amb la saviesa i el coneixement, ja que es diu que Buda va assolir la il·luminació sota una figuera. Ja es cultivava a l'antic Egipte i és anomenada diverses vegades a la Bíblia. A l'antiga Roma, era un aliment habitual. La figa ha estat utilitzada tant fresca com seca i s'utilitza en diverses preparacions culinàries com melmelades, salses, pastissos i licors.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Les fulles contenen un oli essencial en què s'han identificat els monoterpens beta-farnesè, limonè, linalol, mircè, beta-ocimè, alfa i beta-pinè i sabinè, i els sesquiterpens cariofilè, alfa-farnesè i germacrè D. A més, les fulles contenen les cumarines bergaptè, marmesí, psobran, psoralem, el 4'-5'-dihidro-compost, umbeliferona, xantotoxí i xantotoxol; els triterpens beta-amirina, acetat de calotropenol, 24-metilene-cicloartenol, acetat de lupeol, àcid oleanòlic, taraxasterol, baurenol; els flavonoides, rutí, schaftósido i l'iso-component; els alcaloides N.N.-dimetil-antranilat i *Ficus carica* piridils I, II, III, IV i V; la sapogenina ficosugení; i el component fenílic, glucofuranòsid de l'àcid ficocumàric. En el fruit s'han detectat els flavonoides antocianina, astragalín, rutinòsid de quercetí, rutí i schaftósido, la cumarina glucòsid de psoralem, el carotenoide betacarotè, i el component sofredat 2-etil-1-2-dehidro-tiofè. A la fusta de la tija s'han identificat els components fenílics àcids paracumàric i vanílic, el flavonoide àcid siríngic, i la cumarina umbeliferona. A la planta completa s'han identificat les cumarines bergaptè, psoralem, escopoletí i umbeliferona. També contenen sucres (50-60%), sals de ferro, calci, manganès, brom, vitamines A1, B1, B2, C i D; goma, i té un alt valor energètic. La llavor conté abundants mucíl·lags.

Tant les fulles, el làtex com el fruit del *Ficus carica* tenen propietats medicinals reconegudes:

**Fulles:** Es poden utilitzar com a diürètic, hipoglucemiant (ajuda a reduir els nivells de sucre a la sang) i en casos d'afeccions cutànies. A més, les fulles tenen propietats broncodilatadores i es poden emprar per tractar malalties respiratòries. Es poden bullir fulles seques per fer una infusió que ajuda a regular el sucre a la sang i com a tònic digestiu.

**Làtex:** El làtex de la figuera, que es pot extreure de les fulles i de la pell del fruit, és utilitzat tradicionalment per tractar berrugues, durícies i altres afeccions de la pell degut al seu poder corrosiu, aplicat directament però amb precaució, ja que pot irritar la pell sana.

**Fruits (figues):** Les figues són laxants suaus gràcies al seu alt contingut en fibra. També són riques en antioxidants, vitamines (com la vitamina A, B1 i B2) i minerals com el calci, el ferro i el potassi. Es poden consumir fresques o seques. A més, les figues seques, macerades en aigua, també poden ajudar a alleujar la tos.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les figueres floreixen a la primavera, i el moment de la recol·lecció depèn del tipus de fruit que es vulgui obtenir. Si es tracta de "breves", aquestes es recullen

a principis d'estiu, mentre que les figues maduren a finals d'estiu i principis de tardor.

Les fulles i el làtex es poden recollir quasi tot l'any, però preferentment a primavera i estiu.

**Ubicació:**

Creix de manera natural en regions amb clima mediterrani, en terrenys assolellats i ben drenats. Sol trobar-se en zones rocoses, marges de camins i pendents assolellats, molts cops prop de rius i torrents malgrat que és una planta molt resistent a la sequera. A Sant Gregori, a més de les que es troben cultivades a horts i jardins, en trobem algunes disperses per tot el poble, pels camins rurals, sobretot en pendents rocosos, com, per exemple, vora la riera que travessa el poble i va a parar al riu Llémena a l'altura de la Pineda.

# Fonoll

*Foeniculum vulgare*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a mesurar fins a 2 metres d'alçada. Té una tija erecta i cilíndrica, amb una textura lleugerament estriada. Les fulles són molt dividides, amb segments prims i filiformes que li donen un aspecte plumós o de ploma. Aquestes fulles tenen una coloració verda blavosa i desprenen una aroma forta i dolça, similar a l'anís. Les flors del fonoll són petites, de color groc, agrupades en inflorescències en forma d'umbel·la, amb múltiples radis que es despleguen des d'un punt central. Floreix a l'estiu i la tardor i després de la floració, produeix fruits en forma de petites llavors oblongues i verdes, que es tornen marrons quan maduren.

## Curiositats i informació sobre la planta:

El fonoll és originari de la regió mediterrània, tot i que avui dia es pot trobar



**IMATGE 50.** Fonoll florit

arreu del món en zones amb climes temperats. Aquesta planta ha estat molt apreciada des de l'antiguitat tant en la gastronomia com en la medicina. Els romans i els grecs l'utilitzaven com a espècia, i els antics egipcis ja coneixien les seves propietats medicinals. A més, el fonoll era considerat un símbol de força i longevitat i s'ha utilitzat per protegir les cases de malefics, col·locant-se a les portes o finestres per allunyar els mals esperits. Pel seu aroma anisat, les fulles són utilitzades com a condiment alimentari o amanides i també en la fabricació de ratafia, les llavors com espècia i l'arrel, que és un bulb, com a hortalissa.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els components químics principals són l'anetol, el limonè i el fenconi, que li atorguen les seves propietats digestives i antisèptiques. L'oli de les llavors

conté principalment un mínim de 60% d'anetol, un mínim de 15% de fenchona, i un màxim de 5% d'estragol. Presenta, també, fitoestrògens que poden ser útils a la menopausa. Conté, també, diversos flavonoides (quercetina-3-glucurònid, isoquercitrina, quercetina-3-arabinòsid, kaempferol-3-glucurònid i kaempferol-3-arabinòsid i isorhamnetin glucòsid) que tenen propietats antiinflamatòries, antinociceptives i immunomoduladores, i compostos fenòlics (àcid neoclorogènic, àcid clorogènic, àcid cafeic, àcid ferúlic, àcid rosmarínic, i quercetina) que redueixen el risc de presentar patologies produïdes per l'estrès oxidatiu com neoplàsies, malalties cardiovasculars i la inflamació.

Les parts amb propietats medicinals inclouen les llavors, les fulles i les arrels.

Les llavors són carminatives, digestives, expectorants i galactogogues (augmenten la producció de llet materna). S'utilitzen per alleujar problemes digestius com el meteorisme, la flatulència i els còlics intestinals. També tenen propietats antiespasmòdiques i antiinflamatòries. Conté fitoestrògens que poden ser útils a la menopausa i s'està investigant amb cremes vaginals amb base de fonoll. A més, purifica les vies urinàries, impulsant l'eliminació de toxines i evitant l'aparició d'infeccions, com ara cistitis, uretritis o oligúria, i és un aliat de l'embarassada per la seva eficàcia per dissipar les nàusees i el mareig durant la gestació, i de la mare lactant, en augmentar la producció de llet. Es poden preparar en infusió, amb una culleradeta de llavors de fonoll per tassa d'aigua calenta. Es deixa reposar durant 10 minuts i es pot prendre després dels àpats per millorar la digestió o alleujar còlics. L'oli essencial de fonoll, extret de les llavors, s'utilitza en aromateràpia i per a aplicacions tòpiques per tractar dolors musculars o digestius. No s'ha d'ingerir directament sense dilució, ja que pot ser tòxic en altes concentracions.

Les fulles poden ser utilitzades en infusions per les seves propietats diürètiques i per estimular la digestió.

Les arrels, encara que menys utilitzades, tenen propietats similars a les llavors i les fulles i poden ajudar en la digestió i desintoxicació.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció del fonoll depèn de la part que es vulgui utilitzar:

Fulles: Es poden recollir durant la primavera i l'estiu, quan la planta és més frondosa i les fulles tenen el seu màxim contingut en olis essencials.

Llavors: Les llavors es recol·lecten a la tardor, quan els fruits han madurat i es tornen marrons. S'han de deixar assecar en un lloc sec i ombrívol abans d'emmagatzemar-les en pots hermètics.



Arrels: Es poden extreure a la tardor o a l'hivern, un cop la planta ha completat el seu cicle anual.

És recomanable recol·lectar les parts a primera hora del matí per evitar la pèrdua d'olis essencials.

**Ubicació:**

Es troba en zones amb clima mediterrani, preferint terrenys ben drenats, assolellats i propers a zones costaneres. També és una planta habitual en vores de camins, prats i camps de cultiu abandonats. A Sant Gregori en trobem per tots els camps, de forma molt dispersa i abundant.

# Fumusterra o colomina

## *Fumaria officinalis*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia anual amb una tija fina, ramificada i de color verd clar que pot arribar a fer entre 20 i 50 cm d'alçada. Les fulles són alternes, molt dividides i de color verd blavós, donant-li un aspecte plumós i lleugerament glaucescent (grisenc-blavós).

Les flors de la fumària són petites, tubulars i de color rosat o porpra, amb una petita taca més fosca a la punta. Estan agrupades en inflorescències en forma de raïm al final de les tiges. El fruit és un petit aqueni esfèric i llis.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària d'Europa i el nord d'Àfrica, però actualment es troba naturalitzada



**IMATGE 51.** *Fumusterra*

en altres regions del món amb clima temperat. El nom de "fumària" prové de l'aspecte de la planta, que es creu que s'assembla al fum per la seva textura delicada i el color grisós de les fulles. També hi ha qui diu que el nom prové de la seva olor, ja que la saba fresca té una aroma similar al fum. A l'edat mitjana, es creia que la planta tenia propietats màgiques i era utilitzada per protegir-se contra els mals esperits i les malalties. Pot florir del febrer al setembre, però habitualment ho fa a la primavera i l'estiu.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els components químics més destacats són els alcaloides (fumarina, fumarilina, coidalina, protopina), els flavonoides (rutina, kenferol), i els tanins que li atorguen les propietats depuratives i digestives. A més, conté àcid fumàric, àcids fenòlics com el

clorogènic, cafènic, ferúlic i ferrulínic, fitosterols (sitosterol, estigmasterol), mucíl·lags i sals potàssiques.

Les parts medicinals són principalment les tiges i les fulles.

És coneguda per les seves propietats depuratives, diürètiques, colagogues (afavoreixen la secreció biliar) i lleugerament laxants. Tradicionalment, s'ha utilitzat per tractar problemes hepàtics i biliars, així com per regular el trànsit intestinal i millorar la digestió.

Les infusions es prenen per estimular el fetge i ajudar en casos de congestió hepàtica, icterícia o disfunció biliar. També s'utilitza per a la pell, ja que ajuda a tractar afeccions cutànies com èczemes i acne gràcies a les seves propietats purificadoras de la sang. Aquests usos tradicionals de la planta avui dia són reconeguts i aprovats per l'Agència Europea del Medicament. Es recomana, també, pel tractament de la migranya i també se li atribueix una lleugera acció antiarrítmica.

Per preparar la infusió, s'utilitzen 1-2 grams de planta seca per tassa d'aigua bullent. Es deixa reposar durant 10 minuts i es pot prendre 2-3 vegades al dia. És important no prolongar el tractament durant més de tres setmanes seguides, ja que l'ús excessiu pot provocar irritació gastrointestinal.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es pot recol·lectar durant la seva època de floració. Es recullen les parts aèries de la planta, incloent-hi les tiges, fulles i flors, quan la planta està en plena floració, moment en què concentra una major quantitat de principis actius.

Després de la recol·lecció, les parts de la planta s'han de deixar assecar en un lloc ombrívol i ben ventilat. Un cop seques, es poden conservar en pots hermètics allunyats de la llum i la humitat.

#### **Ubicació:**

Creix en zones temperades i es troba sovint en camps abandonats, vores de camins, marges de conreus i altres zones alterades. Prefereix sòls rics en nutrients, sovint en terres lleugerament calcàries i ben drenades. A Sant Gregori en trobem dispersa per tot el poble, però de forma ocasional i no molt abundant.

# Galzeran

## *Ruscus aculeatus*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbust perenne que pot arribar a fer entre 30 i 80 cm d'alçada i es caracteritza per tenir un aspecte molt singular. Les seves tiges són rectes, rígides i de color verd, de les quals surten branques amb unes estructures similars a fulles, anomenades fil·locladis. Aquestes estructures planes i coriàcies són en realitat tiges modificades que fan la funció de les fulles. Són punxants, d'aquí el seu nom en llatí ("aculeatus" significa espinós). Les flors són petites i poc vistoses, de color verdós o blanc, i es desenvolupen sobre els fil·locladis, just al centre d'una petita protuberància. Les flors masculines i femenines es troben en plantes separades (planta dioica). Els fruits són baies esfèriques, d'un intens color vermell quan maduren, que apareixen a l'hivern. Aquestes baies solen mesurar aproximadament 1 cm de diàmetre i són molt visibles entre els fil·locladis verds.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

El galzeran és originari del sud d'Europa i de la regió mediterrània, on creix de



**IMATGE 52.** Fulles i fruits de galzeran

manera silvestre. Té una gran resistència a les condicions de sequera i creix bé en sòls pobres. Antigament, s'utilitzava per a la fabricació d'escombres, gràcies a la rigidesa dels seus fil·locladis. També es creia que el galzeran tenia propietats màgiques i es col·locava a les llars com a amulet per allunyar els mals esperits. A més, les baies de color vermell brillant són sovint utilitzades amb finalitats decoratives, sobretot a l'hivern i especialment durant l'època de Nadal, perquè s'assemblen a les del grèvol, una planta amb la qual a vegades es confon. Malgrat això, s'ha de vigilar molt, sobretot els nens, ja

que són molt tòxiques si s'ingereixen.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

El galzeran conté, entre els components més actius, saponòsids amb aglicones esteroídiques (ruscogenina i neo-ruscogenina), sals de potassi, flavonoides (rutòsid i hesperidòsid) i traces d'olis essencials que contribueixen a les seves propietats medicinals.

Les parts medicinals són principalment les arrels i els rizomes (tiges subterrànies). Les arrels contenen compostos actius com ruscogenines, que tenen propietats antiinflamatòries, vasoconstrictores i diürètiques. Les ruscogenines s'utilitzen sovint en el tractament de problemes de circulació, com ara les varices, la insuficiència venosa i les hemorroides. També poden ajudar a alleujar la sensació de pesadesa i inflor a les cames. L'Agència Europea del Medicament (EMA) aprova l'ús tradicional per alleujar les molèsties associades a trastorns venosos lleus, com ara la sensació de cames adolorides, cansades i pesades, amb formigueig i inflor. També s'utilitza com a remei diürètic, està indicat per tractar afeccions genitourinàries com cistitis o uretritis, alleujar edemes i la retenció de líquids i afavorir l'eliminació de les sorres del ronyó. També pot ser suport en cas d'excessos d'àcid úric i urea, gota i hipertensió arterial.

Es pot utilitzar en forma de decocció, prenent la infusió de les arrels, o bé en preparats farmacèutics com cremes o gels per a l'ús tòpic, especialment en problemes de circulació. Aquesta planta consta dins del Vademècum, el llibre de referència dels medicaments.

Les seves baies, de color vermell, són molt tòxiques i poden provocar vòmits, diarrees i fins i tot dificultats respiratòries, per la qual cosa mai no s'han d'ingerir.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar el galzeran és la tardor, quan la planta ha acumulat una major concentració de principis actius en les arrels i els rizomes. Aquests es recullen excavant amb cura la terra per no danyar les arrels.

Després de la recol·lecció, les arrels s'han de rentar i assecar bé en un lloc sec i airejat

### **Ubicació:**

Es pot trobar en zones boscoses, especialment en sotabosc de boscos mediterranis, on hi ha ombra parcial i sòls ben drenats. Prefereix zones càlides i pot créixer tant en terrenys rocosos com en llocs més humits, sempre que no hi hagi excés d'aigua. A Sant Gregori en trobem, de forma aïllada, per a tots els sotabosc ombrívols, però és bastant abundant a la zona de la font de Can Verdaguer.



# Gatmaimó

*Tamus o dioscorea communis*

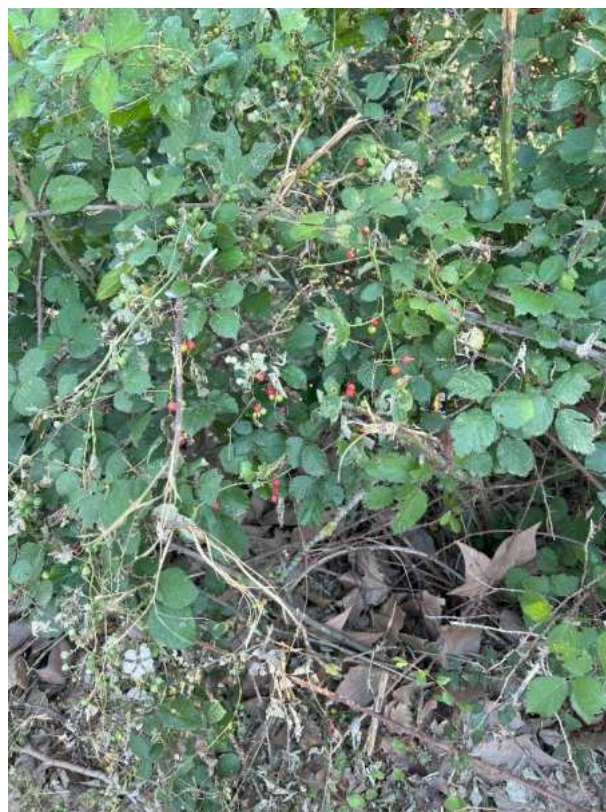
---

## Descripció botànica:

És una planta enfiladissa perenne que presenta tiges llises i primes que poden arribar fins als 4 metres de llargària. Les seves fulles són alternes, en forma de cor (cordiformes), de color verd intens i amb un pecíol llarg. Les flors són petites i de color verd groguenc, agrupades en raïms. Els fruits són baies esfèriques, primer verdes i després vermelles quan maduren, molt cridaneres però tòxiques per a l'ésser humà.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És nativa d'Europa, el nord d'Àfrica i parts d'Àsia occidental, especialment en



**IMATGE 53.** Gatmaimó

zones mediterrànies. Les seves baies eren utilitzades en rituals màgics, d'aquí el nom de "raïm del diable" que també se li ha donat. És coneguda des de l'antiguitat per les seves propietats medicinals i ja és citada per Dioscòrides. Els brots joves han servit com aliment, com si fossin espàrrecs, sempre posant en remull, primer, per eliminar les toxines. Floreix entre març i juny i fructifica a finals d'estiu, entre setembre i octubre.

## Parts medicinals, propietats i usos:

L'arrel és la part amb més interès medicinal, utilitzada principalment en medicina popular. Els components químics principals

inclouen saponines (saponòsids esteroídics derivats de la diosgenina) i alcaloides, responsables de les seves propietats, però també de la seva toxicitat si s'administra incorrectament o si es consumeix internament. Conté, també, un principi semblant a la histamina, i abundants rafidis d'oxalat de calci.

Se li atribueixen propietats antiinflamatòries, especialment per tractar dolors musculars, contusions i hematomes, i és diürètica, hemolítica i rubefaent. Aquests usos es basen en l'aplicació externa de preparats de l'arrel, que es converteix en una pasta per aplicar directament sobre la pell.

Tota la planta és tòxica en altes dosis, però la ingesta de les baies pot provocar intoxicacions greus. Avui dia aquesta espècie està inclosa en l'ORDRE SCO/190/2004, de 28 de gener, per la qual s'estableix a la llista de plantes la venda de les quals al públic queda prohibida o restringida per raó de la seva toxicitat.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció de l'arrel es realitza generalment durant la tardor, quan la planta ha acumulat més substàncies actives. No es recomana fer-ho quan està en fruit, ja que les baies són molt tòxiques i poden causar greus problemes si es manipulen sense precaucions.

#### **Ubicació:**

Es troba en zones ombrívols i humides, com boscos, matollars i tanques. Per Sant Gregori se'n pot trobar per les zones més frondoses i ombrívols de la riba del riu Llémena i del bosc de Can Serra.

# Ginesta

## *Spartium junceum*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbust caducifoli que pot arribar a una alçada de 2 a 3 metres. Té tiges llargues, primes i verdes que semblen canyes, ja que les fulles són petites, alternes i cauen ràpidament, deixant les tiges fotosintetitzar. Les flors, que apareixen a la primavera i l'estiu, són molt vistoses, de color groc intens, i aromàtiques. Aquestes flors tenen forma de papallona (tipus papilionada), el calze sembla format per una sola peça, sense dents, que abraça la flor per baix i s'obre per dalt i creixen agrupades en raïms al final de les tiges. Els fruits són beines linears, allargades i primes, que contenen llavors.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària de la regió mediterrània, però ha estat àmpliament introduïda en altres àrees, arribant a ser invasora a llocs amb clima mediterrani d'Amèrica i Austràlia. Sòl florir d'abril a juliol. Ha estat molt valorada tant per les seves flors ornamentals com pels seus usos en la fabricació de cistells, cordes i teixits. A més, les flors es poden fer servir per fabricar la ratafia.



**IMATGE 54.** *Ginesta florida*

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Conté esparteïna i citisina, alcaloides amb efectes sobre el sistema nerviós i cardiovascular. Tradicionalment, s'han aprofitat principalment les flors i les tiges com a diürètic lleuger i per tractar alguns problemes relacionats amb el cor. L'ús medicinal de la planta

és limitat degut a la seva toxicitat potencial d'aquests alcaloides, sobretot les llavors on hi ha més concentració. Els remeis casolans sovint es preparen en forma d'infusions o extractes de les flors, però han de ser administrats amb molta precaució i sempre sota supervisió professional.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es recullen durant la primavera i l'estiu, quan la planta es troba en plena floració. Les tiges es poden recollir en qualsevol moment de l'any. Les flors s'han de recol·lectar amb cura, preferiblement al matí quan estan més fresques i conservar-ne les propietats. És important assecar-les en un lloc ombrívol i ventilat si es volen utilitzar posteriorment.

**Ubicació:**

Creix en zones amb clima sec i és especialment resistent a la sequera, sobretot en terrenys pobres, pedregosos i assolellats com talussos, marges de camins i zones ermes. A Sant Gregori no en trobem molta ginesta, però n'hi ha algunes plantes al bosc darrere de Can Serra i també hi ha un matoll gran i espectacular, aïllat, al principi del carrer de Baix.



# Gladiol

## *Gladiolus communis*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta perenne que pot arribar a una alçada d'entre 30 i 90 centímetres, amb tiges primes i erectes. Les seves fulles són llargues, estretes i en forma d'espasa, d'on deriva el nom del gènere *Gladiolus* (que prové del llatí *gladius*, que significa espasa). Les flors són de color rosa o porpra intens, de forma tubular, i es disposen en espigues unilaterals que floreixen a la primavera, sobretot entre abril i juny. No produeix fruits comestibles, però després de la floració genera càpsules que contenen petites llavors.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària de la regió mediterrània del Nord d'Àfrica, Àsia occidental i sud d'Europa, tot i que s'ha naturalitzat a altres llocs com les illes Britàniques. És molt apreciada per la seva bellesa pel que es fa servir molt a jardineria i decoració floral. Antigament, les fulles es col·locaven prop de les portes per allunyar els mals esperits. Floreix a la primavera.



**IMATGE 55.** *Gladiol florit*

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Es creia que les arrels, degudament preparades, tenien propietats emol·lients (suavitzants per la pell) i s'utilitzaven per tractar irritacions cutànies i ferides menors. No obstant això, aquests usos han estat gairebé oblidats en l'actualitat, i no hi ha evidència

científica clara que confirmi propietats terapèutiques rellevants. Els seus compostos químics no han estat estudiats i no es pot recomanar el seu ús.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Si es volen utilitzar les arrels (com antigament es feia), és millor collir-les a la tardor, quan la planta ha acumulat més nutrients.



**Ubicació:**

Creix principalment en prats secs, vessants de muntanyes, camps abandonats i zones amb terrenys rocosos, en llocs assolellats i sòls ben drenats, doncs és una planta força resistent a la sequera. A Sant Gregori en trobem algun als camps que envolten Can Serra, en la zona no arborada.

# Herba de Paret

*Parietaria judaica o officinalis*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot assolir fins a 40 cm. Té fulles simples, alternes, de forma ovalada o lanceolada, amb un color verd intens i una textura suau i lleugerament pubescent que mesuren entre 2 i 10 centímetres de llarg. Les flors són molt petites, verdoses o blanques, agrupades en inflorescències axil·lars. Cada flor és poc visible a causa de la seva mida reduïda. El fruit és un aqueni petit i sec, que conté una sola llavor. Es desenvolupa després de la floració i és lleugerament enganxós, facilitant la seva dispersió.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Malgrat pertànyer a la família de les urticàcies, com l'ortiga, no és urticant. És



**IMATGE 56.** Herba de paret

originària de la regió mediterrània, però es troba àmpliament distribuïda a Europa, Àsia occidental i altres regions temperades del món. Es feia servir per netejar els vidres i el coure, pel que també se li deia “herba de vidriers”. També és una planta comestible que es pot consumir com a verdura. És una planta molt al·lèrgica, ja que hi ha molta població a la qual el seu pol·len pot causar reaccions al·lèrgiques. Floreix pràcticament tot l'any, però sobretot a la primavera i a l'estiu.

## Parts medicinals, propietats i usos:

S'ha utilitzat en la medicina popular per les seves propietats

diürètiques, expectorants i emol·lients. Conté flavonoides com el kaempferol, mucíl·lags, tanins, principis amargs i sals de potassi, que són els principals responsables de les seves propietats medicinals. Els mucíl·lags i tanins li confereixen el seu efecte suavitzant sobre les mucoses i la pell, mentre que els

flavonoides tenen una acció diürètica i antiinflamatòria. Les parts més utilitzades són les fulles i les tiges tendres.

Les seves propietats diürètiques són útils per tractar afeccions renals com càlculs, la hipertensió o infeccions urinàries, ajudant a augmentar la producció d'orina i a depurar el sistema urinari. Per preparar una infusió diürètica, es poden utilitzar entre 1 i 2 grams de fulles seques per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts abans de colar-la. Es pot prendre fins a tres vegades al dia per afavorir la funció renal.

També es fa servir com a expectorant per afavorir l'expulsió de mucositat en casos de refredats o bronquitis.

A nivell extern, té propietats calmants i cicatritzants, utilitzades en tractaments per a ferides lleus i problemes de pell com èczemes. En cataplasmes externs, les fulles triturades es poden aplicar sobre la pell per calmar irritacions o petites ferides.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es pot recollir pràcticament durant tot l'any, però el moment òptim és a la primavera i a l'estiu, quan la planta es troba en plena floració i les seves propietats són més potents. Les fulles i tiges es deixen assecar en un lloc ombrívol i ventilat.

#### **Ubicació:**

Creix de manera abundant en murs, parets i zones rocoses, d'aquí el seu nom “parietària”, que fa referència a “paret”. És una planta resistent i molt comuna a l'àrea mediterrània. A Sant Gregori en podem trobar per tot el poble, al costat de murs i parets i zones amb runa.

# Herba de la pulmonia

*Anagallis foemina*

---

## Descripció botànica:

És una planta anual que es caracteritza per les seves tiges primes i poc ramificades, que poden arribar a fer uns 10-30 cm d'alçada. Les fulles són oposades, ovades o lanceolades, amb una longitud d'entre 1 i 2 cm, i de color verd intens. Les flors són una de les característiques més notables de la planta, amb una coloració blava o blau-violeta vibrant, tot i que ocasionalment poden presentar tons vermellosos. Cada flor és d'uns 10-15 mm de diàmetre, amb cinc pètals lleugerament dentats. Els fruits són petites càpsules esfèriques que contenen nombroses llavors diminutes.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa, però es pot trobar a altres parts del món, com Amèrica del Nord i Àsia. Algunes cultures creien que tenia propietats màgiques per protegir contra els mals esperits. Floreix durant la primavera i l'estiu, sobretot entre els mesos de maig i agost.



**IMATGE 57.** *Herba de la pulmonia*

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts que s'han utilitzat tradicionalment són les fulles i les flors. Conté compostos com les saponines i l'acetat d'etil, que poden tenir efectes sobre el sistema digestiu i respiratori. Tradicionalment, s'ha utilitzat també com cataplasmes o en infusions per combatre afeccions menors de la pell o infeccions lleus. Les infusions es feien servir per al tractament de malalties

respiratòries (per això el seu nom “herba de la pulmonia”) però el seu ús no està àmpliament documentat ni confirmat científicament a gran escala. Existeixen estudis in vitro que han confirmat les seves propietats com antifúngica i antioxidant. Se li atribueixen, també, algunes propietats

antiinflamatòries i diürètiques, no provades. Cal tenir en compte que també és lleugerament tòxica, de manera que no es recomana el seu ús en infusió interna més de tres dies i mai sense la supervisió d'un expert en herbes medicinals.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar les seves flors i fulles és en plena floració, ja que és el moment en què els seus principis actius es troben en la seva màxima concentració. S'han de collir preferentment en dies secs i assolellats per evitar la humitat que les pot espatllar.

**Ubicació:**

Es pot trobar en prats, camps, vores de camins i llocs on el sòl és lleugerament humit i ben drenat. Prefereix zones assolellades, però també pot desenvolupar-se en llocs lleugerament ombrejats. A Sant Gregori se'n veuen una mica per tot el poble, disperses.



# Herba de Sant Joan o pericó

*Hypericum perforatum*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a una alçada d'entre 30 i 100 cm, amb tiges erectes i ramificades que es tornen llenyoses a la base amb el temps. Les fulles són petites, oposades, de forma ovalada o el·líptica, amb petits punts transparents que semblen perforacions quan es miren contra la llum, d'aquí el nom "perforatum". Aquestes perforacions són glàndules que contenen olis essencials. Les flors són de color groc intens, amb cinc pètals i nombrosos estams, i solen florir agrupades en inflorescències. Els fruits són càpsules allargades que, quan maduren, alliberen petites llavors de color marró.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa, però actualment es pot trobar en Àsia, Amèrica del Nord



**IMATGE 58.** *Herba de Sant Joan florida*

i Austràlia. Com a curiositat, se'n pot trobar al Central Park de Nova York. És una planta amb molt de noms populars, però la referència a sant Joan i és degut al fet que floreix al voltant del solstici d'estiu (malgrat que pot florir d'abril a octubre), prop de la festa de Sant Joan. Una de les creences populars associades a aquesta planta és que recol·lectant-la el dia de Sant Joan (24 de juny), les seves propietats eren més potents per repel·lir els mals esperits i protegir contra les malalties.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts més utilitzades són les fulles i les flors. Té molts component actius, entre els quals

destaquen olis essencials (amb hidrocarburs alifàtics com 2-metil-octà, undecà, 2-metil-3-buten-2-ol, i monoterpens com l'alfa-pinè), flavonoids (rutòsid, hiperòsid, quercitrina, isoquercitrina, quercetina i kaempferol), tanins, floriglucinoses (hiperforina (4%) i adhiperforina), polifenols (àcid cafeic, ferúlic,

clorogènic i gentísic), beta-sitosterol, umbeliferona (una cumarina, amb efecte anticoagulant), mucílag, minerals (cadmi i plom), vitamina C, xantones, triterpens, carotens, esteroides, i naftodiantrones (hipericina, pseudohipericina).

Aquesta planta és principalment coneguda per les seves propietats antidepressives i ansiolítiques (contra l'ansietat). Es fa servir en el tractament de la depressió lleu a moderada, gràcies als seus principals components actius, com la hipericina i l'hiperforina. En els assaigs clínics realitzats comparant la seva eficàcia davant de placebo i antidepressius estàndards, els resultats són superiors davant del primer i similars davant del segon. Tot i això, el nombre d'assajos clínics és encara insuficient per concloure definitivament el seu grau d'eficàcia.

A més d'aquesta aplicació, té propietats antiinflamatòries i antiàlgiques, cicatritzants i antivirals i també s'ha utilitzat com antidiarreic, antiparasitari, diürètic i regulador de la menstruació.

Per via externa és molt útil per desinflamar, cicatritzar, tractar cremades i contractures, i evitar la formació d'hematomes després d'un traumatisme. Amb ella es fa el famós oli d'hipèric o oli de cop.

Els preparats de l'herba de Sant Joan es poden trobar en forma de tisanes, extractes, olis o tintures. L'oli macerat es prepara amb les flors fresques que es deixen en oli vegetal al sol durant unes setmanes fins que l'oli es tenyeix de vermell. Les infusions es preparen amb 1 cullerada sopera per 250 cc d'aigua (1 got) bullent, deixant reposar 10 minuts, i es fan servir tant per ús intern (begut) com extern sobre ferides o hematomes. Es recomana prendre fins a 3 gots al dia per risc de toxicitat. Cal tenir precaució, ja que l'ús intern pot interactuar amb diversos medicaments, incloent-hi antidepressius, anticonceptius i anticoagulants, degut al fet que pot alterar el metabolisme d'alguns fàrmacs o potenciar-los, a més del risc de toxicitat per excés de dosi. També està totalment contraindicat durant l'embaràs per les seves propietats abortives. Un efecte secundari a tenir en compte és que produeix fotosensibilització, facilitant les cremades solars, pel que es recomana no prendre el sol mentre es consumeix.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecta durant el pic de la seva floració, entre finals de juny i principis de juliol, just quan les concentracions de principis actius són més elevades. Les parts que es recullen són principalment les flors i les tiges joves, que es poden assecar per a la preparació de tisanes o utilitzar fresques per preparar olis i extractes.

**Ubicació:**

La podem trobar en camps, vores de camins, prats, terres ermes i zones de muntanya amb sòls ben drenats. Pot aparèixer a prop de rius o rierols. Prefereix llocs assolellats o lleugerament ombrejats. A Sant Gregori en trobem al boscam entre la riba del riu Llémena i el camí Ral, en la part final del poble.

# Heura

*Hedera helix*

---

## Descripció botànica:

És una planta enfiladissa perenne de molt coneguda per les seves tiges llenyoses i flexibles que s'adhereixen a superfícies com parets i arbres gràcies a petites arrels adventícies. Pot arribar a créixer fins a uns 20 o 30 metres si té suport vertical. Les seves fulles són perennes i tenen forma lobulada. Les fulles de les branques juvenils són de 3 a 5 lòbuls, de color verd fosc amb venes clares, mentre que les fulles de les branques adultes són més ovades i de color més uniforme. Les flors de l'heura són petites i de color groc-verdós, reunides en umbel·les, i floreixen durant la tardor. Els fruits són baies esfèriques negres o porpres que maduren a la primavera, i són tòxiques per a l'ésser humà.

## Curiositats i informació sobre la planta:

s originària d'Europa, però també es troba en parts d'Àsia occidental i el nord



**IMATGE 59.** Heura

d'Àfrica. Ha estat associada amb diverses creences populars, considerant-se a Europa símbol d'eternitat i fidelitat, pel seu caràcter perenne i la seva capacitat d'enfilar-se i sobreviure en condicions difícils. En la mitologia celta, es creia que protegia contra els mals esperits i s'usava com a decoració en cerimònies de casament. S'utilitza com a planta ornamental en jardins i façanes d'edificis per la seva resistència i la seva capacitat per cobrir superfícies grans.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les fulles de l'heura són les parts més utilitzades amb fins medicinals. Els components

químics actius són saponines (com l'hederagenina i l'hederina), tanins, sals minerals, flavonoides, acetilens, emetina, àcid clorogènic i cafeic, inosita,

carotina, àcid fòrmic, falcarinol i falcarinona, que contribueixen a les seves propietats antiinflamatòries i antibiòtiques.

És coneguda pels seus usos per a tractar afeccions respiratòries, gràcies a les propietats expectorants, mucolítiques i antiespasmòdiques de les saponines. S'utilitza especialment per alleujar la tos i l'excés de mucositat en afeccions com la bronquitis i l'asma. Estudis animals i in vitro demostren que les saponines presents als extractes d'heura impedeixen els espasmes musculars a la zona bronquial, principalment l'alfa hederina, d'aquí el seu efecte antitussigen.

Els tanins i les sals contribueixen a la cicatrització de ferides, nafres i úlceres varicoses. També contenen saponines, amb acció vasoconstrictora, cosa que les fa potencialment actives en el tractament de varius, cel·lulitis... Pel tractament extern es fa servir una decocció de fulles i branquillons de 200 g per litre d'aigua, deixant bullir durant 10 minuts.

Els preparats a base d'heura es poden trobar en forma de xarops, extractes líquids o comprimits. Per fer un xarop casolà, les fulles es poden bullir lleugerament en aigua durant uns minuts i després colar per prendre'l en petites quantitats. Tot i això, cal anar amb compte amb les dosis, ja que la planta fresca o els preparats en grans quantitats pot ser tòxica a causa de l'hederina, i no és recomanable utilitzar-la sense supervisió mèdica.

El fruit, ric en hederagenina, és verinós per l'acció hemolítica que destrueix els glòbuls vermells, donant lloc a diarrees amb sang, catarsi, alteracions nervioses i pal·lidesa.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recollir durant qualsevol època de l'any, però cal tenir en compte que les més joves i fresques són les més riques en principis actius.

#### **Ubicació:**

És una planta molt resistent que es troba en una gran varietat d'hàbitats. Creix en zones boscoses, parets de pedra, tanques i altres superfícies. Prefereix llocs ombrejats o parcialment ombrejats i sòls humits, però també pot créixer en zones assolellades. A Sant Gregori es pot veure per tot el poble, trepant per murs i arbres, sobretot a zones ombrívols.



# Inflabous

## *Tragopogon dubius*

---

### **Descripció botànica:**

Conegut també com a barba de boc groga, és una planta herbàcia biennal que pot arribar a fer entre 30 i 100 cm d'alçada, amb tiges erectes i poc ramificades. Les fulles són allargades, de fins a 30 cm de llarg, primes, de forma lineal i acaben en una punta afilada. Estan disposades de forma alterna al llarg de la tija, i sovint tenen una aparença similar a la de les gramínies. Les flors són grogues, grans i radiades, amb un diàmetre d'entre 4 i 7 cm. Aquestes flors s'obren amb la llum del sol i es tanquen al capvespre o en dies ennuvolats. Els fruits són aquenís allargats, amb un vil·là format per pèls blancs que ajuden a la dispersió per vent, molt similars als de la dent de lleó.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Té el seu origen a Europa, però s'ha naturalitzat en moltes altres regions del



**IMATGE 60.** *Inflabous*

món, especialment a Amèrica del Nord. És coneguda pel seu hàbit de "dir l'hora", ja que les seves flors es tanquen de manera molt previsible al migdia, fet que ha donat origen al seu sobrenom en anglès "Jack-go-to-bed-at-noon" ("en Jack se'n va al llit al migdia"). El seu principal ús tradicional és el comestible com a verdura, crua per amanides o cuinada, tant els brots joves com les arrels.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els compostos químics presents inclouen polifenols i flavonoides, que són coneguts pels seus efectes antioxidants, així com inulina.

Les arrels s'han utilitzat en la medicina popular com a diürètic suau i depuratiu, ajudant a eliminar toxines del cos, així com hipotensor i antidiabètic. També són riques en inulina, un tipus de fibra que pot ajudar a la digestió. Les fulles s'han

utilitzat en infusions també per les seves suposades propietats calmants i antiinflamatòries. Les flors, tot i que menys utilitzades, també es poden afegir a les amanides o emprar en preparats tòpics. No hi ha estudis que avalin clarament el seu ús.

**Època i mètode de recol·lecció:**

El millor moment per recol·lectar les fulles tendres és a la primavera, abans de florir. Les flors es poden recollir a l'estiu, quan estan completament obertes. Les arrels es recol·lecten millor durant el segon any de creixement de la planta, a la tardor o a principis d'hivern, quan han acumulat més nutrients.

**Ubicació:**

Creix en prats, vores de camins, terres agrícoles abandonades i altres hàbitats alterats, en zones assolellades i sòls ben drenats. A Sant Gregori, en podem trobar per tot el poble de forma dispersa.

# Jonc

## *Scirpus o Scirpoides holoschoenus*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a fer entre 30 i 100 centímetres d'altura. La seva tija és cilíndrica, llarga i de secció rodona, sovint rígida i amb un tacte lleugerament rugós. Les fulles són molt allargades, estretes, rígides i en forma de cinta, situades a la base de la planta. Les flors es presenten en petits grups densos d'espigues, de color marró o marró groguenc, que es disposen a la part superior de les tiges. Aquestes espigues tenen una forma ovoide o globosa, i és a elles on es desenvolupa el fruit. Els fruits són petits aquenis (fruits secs) amb una sola llavor, de mida molt reduïda.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Natural de la regió mediterrània, ha estat utilitzat tradicionalment per a teixir



**IMATGE 61.** *Jonc*

cistells i altres estris artesanals degut a la resistència de les seves tiges. En algunes regions també s'utilitzava com a planta ornamental per estabilitzar marges de rius. La base de la tija, blanquinosa, es mastegava pel seu gust dolç, com si fos una lllaminadura. Floreix d'abril a juliol.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els seus components químics principals inclouen alguns compostos fenòlics, que poden tenir propietats antiinflamatòries i antioxidants, però el seu ús no és àmpliament recomanat sense supervisió mèdica per la manca de dades contrastades.

A les tiges i les arrels se li han atribuït algunes propietats diürètiques, hipotensores i desintoxicants. Tradicionalment, es feien infusions amb les tiges seques per ajudar en problemes relacionats amb la retenció de líquids o trastorns urinaris lleus. També es mastegava la tija pel mal de queixal i els

flegmons, per les seves propietats antiinflamàtòries. No obstant això, no hi ha molta investigació moderna que confirmi aquestes propietats amb claredat.

**Època i mètode de recol·lecció:**

L'època ideal per recollir aquesta planta és durant la floració, que generalment es dona entre la primavera i l'estiu, segons la regió. Es deixen assecar en un lloc sec i airejat si es volen utilitzar per infusions o altres preparacions.

**Ubicació:**

Se'n troben en zones humides com rieres, llacunes, marges de rius i zones pantanoses. Prefereix sòls amb una certa humitat constant, tot i que també pot tolerar períodes curts de sequera gràcies a les seves arrels adaptades a retenir aigua. A Sant Gregori en trobem a la riba del riu Llémena i, de forma més abundant, a la zona pantanosa on desaigua la font de Can Verdaguer.



# Lledoner

## *Celtis australis*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbre caducifoli que pot arribar als 20-25 metres d'altura, amb una copa densa i arrodonida. El tronc és robust, amb una escorça llisa de color gris clar. Les branques són llargues i flexibles. Les fulles són alternes, ovades o lanceolades, de 5-15 cm de llarg, amb la base asimètrica i una textura rugosa. Tenen un color verd fosc per l'anvers i més clar per la part inferior, amb una vora dentada. Les flors són petites, de color verd groguenc, i apareixen en solitari o en grups a les aixelles de les fulles durant la primavera. Els fruits són petites drupes esfèriques d'uns 1 cm de diàmetre, de color verd quan són joves i negre porpra quan maduren a la tardor. Aquests són comestibles i tenen un gust dolç.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És autòcton de la regió mediterrània, estenent-se des del sud d'Europa fins a



**IMATGE 62.** Lledoner

l'oest d'Àsia. A l'antiga Roma, els fruits del lledoner eren apreciats per la seva dolçor i utilitzats en la gastronomia. A més, la seva fusta, resistent i flexible, ha estat utilitzada històricament per fabricar eines, bastons i eines de treball agrícoles. En algunes cultures mediterrànies, el lledoner ha estat considerat símbol de protecció i longevitat, associat a creences populars que el consideraven un arbre protector davant de males influències. L'escorça i les arrels tenen una essència, usada com a colorant groc per tintar la seda. Amb els fruits es poden fer melmelades i licors.

És un arbre ornamental, ideal per a alineacions i emprat per a donar ombra, que pot viure fins a 5 o 6 segles. Floreix al març-abril.



**Parts medicinals, propietats i usos:**

Els principals components actius són tanins, flavonoides, mucíl·lags i altres compostos fenòlics, que li donen propietats antiinflamatòries, antioxidants, antihemorràgiques i astringents.

Les parts amb propietats medicinals són principalment les fulles, l'escorça i els fruits. Tradicionalment, s'han utilitzat per a tractar diverses afeccions:

**Fulles:** Es preparen infusions per a combatre la febre i com a astringent per tractar diarrees i afeccions gastrointestinals com la disenteria, així com tallar les menstruacions. També s'han fet servir per a l'excés d'àcid úric, rebaixar el nivell de colesterol i els nivells de sucre a la sang.

**Escorça:** L'escorça, rica en tanins, té propietats antiinflamatòries i s'utilitza per a fer gargarismes en casos de mal de coll i altres afeccions respiratòries. També s'ha utilitzat com a tònic i cicatritzant en ferides.

**Fruits:** Les drupes són comestibles i tenen efectes lleugerament laxants i diürètics.

Per preparar una infusió de fulles, s'han de bullir 10-15 grams de fulles seques en aigua durant 10 minuts, i després colar-la. Aquesta infusió es pot prendre 2 o 3 vegades al dia per a tractar problemes gastrointestinals o febrils. Per a usos tòpics, es poden preparar decoccions de l'escorça per aplicar en ferides o fer gargarismes.

**Època i mètode de recol·lecció:**

L'època de recol·lecció de les diferents parts de l'arbre varia:

**Fulles:** Es recol·lecten a la primavera o a principis d'estiu, quan estan ben desenvolupades. Es poden assecar en un lloc ombrívol i airejat per guardar-les per a ús medicinal.

**Escorça:** L'escorça es pot recol·lectar durant tot l'any, però és millor fer-ho a la primavera, quan l'arbre comença el seu cicle de creixement.

**Fruits:** Les drupes maduren a la tardor, entre setembre i novembre, i es poden recollir quan han adquirit un color negre porpra.

**Ubicació:**

Habita en barrancs, vessants i en les bandes més allunyades de riberes de rius i rierols, dins de boscos de vega mixtos mediterranis, alberedes hidròfiles i oms, sempre a climes temperats. A Sant Gregori en trobem al bosquet de la riba del riu Llémena, passada la Casa de les Bigues.

# Llengua de bou

*Rumex crispus*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a mesurar entre 50 i 150 cm d'altura. Té una arrel gruixuda, fusiforme i profunda de color marró a l'exterior i groguenca a l'interior. Les seves tiges són erectes, ramificades i sovint vermelloses. Les fulles basals són allargades, lanceolades, amb una vora arrissada, característica que li dona el nom de "crispus". Aquestes fulles poden arribar a fer fins a 30 cm de llarg i són de color verd fosc. Les fulles superiors són més petites i amb una forma més estreta. Les flors són petites i es disposen en grups en inflorescències de tipus panícula, de color verdós o marró. Els fruits són aquenís trigonals envoltats per valves (tèpals transformats), de color marró vermellós quan maduren, i es dispersen pel vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa, però s'ha estès per altres zones del món, incloent-hi



Nord-Amèrica i Austràlia, on sovint es considera una espècie invasora. Es fa servir com a aliment en algunes cultures, ja que les fulles joves són comestibles, tot i que amb moderació degut al seu contingut en àcid oxàlic que pot resultar tòxic en grans quantitats. Floreix de maig a juliol.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts amb propietats medicinals són principalment l'arrel, les fulles i les llavors.

Arrel: Té propietats depuratives, laxants i diürètiques, i també com hemostàtic local. Tradicionalment, s'ha utilitzat per tractar afeccions

**IMATGE 63.** Llengua de bou

cutànies com l'eczema, acne o psoriasis, gràcies a les seves propietats purificadoras de la sang. També es fa servir com a laxant suau per a combatre

el restrenyiment i en el tractament de l'anèmia. S'han identificat en ella components com: oxalats i àcid oxàlic (fins al 25%), antraquinona, traces d'olis essencials, tanins (7-15%), sals de ferro (1,5 %), flavonoides (com catecol, quercetina i vitexina), àcid crisofànic i vitamina C. Per a preparar una infusió amb les arrels, es bullen entre 5 i 10 grams d'arrel seca en 250 ml d'aigua durant 10 minuts. Aquesta decocció es pot prendre fins a tres vegades al dia o aplicar directament sobre problemes cutanis. Per la gran quantitat d'àcid oxàlic, està contraindicat en persones amb càlculs renals. A dosis elevades pot produir vòmits, diarrees i alteracions de la micció.

**Fulles:** Les fulles, especialment les joves, es poden utilitzar en infusions per a ajudar en problemes digestius i com a diürètic. No obstant, el seu contingut en àcid oxàlic limita el seu consum directe, ja que pot provocar irritació gàstrica o càlculs renals en persones predisposades. Presenten gran quantitat de minerals com el fòsfor, potassi, calci, magnesi, sodi, ferro, manganès i zinc. Tradicionalment, també s'ha utilitzat com a remei per a picades d'ortigues, aplicant les fulles directament sobre la pell afectada.

**Llavors:** Encara que no són àmpliament utilitzades, en medicina tradicional se les ha atribuït propietats astringents.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les arrels es recol·lecten preferentment a la tardor (setembre-octubre), quan la planta ha acumulat més nutrients i els seus principis actius estan en la seva màxima concentració. Les fulles joves es poden recollir a la primavera, ja que són menys amargues i contenen menys quantitat d'àcid oxàlic i es poden fer servir fresques o seques.

### **Ubicació:**

Es troba en zones ruderalitzades, marges de camins, camps de conreu i prats humits, en horts abandonats i terrenys erms. A Sant Gregori en podem trobar per tots els camps i camins rurals, dispersos.

# Llaparassa, llapassa o bardana

*Arctium minus*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia biennal que pot arribar a fer entre 0,5 i 1,5 metres d'alçada. Té una tija robusta i ramificada, sovint coberta de petits pèls. Les fulles són grans, alternes i de forma ovada o cordiforme. Les fulles basals poden arribar a fer fins a 30 cm de llarg i tenen les vores lleugerament dentades. La seva textura és rugosa per l'anvers i de tacte vellutat per la part inferior, amb un color verd fosc a l'anvers i més clar a la part inferior. Les flors es disposen en capítols globosos d'uns 2-3 cm de diàmetre, amb bràctees envoltades d'espines corbades cap a dins, que són les responsables que les flors s'adhereixin fàcilment a roba o pelatge d'animals. Les flors són de color porpra o rosat i els fruits són aquenís petits amb un vil·là (estructures piloses) que faciliten la dispersió pel vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa i Àsia, però ha estat introduït a altres regions com



**IMATGE 64.** Llaparassa

Amèrica del Nord. El seu nom "bardana" deriva del fet que les seves bràctees espinoses s'enganxen fàcilment a la roba i al pèl dels animals, una característica que es diu que va inspirar la creació del velcro. A part de les seves aplicacions medicinals, en algunes cultures s'han consumit les arrels com a aliment, especialment al Japó, on es coneix com a "gobo" i es fa servir en plats com amanides o sopes. Floreix des de l'estiu fins a la tardor (juliol a octubre).

## Parts medicinals, propietats i usos:

És una de les plantes més usades com a desintoxicant a la Xina i la medicina natural d'occident. Les

parts amb propietats medicinals són les arrels, les fulles i les llavors:

**Arrels:** Són la part més utilitzada en medicina. Tenen propietats depuratives, diürètiques i antiinflamatòries. S'utilitzen tradicionalment per ajudar a netejar la sang, tractar afeccions cutànies com èczemes, acne o furúncols, i per estimular el sistema digestiu. Les arrels contenen inulina (27-45%), un tipus de fibra prebiòtica que ajuda a millorar la salut digestiva. També contenen mucíl·lag, àcids fenòlics (cafeic, clorogènic, isoclorogènic, i derivats de l'àcid cafeic: arctiïna), traces d'oli essencial (amb 66 components com fenilacetaldehid, benzaldehid, metoxi i metilpiracines), poliacetilens (àcid arètic, arctinona, arctinol, arctinal), lactones sesquiterpèniques tipus guayanòlid, fitosterols (estigmasterol, beta-sistosterol), poliens i poliins, arctiïna i neoarctiïna A, tanins i sals potàssiques. Aquests compostos aporten propietats antioxidants i antimicrobianes, és un hipoglucemiant suau, diürètic, aperitiu i eupèptic, antimicrobià, fungistàtic, colerètic i en ús extern és antipruriginós, cicatritzant i entiseborrèic. Per a preparar una decocció d'arrels de bardana, es bullen 20 grams d'arrels seques en un litre d'aigua durant 15-20 minuts. Aquesta decocció es pot prendre 2 o 3 vegades al dia per tractar problemes de pell o com a depuratiu general. Les accions antimicrobianes i antifúngiques que se li atribueixen a les arrels han estat comprovades en diversos estudis in vitro.

**Fulles:** Contenen arctiopicroina, àcid acètic, àcid propiònic, beta eudesmol, arctiol, fuquinona i taraxasterol. Tenen propietats astringents i antiinflamatòries. Són utilitzades en infusions o aplicades en cataplasmes sobre la pell per calmar inflamacions i irritacions cutànies. Per a ús tòpic, les fulles es poden macerar en aigua calenta i aplicar-les sobre la pell inflamada en forma de cataplasma.

**Llavors:** Les llavors s'han utilitzat tradicionalment per les seves propietats diürètiques, hipoglicèmies, antiinflamatòries, desinfectants i purificadores. Contenen arctigenina (amb acció antitumoral provada), arctina (estimulant del sistema nerviós central) i àcid clorogènic.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les arrels es recol·lecten durant el primer any de vida de la planta, a la tardor (entre setembre i novembre), quan acumulen la major part dels seus nutrients i principis actius. Les fulles es poden recollir a la primavera o a l'estiu, quan són joves i encara tendres. Després de collir-les, es poden assecar en un lloc fresc i ombrívol per a la seva conservació i ús medicinal. Les llavors s'extreuen quan el fruit madura, a finals d'estiu o principis de tardor.

### **Ubicació:**

Es troba en zones temperades humides, no salines, sovint en marges de camins, prats, camps abandonats i altres zones alterades per l'activitat humana, i prop de rambles, torrents, rieres, basses i fonts. A Sant Gregori se'n troben, sobretot, al bosquet de la riba del riu Llémena.



# Llet d'ocell

*Ornithogalum divergens* Boreau

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que creix a partir d'un bulb subterrani. Les tiges florals poden arribar a mesurar entre 20 i 40 centímetres d'alçada. Les fulles són lineals, allargades, de color verd fosc i amb una banda blanquinosa al centre. Solen aparèixer a la base de la planta i poden arribar a mesurar fins a 30 cm de llarg. Les flors es disposen en raïms erectes i són de color blanc amb una franja verda al revers dels pètals. Tenen una simetria estelada amb sis tèpals i una mida d'uns 2-3 cm de diàmetre. El fruit és una càpsula seca que conté diverses llavors petites i fosques. Aquestes llavors són dispersades pel vent o per animals després de madurar.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És nativa d'Europa, especialment present en zones mediterrànies. La planta s'ha guanyat el nom de "estel de Betlem" per la forma de les seves flors, que recorden l'estrella de Nadal. Sovint es fa servir com a planta ornamental en jardins degut a la bellesa de les seves flors. En algunes cultures, es creu que aquesta planta té propietats màgiques i protectores, i ha estat utilitzada en rituals relacionats amb la fertilitat de la terra i el benestar. Floreix a la primavera, generalment entre març i juny.



**IMATGE 65.** Llet d'ocell florida

## Parts medicinals, propietats i usos:

Tradicionalment, els bulbs es feien servir triturats i aplicats en cataplasmes per alleujar inflamacions o irritacions de la pell. Avui en dia, aquesta pràctica

ha caigut en desús degut als seus potencials efectes tòxics si no es manipula correctament ja que ingerits són verinosos pel fet que presenten substàncies cardiotòxiques. A més, la part aèria de les plantes és tòxica per al bestiar quan

és ingerida accidentalment durant el pasturatge, produint inflamació intestinal, pel seu alt contingut en saponines.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Els bulbs es poden recol·lectar a la tardor, després de la floració, quan les fulles han començat a assecar-se. Cal tenir en compte que s'han d'extreure amb cura, netejar-los bé i, en cas d'usar-los per a fins medicinals, tractar-los adequadament per eliminar els seus components tòxics.

**Ubicació:**

Creix de manera natural en prats, camps, i zones obertes, preferint sòls ben drenats i amb certa humitat. És habitual trobar-la en terrenys agrícoles abandonats, pastures i clarianes de boscos. A Sant Gregori no se'n veuen massa, però es poden trobar a tots els camps.

# Lleteresa berrugosa o bambollera

*Euphorbia flavicoma*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne de mida mitjana, que pot assolir entre 30 i 50 cm d'altura. Presenta tiges erectes i ramificades des de la base. Les fulles són alternes, oblongo-lanceolades o el·líptiques, amb una textura suau i un color verd grisenc. Són fulles simples, sense dents, i solen ser més grans a la base de la planta i progressivament més petites a mesura que s'acosten a la part superior de les tiges. Les flors són petites i agrupades en inflorescències tipus ciati, una estructura floral típica de les eufòrbies. Aquestes flors tenen un aspecte vistós gràcies a les bràctees grogues o groguenques que envolten les flors reals, que són diminutes i de color verdós. El fruit és una càpsula trilobada que conté llavors petites i de color marró clar. És molt característic el làtex que produeix.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de zones mediterrànies. Produeix un làtex blanc i viscos que pot ser irritant per a la pell i les mucoses. En moltes regions, aquesta planta també ha estat associada amb la protecció i ha estat plantada prop de cases com a amulet contra mals esperits. Floreix principalment a la primavera.



**IMATGE 66.** *Lleteresa berrugosa florida*

## Parts medicinals, propietats i usos:

Encara que moltes espècies d'Euphorbia tenen usos medicinals, la Euphorbia flavicoma no és àmpliament reconeguda en la medicina moderna, tot i que el làtex que produeix s'ha utilitzat tradicionalment en aplicacions tòpiques. Conté saponòsids, èsters diterpens, alcaloides

(euforbina), àcid cítric i àcid màlic. Cal tenir en compte que aquest làtex és tòxic

degut a la presència de diversos diterpenoides que són tòxics i poden provocar irritacions greus a la pell. Té propietats purgants i irritants i en medicina popular s'ha utilitzat de manera externa per a eliminar berrugues i tractar altres afeccions de la pell. No obstant això, cal extremar la precaució en la seva aplicació, ja que pot causar dermatitis i altres reaccions al·lèrgiques si s'utilitza de manera inadequada. Per via interna, el làtex és molt tòxic.

A causa de la seva toxicitat, no es recomana preparar medicaments casolans amb aquesta planta. En cas d'ús extern per a berrugues o altres afeccions de la pell, s'hauria de diluir el làtex i aplicar-lo amb cura només sobre la zona afectada, sempre sota supervisió mèdica.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

El làtex s'extreu realitzant petites incisions a les tiges o fulles durant la temporada de creixement. Es recomana l'ús de guants per manipular la planta, ja que el làtex és irritant per a la pell.

### **Ubicació:**

Creix en terrenys pobres i assolellats, sovint en clarianes de boscos o zones de matolls. Viu a pinars i garrigues amb romaní i timonedes, brolles clares, prats secs, pinedes de pi blanc, alzinars aclarits, joncedes... A Sant Gregori se'n veuen prop de la Pineda i els camps més assolellats.



# Lletrera

## *Euphorbia nicaeensis*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta perenne de mida mitjana, que pot arribar a fer entre 30 i 80 cm d'altura. Té tiges erectes i sovint ramificades, amb una textura suau i lleugerament pilosa. Les fulles són allargades, linears o lanceolades, de color verd grisenc, i es disposen de manera alterna al llarg de les tiges. Són sovint més amples a la base i es fan progressivament més petites cap a la part superior de la planta. Les flors de la *Euphorbia nicaeensis* són petites i es presenten en inflorescències anomenades ciati, una característica pròpia del gènere *Euphorbia*. Estan envoltades per bràctees de color verd groguenc o groguenques, que donen a la planta un aspecte vistós durant la floració. El fruit és una càpsula trilobada que conté diverses llavors petites de color marró o grisenc.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària de la regió mediterrània. Com altres membres del gènere



**IMATGE 67.** *Lletrera*

*Euphorbia*, produeix un làtex blanc, que és irritant i potencialment tòxic. Algunes creences populars indiquen que es col·locava prop de les cases per protegir-les de malalties o males influències, degut a la seva toxicitat, que s'associava amb propietats protectores. Tradicionalment, el làtex de les fulles s'ha fet servir per quallar la llet i fer formatge. Floreix a la primavera i a principis d'estiu.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts amb propietats medicinals són principalment el làtex i, en menor mesura, les tiges i les fulles. Conté saponines, euforbina (un alcaloide), àcid nítric

i màlic, dihidroxicumarina, i èsters diterpens. El làtex, blanc i espès, conté una



sèrie de compostos químics, com les saponines i els diterpenoides, que tenen efectes purgants i irritants. Tradicionalment, s'ha utilitzat externament per tractar berrugues, èczemes i altres afeccions cutànies, però sempre amb molta cura, ja que pot causar irritacions greus i dermatitis. Les fulles i tiges no són utilitzades actualment, però antigament es feien servir cataplasmes de les fulles per alleujar dolors musculars o reumàtics.

El làtex s'ha d'aplicar només de manera externa, directament sobre la zona afectada, com ara berrugues o inflamacions. Per fer-ho de manera segura, es recomana diluir-lo amb aigua o aplicar-lo en molt petites quantitats amb un cotó, evitant el contacte amb la pell sana. A causa de la seva toxicitat, s'ha de fer sota supervisió mèdica o per experts en herbes medicinals.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

El làtex es pot recol·lectar durant la primavera o l'estiu, quan la planta està en plena fase de creixement. És important portar guants per protegir la pell, perquè és irritant. Les fulles i les tiges es poden recol·lectar també durant la primavera i l'estiu, quan la planta és més vigorosa. Es poden utilitzar fresques per a l'aplicació de cataplasmes, o bé assecar-les en un lloc ventilat per a ús posterior.

#### **Ubicació:**

És una planta que prefereix terrenys àrids, rocosos i sorrencs. Es troba sovint en zones de matollar, vessants muntanyosos i terres calcàries. A Sant Gregori es troba als terrenys més secs, com els camps entre la Pineda i la casa de les Bigues, lluny del riu Llémena.

# Lletsó

## *Sonchus oleraceus*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia anual o biennal que pot assolir entre 30 i 150 cm d'alçada. Té una tija erecta, buida i lleugerament ramificada, amb un làtex blanc que apareix quan es trenca. Les fulles són alternes, de color verd fosc, amb forma oblonga o lobulada. Les inferiors són més amples i dentades, mentre que les superiors són més petites i allargades. Les basals sovint formen una roseta i tenen marges espinosos. Les flors es disposen en capítols de color groc brillant, que recorden a les flors del dent de lleó. Cada capítol de flors té diverses floretes tubuloses, totes de color groc. El fruit és un aqueni allargat amb un vil·là (estructures piloses) que ajuda a la dispersió de les llavors pel vent. Aquests fruits s'assemblen als del dent de lleó, també.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària d'Europa i Àsia, però s'ha naturalitzat en altres parts del món. Les



**IMATGE 68.** Lletsó

fulles tendres són comestibles i s'han utilitzat per fer amanides, sopes i altres plats, degut a la seva semblança amb els espinacs o bledes. També es creu que els grecs antics i els romans la consumien per les seves propietats nutricionals. Floreix principalment a la primavera i l'estiu, però pot seguir florint en climes més càlids durant tot l'any.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els principals components químics que conté són alcaloides, antraquinones, cumarines, flavonoides (luteolina, cinaròsid, quercetina, lupeol), lactones i glucòsids sesquiterpènics, tanins i esteroides, àcids fenòlics, i àcid

oxàlic, aquest últim present en petites quantitats. Com altres plantes de fulla verda, també conté àcid fòlic, carotens, clorofil·la, ferro, magnesi i calci, el que

li dona una gran aportació nutricional. S'ha utilitzat popularment en el tractament de la febre, astènia, inflamació, reumatisme, infeccions, dolors en general, discinèsies hepatobiliars i indigestions. Les parts medicinals són principalment les fulles i les arrels.

Les fulles són utilitzades per les seves propietats diürètiques, digestives, antiinflamatòries i antioxidants. Són riques en vitamines (A, C, B) i minerals com el calci, potassi i magnesi. Ajuden a millorar la digestió, estimular la producció de bilis i alleujar trastorns gastrointestinals lleus. Es poden consumir fresques en amanides o preparar en infusions. Per la infusió, s'agafen 10-15 grams de fulles fresques o seques, es bullen en una tassa d'aigua durant 10 minuts, es cola i es pren fins a 2-3 vegades al dia per a problemes digestius o com a diürètic suau. Localment, també les fulles poden aplicar-se en forma d'emplastres o cataplasma per combatre infeccions a la pell, amb la precaució que el làtex de la planta pot causar dermatitis de contacte.

Les arrels també tenen propietats diürètiques i depuratives. S'han utilitzat tradicionalment per estimular la funció renal i hepàtica, i es preparen en decocció. Es bullen 20 grams d'arrel seca en un litre d'aigua durant 15-20 minuts, i es pren un got al dia per ajudar en la funció hepàtica o com a diürètic.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recollir durant tot l'any, però són més tendres i adequades per a consum quan es recullen a la primavera o principis d'estiu, abans que la planta floreixi. Les arrels es recullen preferentment a la tardor, quan la planta ha acumulat la major part dels seus nutrients.

#### **Ubicació:**

Es pot trobar fàcilment en zones ruderalitzades com marges de camins, camps, horts, terres de cultiu i jardins, tolerant tot tipus de sòls. A Sant Gregori se'n troba de forma abundant i dispersa per tot el poble, comportant-se com una mala herba.

# Llorer bord

*Viburnum tinus*

---

## Descripció botànica:

És un arbust de fulla perenne que pot arribar a fer entre 2 i 3 metres d'altura, amb una forma arrodonida i compacta. Les fulles són de color verd fosc, coriàcies, brillants i lanceolades, amb marges lleugerament serrats. Solen tenir entre 4 i 10 cm de llarg, i mantenen el seu color durant tot l'any. Les flors, que apareixen des de l'hivern fins a la primavera (desembre a abril), es presenten en inflorescències tipus corimbe, formant petits rams plans o convexos. Les flors són petites, de color blanc o blanc rosat, i són molt aromàtiques. Després de la floració, es desenvolupen els fruits, que són petites drupes de color blau fosc o negre quan maduren, d'uns 5-6 mm de diàmetre. Aquests fruits poden persistir a la planta durant una bona part de l'any.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de la regió mediterrània i del sud d'Europa. És molt valorada en



**IMATGE 69.** Flors llorer bord

jardineria pels seus verds intensos i la seva capacitat de florir en èpoques fredes així com pel seu ús com a tanca viva, ja que es pot podar fàcilment i manté una forma compacta. Ha estat associada amb la protecció de la llar, i en algunes cultures s'ha plantat prop de les cases per prevenir la mala sort. És una planta mel·lífera, agrada a les abelles. Floreix del desembre a l'abril.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els components químics de la planta inclouen tanins, glucòsids, viburnina, àcid valeriànic i alguns alcaloides que poden explicar les seves propietats astringents i antiinflamatòries. Les parts

utilitzades, principalment, són les fulles i els fruits.

Les fulles s'han utilitzat en infusions per les seves propietats astringents i calmants. En medicina popular, s'han aplicat per alleujar dolors reumàtics, la febre i altres afeccions relacionades amb la inflamació. També es pot aplicar externament per la inflamació de genives i les amigdalitis. Per preparar una infusió, cal 10-15 grams de fulles seques en una tassa d'aigua bullent, deixant-la reposar uns 10 minuts abans de colar-la. Es pot prendre fins a dues vegades al dia.

Tot i que els fruits són tòxics si es consumeixen en grans quantitats, en algunes cultures s'han utilitzat en petites dosis per a tractar l'estrenyiment. No obstant, el seu consum es desaconsella actualment degut a la seva toxicitat potencial.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recol·lectar durant tot l'any, però és preferible fer-ho a la primavera o a la tardor, quan estan més desenvolupades. Els fruits es recullen a finals de l'estiu o principis de la tardor, quan han madurat i han adquirit el seu característic color blau fosc o negre.

### **Ubicació:**

Creixen en boscos humits, vores de camins i en zones muntanyoses de baixa i mitjana altitud. També és molt freqüent en jardins i parcs gràcies al seu valor ornamental i resistència. A Sant Gregori se'n troben, fora de jardins privats, pel bosc que rodeja Can Serra.



# Llúpol

*Humulus lupulus*

---

## Descripció botànica:

És una planta perenne i enfiladissa que pot créixer fins a 6-8 metres d'alçada, subjectant-se a estructures properes amb les seves tiges flexibles. Té fulles de forma acorada o palmada amb marges serrats, de color verd intens i disposades de manera oposada. Les flors masculines i femenines es troben en plantes separades (planta dioica). Les flors femenines són les que tenen importància comercial i medicinal, agrupades en inflorescències en forma de cons o estròbils de color verd clar, que són les conegudes "pinyetes" del llúpol. Els fruits són petits aquenís que es desenvolupen dins d'aquests cons.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originari, probablement, d'Àsia, però avui en dia es troba naturalitzat a tota



**IMATGE 70.** Llúpol

Europa i Amèrica del Nord. El llúpol es fa servir des del segle XIII a Europa per a l'elaboració de cervesa, aportant el seu característic sabor amargant i les propietats conservants. Un segle abans, santa Hildegarda li havia atribuït poders especials per dissipar la malenconia i alleujar les malalties del fetge. Antigament, es creia que tenir un coixí farcit amb flors de llúpol ajudava a conciliar la son. També es deia que les fulles i estròbils del llúpol tenien propietats màgiques i es feien servir en rituals per protegir les collites.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts medicinals del llúpol són principalment els cons femenins, que contenen olis essencials (fins a un 1%, sobretot humulè, mircè,  $\beta$ -cariofilè i farnescé), tanints, flavonoides (quercetina, rutina, kaempferol) i més de cent principis d'un altre tipus, entre ells geraniol, linalol, citral, linionè i serolidol. També posseeix un complex de resines

amargues (3-12%) en què hi ha àcid valerònic, lumulona i lupulona. Els olis essencials i les resines prenen el nom conjunt de lupulina, un compost amb efectes sedants i relaxants. El llúpul conté 8-prenilnaringenina, el més potent fitoestrogen conegut. S'utilitza en preparats herbolaris per tractar l'insomni, l'ansietat i trastorns nerviosos lleus. A més, té propietats digestives i s'ha utilitzat per estimular la gana i tractar dispèpsies lleus. Contribueix, també, a regular el dèficit d'estrògens, per la qual cosa és útil per mitigar els trastorns de la menopausa i en les menstruacions doloroses. Té certa acció antioxidant, antisèptica i antiinflamatòria pels flavonoides que conté, aplicant-se a nivell extern en diversos trastorns de la pell i dolors articulars.

Els preparats medicinals es poden fer en forma d'infusions, tintures o extractes secs. Les infusions es preparen amb 1-2 grams de cons secs per tassa d'aigua bullent.

Els efectes secundaris són rars i estan associats amb l'ús prolongat incloent marejos i pèrdua de l'atenció. Poden donar-se interaccions amb sedants, relaxants i antidepressius.

Els olis essencials del llúpul, com l'humulè i el mircè, també són utilitzats en aromateràpia i en la indústria cosmètica.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Els cons del llúpul es recol·lecten a finals d'estiu o principis de tardor, generalment entre agost i setembre, quan les inflorescències femenines estan ben formades i plenes de resina.

#### **Ubicació:**

Creix especialment en zones de ribera i terres baixes prop de rius i rierols. A Sant Gregori en podem trobar a la riba del riu Llémena.

# Magraner

*Punica granatum*

---

## Descripció botànica:

És un arbre o arbust caducifoli que pot assolir entre 3 i 6 metres d'alçada. Les seves fulles són petites, allargades i de color verd brillant, disposades de manera oposada. Les flors són de color vermell ataronjat, tubulars i amb nombrosos pètals vistosos. Aquestes flors són hermafrodites, és a dir, tenen òrgans masculins i femenins. El fruit és la magrana, una baia gran i esfèrica amb una escorça gruixuda i dura de color groc o vermellós, que conté nombroses llavors envoltades d'una polpa sucosa i translúcida, de color vermell brillant.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originari de la regió de l'Iran i el nord de l'Índia, però es cultiva des de l'antiguitat en moltes zones del Mediterrani. Ha estat venerat en diverses cultures per la seva simbologia de fertilitat i abundància. A l'antiga Grècia, la magrana es considerava un símbol d'Hera, la deessa del matrimoni, mentre que en la cultura jueva i cristiana, la magrana es veia com un símbol de puresa i vida eterna. Floreix del maig a l'agost.



**IMATGE 71.** Fruit magraner

## Parts medicinals, propietats i usos:

Ha estat utilitzat des de l'antiguitat per les seves propietats medicinals. El metge Dioscòrides, al segle I, ja li atribuïa la capacitat per expulsar les tènies, ja que els seus alcaloides i tanins faciliten

que el cuc quedi paralitzat, perdi el seu enganxi amb les parets de l'intestí i pugui ser eliminat amb la femta.

Les parts medicinals inclouen l'escorça del fruit, la pell de la magrana i el suc de les llavors. El fruit és ric en antioxidants, com els polifenols i flavonoides, i en

vitamina C, que li confereixen propietats antiinflamatòries i antioxidants. Se li atribueixen efectes antidiarreic, febrífug, astringent, antioxidant, anticancerós, diürètic, laxant, per eliminar retenció de líquids i enfortir el sistema immune. El suc de magrana s'ha utilitzat tradicionalment per millorar la salut cardiovascular, reduir la pressió arterial i prevenir malalties coronàries.

A més, les escorces de la fruita i les arrels tenen tanins que s'han emprat en la medicina tradicional com astringents per tractar problemes digestius com la diarrea i també per les seves propietats antibacterianes. A més, contenen sals minerals i, en menor mesura, diversos alcaloides com pel·letierines. Les flors i l'escorça de l'arbre també s'han utilitzat en remeis herbolaris per a afeccions de la pell i com a antiinflamatoris.

Els preparats medicinals inclouen infusions fetes amb l'escorça seca o extractes de suc de magrana fresc. Les dosis han de ser controlades, especialment en el cas de l'escorça, ja que pot tenir efectes tòxics en altes quantitats.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció de les magranes es realitza entre finals de setembre i novembre, quan els fruits han madurat completament. Les flors, que també tenen aplicacions medicinals, es poden recollir durant la primavera, quan l'arbre floreix. L'escorça i arrels es poden recollir tot l'any.

#### **Ubicació:**

És un arbre habitualment cultivat, però creix de forma subespontània en ribassos, cunetes i formant bardisses. A Sant Gregori, a més dels cultivats, en podem trobar arbres pels camps del carrer de Baix i sobretot, a l'entrada del poble.



# Malcoratge

*Mercurialis annua*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia anual que pot créixer entre 10 i 50 cm d'alçada. Té una tija erecta, sovint ramificada a la part superior, de color verd clar o verd groguenc. Les fulles són oposades, de forma ovalada o lanceolada, amb marges serrats. Tenen una mida d'entre 2 i 8 cm de llarg i són de color verd fosc. Presenten un pecíol curt que les uneix a la tija. La planta és dioica, és a dir, presenta flors masculines i femenines en plantes separades. Les flors masculines es disposen en espigues curtes, mentre que les femenines solen aparèixer a les aixelles de les fulles. Les flors no són gaire vistoses i tenen un color verdós. Els fruits són càpsules petites, de forma esfèrica o ovoidal, amb una textura rugosa. Quan maduren, s'obren per dispersar les llavors.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa i del Mediterrani, tot i que actualment es troba



**IMATGE 72.** *Malcoratge*

naturalitzada en altres regions temperades. Es creia que aquesta planta tenia propietats màgiques, i en algunes cultures s'utilitzava en rituals associats amb la fertilitat i la protecció. El seu nom fa referència al déu romà Mercuri, degut a la creença que la planta podia tenir efectes protectors i curatius. Malgrat que a l'Edat Mitja es va cultivar com aliment humà (no pel bestiar, doncs és tòxica en grans quantitats), avui en dia es considera una mala herba. Pot florir del febrer a l'octubre.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Tot i que cal destacar que és una planta tòxica, especialment si es consumeix en grans quantitats, ha

estat utilitzada en la medicina popular. Els components químics que conté inclouen oli essencial, saponòsids, heteròsids flavònics, tanins, traces



d'alcaloides (mercurialina), sals potàssiques, alguns compostos fenòlics que poden ser tòxics i una molècula encara mal coneguda (hermidina) que també podria ser tòxica.

Les parts de la planta utilitzades són principalment les fulles i la tija. Tenen propietats laxants, diürètiques i emmenagogues (estimulen la menstruació). També es feien servir cataplasmes per tractar inflamacions externes i dolors reumàtics.

En medicina popular, es feia servir principalment en infusions o decoccions. S'utilitzaven petites quantitats de fulles seques (entre 1 i 2 grams) per preparar una infusió lleugera, però avui dia no es recomana el seu ús sense la supervisió d'un professional de la salut degut a la seva toxicitat, ja que pot causar efectes adversos com nàusees, vòmits i diarrees.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles i les tiges es poden recollir durant la floració, que sol ser a la primavera i l'estiu. Cal assecar en un lloc ombrívol i sec.

**Ubicació:**

Es troba sovint en camps cultivats, vores de camins, jardins i zones ruderalitzades. A Sant Gregori, en trobem per tot el poble.

# Malva comuna

## *Malva sylvestris*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia perenne o biennial que pot arribar a fer entre 30 i 150 cm d'alçada. Té una tija erecta, ramificada i sovint coberta de pèls tous. Les fulles són alternes, de forma palmada o lobulada, amb una vora dentada i un pecíol llarg. Són de color verd fosc i tenen una textura rugosa. Les flors són grans, vistoses i de color porpra o rosa violaci amb venes més fosques, disposades en grups de 2 a 4 a les aixelles de les fulles. Tenen cinc pètals que s'obren en forma d'estrella, i solen aparèixer durant tot el període de creixement, des de la primavera fins a la tardor. El fruit és un esquizocarp en forma de disc que es divideix en petits segments amb llavors en forma de falca.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària d'Europa, nord d'Àfrica i part d'Àsia, però s'ha naturalitzat en



**IMATGE 73.** *Malva comuna florida*

moltes altres parts del món. Tant els antics romans com els grecs la consumien en amanides o com a verdura, i inclús avui en dia se'n fa servir, en alguns indrets. Les flors i fruits es poden fer servir per fer licors com la ratafia. El fruit també és comestible. En algunes cultures, la malva era coneguda com una planta de protecció, associada amb la curació i la salut, i sovint es plantava prop de les cases. Dioscòrides, metge del segle I, ja parlava de les seves virtuts medicinals per alleujar «els budells i la bufeta».

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els principals components químics que conté inclouen mucíl·lags, flavonoides, tanins, antocianòsids com la malvina, vitamines (A, B1, B2 i C), monosacàrids com l'arabinosa i la ramnosa, i àcid cafeic, que li donen les seves propietats antiinflamatòries, emol·lients, febrífugues, laxants,

calmants, mucolítiques i antitussígenes. Les parts amb propietats medicinals són les fulles, les flors i les arrels, amb usos àmpliament documentats en la medicina tradicional:

**Fulles i flors:** Tenen propietats emol·lients, antiinflamatòries, expectorants i calmants. Són riques en mucíl·lags, que ajuden a calmar les irritacions de les mucoses de la gola, el sistema respiratori, el sistema urinari i l'aparell digestiu. S'utilitzen per tractar tos, bronquitis, mal de coll, amigdalitis, laringitis, gripes i problemes digestius, com l'estrenyiment, les cistitis i uretritis, entre altres usos. També es poden aplicar de forma tòpica per tractar irritacions de la pell, cremades lleus, ferides i picadures d'insectes, vulvovaginitis, conjuntivitis i blefaritis. Per fer infusions, es fan servir 2-3 grams de flors o fulles seques en una tassa d'aigua bullint, deixant reposar 10 minuts. Aquesta infusió es pot prendre fins a 3 vegades al dia. Per tractar problemes de la pell o ferides, es fa una decocció bullent 10 grams de fulles o flors seques en 1 litre d'aigua durant 10-15 minuts, i s'utilitza el líquid resultant per a compreses o banys locals.

**Arrel:** Encara que s'utilitza menys, també és rica en mucíl·lags i té propietats similars a les fulles i flors, sent útil per a calmar la inflamació del sistema digestiu i urinari.

L'ESCOP (European Scientific Cooperative On Phytotherapy) i l'EMA (Agència Europea del Medicament) recomanen l'ús de la flor (l'EMA també per a la fulla) per al tractament de les inflamacions de la mucosa oral i la tos seca associada a la irritació de la mucosa faríngia.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es poden recollir durant tot el període de floració, que sol ser entre la primavera i la tardor. Les fulles també es recullen durant aquest període, abans de la floració si és possible.

### **Ubicació:**

Creix en zones temperades, sobretot en camps, vores de camins, jardins i altres àrees ruderalitzades. A Sant Gregori en podem trobar per tot el poble, tant pels camins rurals com dins les parcel·les no construïdes, i de forma molt abundant.

# Margarida

*Bellis perennis*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne de creixement baix, que pot arribar a mesurar entre 5 i 20 cm d'alçada. Té un sistema radicular curt i tiges florals erectes que no solen superar els 15 cm. Les fulles formen una roseta basal i són simples, oblongues o espatulades, amb marges lleugerament dentats. Les fulles són de color verd fosc i estan disposades de manera alterna. Les flors són inflorescències en capítol, formades per un disc central de floretes tubulars de color groc, envoltat per un anell de floretes blanques (o en alguns casos roses). El fruit és un petit aqueni, sense vil·là, que es forma després de la pol·linització de les flors.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És una planta originària d'Europa. En la cultura popular, la margarida s'ha



**IMATGE 74.** *Margarida florida*

associat amb la puresa i la innocència, i s'utilitza inclús ara per predir el futur amorós amb el famós joc "m'estima, no m'estima". A Polònia és sinònim de bellesa i se la coneix com "la flor de les dones" per les propietats cosmètiques. Les fulles són comestibles, tant en amanida com bullides. A més, és molt apreciada com a planta ornamental en jardins per la seva facilitat de cultiu i la seva floració prolongada, perquè floreix des de la primavera fins a la tardor, tot i que en climes suaus pot florir durant tot l'any.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els principals components químics que conté inclouen flavonoides, tanins i saponines, que li confereixen les seves propietats medicinals.

Les parts més utilitzades són les flors i les fulles. Les flors tenen propietats antiinflamatòries, expectorants, astringents i cicatritzants. S'han utilitzat tradicionalment en forma d'infusions per alleujar problemes respiratoris com la tos i per calmar les inflamacions del tracte digestiu. També es fan servir per tractar contusions i ferides. Per fer la infusió s'utilitzen 1 o 2 grams de flors seques en una tassa d'aigua bullent, es deixa reposar durant 10 minuts i es pren fins a dues vegades al dia. Les fulles, fresques o triturades, es poden aplicar externament per alleujar picades d'insectes, cremades lleus i irritacions cutànies.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es recullen durant la floració, que sol ser a la primavera i l'estiu. Després de recollir-les, s'han d'assecar.

Les fulles es poden collir durant tot l'any, però són més tendres i efectives a la primavera i a l'estiu. Poden utilitzar-se fresques o seques.

**Ubicació:**

Se'n troben en prats, jardins, zones herboses i marges de camins, habitualment a zones assolellades. A Sant Gregori no abunden gaire, però es poden trobar una mica a tot arreu del poble.



# Marxívol o Peloni borda

*Helleborus foetidus*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a mesurar entre 30 i 80 cm d'alçada. Les seves fulles són grans, de color verd fosc, dividides en lòbuls estrets i allargats que recorden a una mà estesa, amb marges dentats. Les flors, amb forma de tassa, són d'un verd pàl·lid, sovint amb una vora morada o rosada. Es disposen en panícules, que són agrupacions de flors penjants. Els fruits són càpsules que contenen diverses llavors petites i negres.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa occidental i sud-occidental, així com el nord-oest



**IMATGE 75.** Marxívol florit

d'Àfrica, incloent-hi la península Ibèrica, els Alps i altres regions muntanyoses. Una característica destacada d'aquesta planta és la seva olor desagradable quan es frega o es trenca alguna part, d'aquí el nom de "foetidus" (que significa pudent). A part de la seva olor desagradable, aquesta planta ha estat considerada històricament una planta màgica i tòxica. En algunes cultures antigues, es creia que tenia el poder d'espantar esperits malignes i es feia servir en rituals per purificar cases. Des de fa 4.000 anys, els egipcis la feien servir per enverinar les fletxes. A l'edat mitjana, a més d'aquest ús, va ser considerada una planta de

bruixes i els pidolaires la feien servir per fregar-se la pell i provocar-se úlceres per fer més pena. Floreix a l'hivern i principis de primavera.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les seves propietats medicinals estan directament relacionades amb la seva toxicitat. La seva arrel, principalment, es feia servir en la medicina tradicional i casolana com a cardiotònica de manera similar a la digital, bàsicament per

reduir la pressió sanguínia. També, i malgrat la seva coneguda perillositat, s'utilitzava aquesta part subterrània com a antihelmíntica, diürètica, emètica, emmenagog, laxant i purgant. De manera externa, per ser rubefaent, s'aplicava en forma de loció sobre la pell localment per alleujar dolors reumàtics. Antigament, es preparava en forma d'infusions o extractes, especialment per les seves propietats purgants i emètiques (per provocar el vòmit), i cardiotòniques.

Avui dia sabem que la seva acció sobre el cor és conseqüència del contingut en certs glucòsids amb propietats cardiotòniques, entre els quals destaquen l'hel-leborina i l'heleboreïna. El contingut en saponines és el que explica la seva acció tòxica sobre l'aparell digestiu. També pot produir irritacions i inclús ampolles a la pell. En general, els compostos químics que conté poden causar greus efectes adversos, com ara problemes cardíacs, respiratoris o gastrointestinals, pel qual actualment es desaconsella el seu ús. Per això la legislació espanyola la inclou en l'ORDRE SCO/190/2004, de 28 de gener, dins la llista de plantes la venda de les quals al públic queda prohibida o restringida per raó de la seva toxicitat.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La planta es pot recol·lectar principalment durant la seva fase de floració, que sol ser entre l'hivern i principis de primavera. Això no obstant, donat que és una planta tòxica, es recomana extremar les precaucions si es manipula, i no es recomana recollir-la amb finalitats medicinals si no es tenen coneixements profunds sobre la seva toxicitat.

#### **Ubicació:**

És una planta pròpia dels marges i clarianes de l'alzinar de muntanya, preferint llocs frescos i humits. A Sant Gregori se'n pot trobar pel bosquet de la riba del riu Llémena.

# Molsa

## *Bryophyta sensu stricto*

---

### **Descripció botànica:**

Dins les molses, s'inclouen aproximadament 15.000 espècies distribuïdes en més de 600 gèneres que s'agrupen en tres ordres. Són un grup de plantes no vasculars que no tenen arrels, tiges ni fulles veritables com les plantes superiors. Les molses solen tenir una mida petita, generalment no més d'uns pocs centímetres d'alçada. Presenten una estructura semblant a una tija de la qual emergeixen petites estructures similars a fulles, tot i que aquestes no tenen teixits vasculars com el xilema o el floema. No tenen flors ni fruits, ja que es reproduïen per espores, no per llavors. La fase visible i verda de les molses és el gametòfit, que produeix òrgans sexuals masculins (anteridis) i femenins (arquegonis). Després de la fecundació, es forma l'espòròfit, que produeix espores dins d'una càpsula allargada situada a l'extrem d'una petita tija anomenada seta.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Es creu que són les descendents de les algues verdes i van ser les primeres a



**IMATGE 76.** Molsa

evolucionar fa 500 milions d'anys després de colonitzar els espais terrestres i es troben distribuïdes per tot el món, essent les plantes més antigues. Les molses s'han utilitzat per controlar l'erosió del sòl, gràcies a la seva capacitat d'absorbir grans quantitats d'aigua. A més, en algunes creences populars es consideraven plantes protectores i es col·locaven al voltant de les cases per atraure la bona sort. És molt feta servir per fer Pessebres a Nadal i tradicionalment també s'ha fet servir en sostres, llits i tombes, així com en la manufactura de llits, coixins i gorres, a més, també s'ha fet servir en decoració.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Algunes espècies de molses han estat utilitzades en medicina tradicional per les seves propietats antimicrobianes i astringents. La molsa de torbera (*Sphagnum*), per exemple, s'ha utilitzat històricament per tractar ferides per la seva capacitat absorbent i el seu lleuger efecte antisèptic. Actualment, hi ha estudis que avalen les propietats antimicrobianes d'algunes espècies. S'ha suggerit que certs àcids grassos no ionitzats, tanins i compostos polifenòlics podrien contribuir amb les propietats antibiòtiques d'aquestes molses.

S'utilitzen les molses senceres, que s'apliquen com a compreses o embenats en forma fresca. No obstant això, no hi ha molts estudis científics que validin l'ús medicinal extensiu.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les molses es poden recollir pràcticament durant tot l'any, ja que no tenen una època de floració definida. Com que creixen especialment bé en èpoques de pluja i en ambients humits, per tant, la seva recol·lecció és més fàcil després de pluges o en zones on la humitat es manté constant. És important deixar una part de la colònia de molsa intacta per permetre que es regeneri.

**Ubicació:**

Prefereixen llocs humits i ombrívols, sovint creixent a sobre de troncs d'arbres caiguts, roques o en zones de terra compacta on altres plantes tenen dificultats per establir-se. A Sant Gregori se'n poden trobar per tot arreu, fins i tot dins del poble per les voreres menys assolellades, però una de les zones amb més abundància és a la font de Can Verdaguer.



# Noguera

## *Juglans regia*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbre caducifoli de gran port que pot normalment fa entre uns 10 i 40 metres d'alçada. El seu tronc és recte i pot arribar a ser molt gruixut, amb una escorça de color gris clar que es torna més rugosa i fissurada amb el temps. Les fulles són pinnades i compostes per 5 a 9 folíols, de forma ovoide, que poden mesurar entre 6 i 15 cm de llarg. Tenen una disposició alterna i desprenen una olor característica quan es trituren. Les flors són unisexuals, és a dir, l'arbre produeix flors masculines i femenines separades però en el mateix arbre. Les flors masculines apareixen en aments pendulars i són petites, de color verd groguenc, mentre que les femenines són menudes, agrupades en espigues petites i situades a les branques superiors. El fruit d'aquest arbre és la nou, amb forma esfèrica, envoltat per una capa carnososa verda (anomenada "pericarp") que es torna negra en madurar. La nou, pròpiament dita, és la llavor comestible i està protegida per una closca dura de color marró clar.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Té el seu origen a les regions muntanyoses de l'Àsia central, especialment a



l'Iran i a les zones de l'Himàlaia. Va ser estès per tot Europa pels romans. A més de ser valorat pel seu fruit, la fusta del noguer és molt preuada en ebenisteria pel seu color, duresa i facilitat per treballar. En algunes cultures, la nou s'associa amb la saviesa i la longevitat, ja que la seva forma recorda el cervell humà. També es creia que penjar branques de noguer a la casa allunyava mals esperits. La closca verda del fruit és, també, un component fonamental per fabricar la ratafia. També s'ha utilitzat tradicionalment per tenyir teixits de forma natural.

**IMATGE 77.** Fulla de noguera



**Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts amb propietats medicinals són principalment les fulles, la closca verda del fruit i l'escorça. El seu contingut en compostos com els tanins, flavonoides i juglona (una substància activa amb propietats antimicrobianes i antifúngiques) li atorga aquestes propietats terapèutiques.

Les fulles contenen àcids elàgic i gàl·lic, naftoquinones com la juglona i la plumbagina, flavonoides com la juglanina i la quercetina, oli essencial i tanins. Són utilitzades en infusions o decoccions per les seves propietats astringents, antiinflamatòries i antibacterianes. Són útils per tractar problemes de pell, com èczemes, i com a tònic digestiu.

La closca verda del fruit (pericarpi) conté, a més, àcids orgànics i hidrojuglona. Es fa servir en decoccions per les seves propietats laxants i com a depuratiu.

L'escorça també s'ha emprat com a astringent i en aplicacions tòpiques per a problemes de pell.

Les nous aporten àcids grassos insaturats, com l'àcid linoleic (omega-6) i l'alfa-linolènic (omega-3), vitamines A, B i E i sals minerals, essent molt recomanables nutricionalment parlant. Serveixen, també, com a tractament preventiu de l'arterioesclerosi. L'oli de nous, per la seva banda, s'usa per tractar ferides cutànies, èczemes, dermatitis i pruíges.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es recullen durant la primavera i estiu i la closca verda dels fruits a la tardor, entre setembre i octubre, abans d'ennegrir.

**Ubicació:**

És un arbre comú en horts, jardins i zones rurals, preferint terrenys profunds, fèrtils i ben drenats. A Sant Gregori en trobem, a més dels que hi ha a terrenys i jardins privats, alguna noguera prop les rieres del poble.

# Nyàmera

## *Helianthus tuberosus*

---

### **Descripció botànica:**

Coneguda també com a gira-sol de Jerusalem, és una planta herbàcia perenne relacionada amb el gira-sol. Pot arribar a mesurar entre 1,5 i 3 metres d'alçada. Les seves tiges són erectes, robustes i estan cobertes per petits pèls. Les fulles són ovalades, de marge serrat, rugoses al tacte i poden arribar a fer fins a 30 cm de llarg. Les flors són grogues i recorden les del gira-sol, amb pètals llargs i brillants de color groc que envolten un disc central fosc. Els fruits són petits aquenís, però el tret més distintiu de la planta és el seu tubercle, una arrel subterrània bastant semblant a la patata, que també és comestible i té textura rugosa.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària d'Amèrica del Nord, on creixia de forma silvestre i va ser cultivada



**IMATGE 78.** *Nyàmera florida*

pels indígenes nord-americans molt abans de l'arribada dels europeus. A la medicina popular es creia que actuava com un poderós afrodisíac i que tenia propietats espermatogèniques. Es va introduir a Europa al segle XVII, on va guanyar popularitat com a cultiu alimentari fins que va ser substituït en gran part per la patata. Durant la Segona Guerra Mundial, va tornar a ser una font d'alimentació important en moltes parts d'Europa. A més, també es pot processar com a farina i actualment és molt utilitzat a la cuina francesa i canadenca. A causa del seu potencial colonitzador i constituir una amenaça greu per a les espècies

autòctones, els hàbitats o els ecosistemes, aquesta espècie ha estat inclosa en el Catàleg Espanyol d'Espècies Exòtiques Invasores, regulat pel Reial decret

630/2013, de 2 d'agost, malgrat que sí que està permès de cultivar-la. Floreix a finals d'estiu o a principis de tardor.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

El principal ús medicinal prové dels seus tubercles que són rics en inulina (en comptes de midó), un tipus de fibra dietètica que és especialment beneficiós per a les persones amb diabetis, ja que ajuda a regular els nivells de sucre en sang i també disminueix el colesterol en sang. La inulina també té efectes prebiòtics, fomentant el creixement de bacteris beneficiosos a l'intestí, millorant així la salut digestiva i disminuint el risc de càncer de còlon. A més, són rics en vitamines del grup B, minerals com potassi, magnesi, calci i ferro, entre d'altres, àcids grassos del tipus omega 6 i omega 9, i antioxidants. Conté, també helangina, una lactona sesquiterpènica amb propietats digestives. Pel seu poder saciant i el baix aportament calòric, també es recomana a les dietes d'aprimament.

Els tubercles es poden consumir crus, cuits o en forma de pols deshidratada per afegir a menjars o suc. Els seus efectes beneficiosos sobre la salut digestiva i metabòlica es maximitzen quan es consumeix regularment com a part d'una dieta equilibrada.

S'ha de tenir en compte que és una font de fructans, un tipus de carbohidrat que pot ser difícil de pair per a algunes persones i causar inflor, gasos i diarrea. Per aquesta raó, les persones amb problemes digestius com la intolerància a la fructosa, la síndrome de l'intestí irritable (o còlon irritable) o la malaltia de Crohn han d'evitar el seu consum.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Els tubercles estan llestos per ser collits a partir de finals d'octubre fins a principis de l'hivern, i fins i tot poden deixar-se sota terra durant els mesos freds, ja que toleren bé les gelades.

### **Ubicació:**

Es pot trobar cultivada, però també s'ha naturalitzat en herbassars de sòls humits. A Sant Gregori se'n troben de forma abundant a la riba del riu Llémena i del torrent de Garrabia.

# Olivera

*Olea europaea*

---

## **Descripció botànica:**

És un arbre perenne de mida mitjana que pot arribar a mesurar entre 3 i 10 metres d'alçada, tot i que pot ser més baix si es cultiva en condicions controlades. Té un tronc gruixut i retorçat, amb una escorça grisenca, i la seva forma irregular i retorçada li confereix un aspecte característic amb el pas dels anys. Les fulles són allargades i lanceolades, amb un color verd fosc a la part superior i un to platejat a la part inferior. Són coriàcies i resistentes a la sequera. Les flors són petites i blanques o blanquinoses, disposades en raïms, i apareixen durant la primavera. El fruit és l'oliva, de forma ovoide i de mida variable segons la varietat, que madura canviant de verd a negre o morat fosc a finals d'estiu o tardor.

## **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària de la conca mediterrània, on s'ha cultivat des de fa mil·lennis per



**IMATGE 79.** Olivera

la seva importància en la producció d'oli d'oliva, un aliment fonamental en la dieta mediterrània. L'arbre és símbol de pau, saviesa i longevitat en moltes cultures. Per exemple, a l'antiga Grècia, es creia que l'olivera era un regal de la deessa Atena a la ciutat d'Atenes, i el seu cultiu es considerava sagrat. En temps antics, l'oli d'oliva també s'utilitzava com a combustible per a llànties, en rituals religiosos i per preparar ungüents. Inclús avui en dia es fa servir com a dissolvent en preparats medicinals i cremes casolanes. Les olives també tenen una gran importància com aliment a la regió mediterrània.

La fusta, dura, és molt apreciada per ebenisteria. L'arbre pot arribar a viure molts segles.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Es fan servir diverses parts amb propietats medicinals:

Les fulles de l'olivera contenen compostos com l'oleuropeïna, i són riques en fenols i flavonoides, com l'oleuropeïna, tirosol, oleaceïna, hidroxitirosol, verbascòsid i rutina, que tenen propietats antihipertensives, antiinflamatòries i antioxidants. Les infusions de fulles s'utilitzen tradicionalment per reduir la pressió arterial al ser diürètiques, per millorar la circulació i combatre infeccions bacterianes i virals. També poden ajudar a regular els nivells de sucre i colesterol en sang i sembla que són beneficioses en malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer i el Parkinson. Es poden bullir uns 20 grams de fulles seques en un litre d'aigua durant uns 10-15 minuts. De forma externa també s'ha fet servir per ferides per les seves propietats cicatritzants.

L'oli d'oliva (i les olives, en menor grau) és ric en àcids grassos monoinsaturats i polifenols i té reconegudes propietats cardiovasculars. És beneficiós per reduir el colesterol LDL (el "dolent") i augmentar el colesterol HDL (el "bo"). A més, els seus antioxidants com l'oleocantal tenen un alt poder antiinflamatori i poden ajudar a prevenir l'envelliment cel·lular. També té un efecte laxant. Actualment, s'estan investigant els seus beneficis en diferents càncers i s'ha demostrat aquest en l'esclerosi múltiple i per ajudar al sistema immunitari. S'utilitza tant per via interna (consum alimentari) com externa (tractament per a la pell per suavitzar-la i evitar la deshidratació, i també per ungles i cabells).

L'escorça de l'olivera també ha estat utilitzada en medicina tradicional en forma de decocció per les seves propietats febrífugues i astringent, tot i que aquest ús ha caigut en desús.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles de l'olivera es poden recollir durant tot l'any, però és recomanable fer-ho durant la primavera, quan són més tendres i contenen una major concentració de compostos actius. Les olives es recullen entre la tardor i l'hivern, depenent de la varietat i l'ús que se'n vulgui fer (olives per taula o per fer oli). Tot i que l'ús medicinal de l'escorça ha disminuït, si es recull, hauria de fer-se amb cura per no danyar excessivament l'arbre, durant els mesos de primavera o tardor.

**Ubicació:**

És un arbre molt comú a l'ària mediterrània que s'adapta molt bé a qualsevol sòl i molt resistent a la sequera. A Sant Gregori, a més dels que podem trobar plantats a parcs i jardins del poble, en trobem algun al bosc que envolta Can Serra. En concret, hi ha una gran olivera centenària al turó on es troba la vella masia.



# Olivereta o llampuga

*Ligustrum vulgare*

---

## Descripció botànica:

És un arbust o petit arbre caducifoli que pot arribar a mesurar entre 2 i 5 metres d'alçada. Presenta una forma arbustiva molt ramificada, amb branques flexibles i de color marró clar. Les fulles són simples, oposades i d'una forma lanceolada o ovalada, de color verd intens a l'estiu i que es tornen grogues o marronoses a la tardor. Poden mesurar entre 2 i 6 centímetres de llarg. Les flors són petites, de color blanc crema, reunides en panícules terminals i emeten una fragància intensa, que pot resultar desagradable per algunes persones. Els fruits són petites baies negres i brillants que maduren a la tardor i romanen a la planta durant part de l'hivern.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de l'Europa central i meridional, però s'ha estès per gran part d'Àsia i del nord d'Àfrica. És una planta molt comuna en jardins i parcs, on sovint s'utilitza com a planta ornamental i per formar tanques. Antigament, es creia que tenia propietats protectores i es plantava en zones properes a les cases com a barrera contra esperits malignes. A més, en algunes cultures, la seva fusta s'utilitzava per a fer bastons i altres estris. Les fulles ben picades, després del seu assecament, s'utilitzen com a tint vermell pels vins. Els fruits són tòxics per als humans, però sovint són consumits pels ocells. Floreix a finals de primavera i principi d'estiu.



**IMATGE 80.** Fulles i flor d'olivereta

## Parts medicinals, propietats i

### usos:

Tot i que no és una planta medicinal destacada en la farmacopea moderna, sí ha estat utilitzat tradicionalment en medicina popular. Les parts més utilitzades

són les fulles i l'escorça. Els principals compostos actius inclouen triterpens, alcaloides, principis amargs, tanins i flavonoides, que són els responsables de les seves propietats antiinflamatòries i astringents.

Les fulles tenen propietats antiinflamatòries, astringents i febrífugues. Es poden utilitzar en infusions per tractar problemes com les febres lleus i inflamacions de la gola (en forma de gargarismes). A més, tenen cert ús com a tònic per a la pell i els cabells. Per preparar un remei tradicional, es poden recol·lectar les fulles i assecar-les. Amb les fulles seques, es fa una infusió (1-2 grams de fulles per tassa d'aigua calenta) que es pot prendre fins a tres vegades al dia per tractar els símptomes de febre o com a astringent.

Hi ha estudis actuals que demostren que augmenta la producció de limfòcits per la medul·la òssia i en facilita la maduració fins a convertir-se en cèl·lules T.

Cal recordar que les baies són tòxiques i no s'han de consumir sota cap circumstància.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recollir durant la primavera i l'estiu, que és quan es troben en el seu màxim esplendor. Un cop recol·lectades, es deixen assecar en un lloc ombrívol i ventilat.

#### **Ubicació:**

Sovint creix en marges de camins, vores de boscos, matollars i altres zones on la vegetació és densa. També és habitual trobar-lo cultivat en jardins, on es fa servir per formar tanques. A Sant Gregori es veuen pel bosc que envolta Can Serra i també pels marges del camí Ral i de la plaça Francesc Macià.

# Om

## *Ulmus minor*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbre caducifoli de gran port que pot arribar a mesurar fins a 30 metres d'altura de copa ampla i densa, amb branques que solen créixer de forma irregular. Les fulles són alternes, ovalades i asimètriques, amb el marge dentat i d'una mida entre 4 i 9 centímetres de llarg. Tenen una textura rugosa al tacte i una base desigual, característiques típiques del gènere *Ulmus*. A la tardor, les fulles prenen un color groguenc abans de caure. Les flors són petites i de color vermellós, sense pètals, agrupades en ramells densos. Floreixen abans de l'aparició de les fulles, generalment a finals de l'hivern o principis de primavera. Els fruits són sàmares (petits fruits secs) de forma el·líptica, amb una llavor central envoltada per una ala membranosa. Els fruits maduren durant la primavera i són dispersats pel vent.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originari d'Europa, Nord d'Àfrica i l'oest d'Àsia, sent molt comú a la península



**IMATGE 81.** Fruit om

Ibèrica. Antigament, era una espècie molt apreciada en zones urbanes per a la creació de zones d'ombra i com a arbre ornamental. No obstant això, a partir del segle XX, va patir una forta reducció poblacional a causa de la grafiosi, una malaltia fúngica devastadora que afecta diverses espècies d'oms. Eren considerats arbres simbòlics de la fortalesa i la durabilitat i a molts llocs se'ls associava amb la protecció dels esperits del bosc. En algunes regions es plantaven en cementiris com a símbol de resistència i protecció. La seva fusta és bona per la construcció i fusteria. El fruit és comestible i antigament era considerat una

laminadura que els nens menjaven podien menjar.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Ha estat utilitzat en medicina popular per les seves propietats emol·lients, astringents i cicatritzants. La part més utilitzada de l'olm comú és l'escorça interna o "líber". Entre els principals components de l'escorça es troben mucíl·lags, tanins, fenols, fitosterols (colesterol, campesterol,  $\beta$ -sitosterol, citroestadienol), lactones sesquiterpèniques, oxalat càlcic i principis amargs (com el flobafè). S'utilitza per les seves propietats calmants per a la pell i les mucoses, així com per la seva capacitat de reduir inflamacions i combatre infeccions lleus. També té usos com a remei expectorant per a malalties respiratòries i com a tractament de còlics intestinals i diarrea. Una decocció bàsica es prepara bullint 2-3 grams d'escorça interna en una tassa d'aigua durant 5-10 minuts, deixant reposar i colant abans de consumir o fer servir en cataplasmes.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es pot recol·lectar a la primavera, quan la saba comença a fluir i l'escorça és més fàcil de separar. El moment òptim és abans que l'arbre comenci a desenvolupar les fulles. Cal treure l'escorça amb cura per no danyar massa l'arbre, i després deixar assecar en un lloc ombrívol i airejat.

**Ubicació:**

Creix en sòls profunds i rics en nutrients, sovint a prop de rius i zones humides. Es pot trobar en boscos de ribera i en praderies o camps oberts. A Sant Gregori en trobem, sobretot, pel boscam de la riba del riu Llémena i en alguna de les rieres i torrents del poble.

# Ortiga blanca

*Lamium album*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne de la família de les lamiàcies. Tot i que té una aparença semblant a l'ortiga comuna (*Urtica dioica*), no té pèls urticants i és completament inofensiva al tacte. Les fulles són oposades, d'una forma ovalada o lleugerament triangular, amb marges dentats. Tenen un aspecte similar a les de l'ortiga, amb una textura suau i una tonalitat verd clar. Les flors són de color blanc pur, tubulars, amb forma de casc o embut, agrupades en verticils al llarg de la tija superior i mesuren entre 1 i 2 centímetres. El fruit és un tetraqueni, format per quatre petits aquenis foscos, que es desenvolupen després de la floració.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa i Àsia temperada. També se li diu “ortiga morta” perquè



**IMATGE 82.** Ortiga blanca

no té els efectes urticants de les ortigues de debò. Es considera una planta mel·lífera, beneficiosa per a la biodiversitat dels jardins. S'ha fet servir, també, com aliment en forma de verdura. Floreixen des de la primavera i l'estiu, i inclús fins a la tardor.

## Parts medicinals, propietats i usos:

És una planta coneguda en medicina popular per les seves propietats antiinflamatòries, astringents i expectorants. Les parts més utilitzades són les flors i les fulles. Entre els seus components químics actius destaquen: iridoides (lamàlbid, desoxilamàlbid, albòsids A i B, lamiridòsids A i B), flavonoides

(rutòsid, quercetina, kempferol, til·liròsid, 3-O-glucòsid, luteolina, apigenina, naringenina...), fenilpropanoides (acteòsid, galactosilacteòsid o lamalbòsid), àcids fenòlics (cumàric, cafeic, ferúlic, siríggic, clorogènic), àcids fenilcarboxílics



(vaníl·lic, hidroxibenzoic, protocatecoic), tanins, saponines, oli essencial, clorofil·la i mucíl·lags.

Les flors i les fulles són utilitzades en infusions per les seves diverses propietats. Són expectorants, ajuden a calmar les vies respiratòries i afavoreixen l'expulsió de mucositat en casos de refredats o bronquitis. També tenen propietats astringents i antiinflamatòries, útils en trastorns digestius lleus, diarrees i inflamacions intestinals. Són diürètiques, hipoglucemiants, antireumàtiques, antioxidants, antibacterianes i antivirals, i antiartrítiques. Pel seu poder antisèptic es fa servir per a les faringoamigdalitis i la leucorrea (augment del flux vaginal). També s'ha indicat en trastorns de la menstruació i en el postpart per disminuir el sagnat i per millorar els símptomes de la menopausa. Externament, també s'han utilitzat en inflamacions vaginals, hemorroides, faringitis, estomatitis i cremades, per a la caspa i els cabells greixosos. Per a la infusió es poden utilitzar entre 1 i 2 grams de flors seques per tassa d'aigua bullent, deixant reposar durant 10 minuts abans de colar. Es poden prendre dues o tres tasses al dia.

Les fulles tenen usos externs com a cicatritzants i per reduir inflamacions, especialment en problemes cutanis lleus com èczemes o ferides superficials. Es trituren fins a formar una pasta i aplicar-se com a cataplasma per reduir la inflamació o ajudar a la cicatrització de ferides menors.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es poden recol·lectar durant tota la temporada de floració, des de la primavera fins a la tardor. És millor recollir les flors al matí, quan el contingut en principis actius és més alt. Les fulles es poden recollir en qualsevol moment de l'any, encara que el seu màxim esplendor és durant la primavera i estiu. Es recomana assecar a l'ombra en un lloc ben ventilat.

#### **Ubicació:**

Creix en marges de camins, terrenys erms, vores de camps i àrees properes a rierols. Prefereix zones amb certa humitat i ombrívols. A Sant Gregori se'n veuen a la riba del riu Llémena i pel boscam que el voreja. També se'n poden trobar a les rieres del poble.

# Ortiga major

*Urtica dioica*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a fer entre 50 i 150 cm d'alçada i és famosa pels seus pèls urticants, que alliberen substàncies irritants al contacte amb la pell (àcid fòrmic, histamina...). Les fulles són oposades, de forma ovalada o lanceolada, amb el marge serrat i acabades en punta. Estan cobertes de pèls urticants que produeixen picor i irritació. Les fulles són d'un verd intens i tenen una textura rugosa. És una planta dioica, és a dir, té flors masculines i femenines en individus separats. Les flors són petites, de color verdós i es presenten en espigues llargues que pengen de les fulles superiors. Els fruits són petits aquenis que contenen llavors minúscules. Aquestes llavors són dispersades principalment pel vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa, Àsia i el nord d'Àfrica, però avui dia es troba àmpliament



**IMATGE 83.** *Ortiga major*

distribuïda per tot el món. Tot i que les seves propietats urticants la fan impopular per al contacte directe, té una llarga història d'ús tant en l'alimentació com en la medicina popular. A l'edat mitjana, es creia que l'ortiga tenia propietats purificadoras i es feia servir per "expulsar" les malalties del cos. Les fulles joves s'han utilitzat tradicionalment com a verdura, cuinades de manera similar als espinacs, ja que perden les seves propietats urticants amb la cocció i nutricionalment és una planta molt completa. Floreix entre la primavera i l'estiu.

## Parts medicinals, propietats i usos:

L'ortiga conté diversos components actius com flavonoides (quercetina), tanins, vitamines (A, C, K), àcid fòrmic, histamina, sals minerals (ferro, calci, silici), i àcids fenòlics, àcid

salicílic, àcids orgànics, provitamina A i provitamina C, mucíl·lag, clorofil·la, tanins, resina, silici, acetilcolina, potassi, glucoquinines i una gran quantitat de clorofil·la (color verd fosc i intens) i serotonina. La planta també posseeix una substància anomenada secretina, que és un dels millors estimulants de les secrecions estomacals, del pàncrees i de la bilis, així com dels moviments peristàltics de l'intestí.

També conté clorofil·la i àcids orgànics, als quals es deu el seu marcat efecte diürètic i uricosúric. Propietats de l'ortiga comprovades científicament: els extractes són lleugerament hipoglucemiants. Té propietats bactericides i efectes favorables en els tractaments de les afeccions de la pell. Aquests components contribueixen a les seves propietats antiinflamatòries, depuratives, diürètiques i revitalitzants. Les parts més utilitzades són les fulles, l'arrel i les llavors.

Les fulles són riques en vitamines (A, C, K) i minerals com el ferro i el calci. Tenen propietats diürètiques, depuratives i antiinflamatòries, i es fan servir en tractaments de problemes de retenció de líquids, anèmia i problemes de la pell com l'eczema. Les infusions es preparen amb 1-2 grams de fulles seques per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 5-10 minuts. També es poden utilitzar en cataplasmes per aplicar externament sobre inflamacions o picades d'insectes.

L'arrel d'ortiga és rica en tanins i és astringent. Actualment, és coneguda per ser útil en el tractament de la hiperplàsia benigna de pròstata i altres trastorns urinaris en homes, provat en diferents estudis. Es pot preparar en decocció per a tractaments de pròstata i s'ha de bullir durant uns 15 minuts.

Les llavors contenen mucíl·lags, proteïnes, àcid linoleic i tocoferols, i són apreciades per les seves propietats revitalitzants, utilitzant-se per estimular l'energia i combatre la fatiga. Es poden afegir a batuts o altres plats per aportar energia, triturades o senceres.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles d'ortiga es poden recol·lectar durant la primavera i principis d'estiu, que és quan la planta es troba en el seu moment de creixement més vigorós. És recomanable recollir les fulles joves, que són les més tendres i nutritives.

Les arrels es poden recollir durant la tardor, quan la planta ha emmagatzemat més nutrients en aquesta part.

Cal manejar les ortigues amb guants per evitar les picades i rentar bé les parts recol·lectades abans d'utilitzar-les. Després de la recol·lecció, les fulles es poden assecar en un lloc ombrívol i ben ventilat per utilitzar-les més endavant en infusions o decocions.

**Ubicació:**

Es pot trobar a les vores de camins, camps, jardins i zones de ribera, sovint en grups densos, preferint sòls rics i humits. A Sant Gregori en trobem pel camí Ral, a les parts més frondoses i ombrívols, i a la riba del riu Llémena.

# Pastanaga borda

*Daucus carota*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia biennal que es cultiva principalment per la seva arrel comestible, tot i que la seva variant silvestre és també molt comuna en prats i camps. Les fulles són compostes, pinnades i alternes, de color verd fosc i amb una textura suau i lleugerament vellutada. La pastanaga floreix durant el segon any de vida. Les flors són petites i blanques, disposades en umbel·les planes i molt denses, amb una característica flor negra o vermella al centre de la inflorescència. Aquesta flor central actua com a atractiu per als insectes pol·linitzadors. La umbel·la es tanca en el moment de la fructificació. Els fruits són petits esquizocarps de color marró, amb petites espines que ajuden a la seva dispersió. Cada fruit es divideix en dues parts, cadascuna conté una llavor. L'arrel és un tubercle comestible i molt aromàtic.

## Curiositats i informació sobre la planta:

La pastanaga silvestre és l'ancestre de la pastanaga cultivada (*Daucus carota* subsp. *sativus*), que avui dia es troba a tot el món. És originària, probablement, de la regió d'Iran. Inicialment, les arrels de la pastanaga eren de colors variats, incloent-hi el blanc, violeta i groc. La pastanaga taronja que coneixem avui va ser desenvolupada als Països Baixos al segle XVII. Pot florir d'abril a novembre.



**IMATGE 84.** *Pastanaga borda*

## Parts medicinals, propietats i usos:

La pastanaga és rica en carotenoides (sobretot betacarotè, que es converteix en vitamina A), vitamines C, B6, K, i minerals com el potassi i el fòsfor. Les llavors contenen olis essencials i compostos com

miristicina, que tenen propietats carminatives i diürètiques. Posseeix diverses



parts que s'utilitzen amb finalitats medicinals, principalment les llavors, fulles i arrel:

Les llavors s'han utilitzat com a diürètic, carminatiu (per reduir els gasos) i per estimular la menstruació. També han estat usades en algunes cultures com a anticonceptiu natural. Es pot preparar una infusió amb 1 gram de llavors per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts.

Les fulles, encara que menys utilitzades, tenen propietats antiinflamatòries i es poden utilitzar en cataplasmes per a afeccions cutànies.

L'arrel de la pastanaga (en la seva forma cultivada) és rica en vitamines, especialment vitamina A (en forma de betacarotè), i té propietats beneficioses per a la salut ocular i la pell. També té propietats depuratives i ajuda a regular el trànsit intestinal, pel que s'utilitza contra la diarrea. Es pot menjar crua o cuinada per aprofitar les seves propietats nutritives.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les llavors es poden recol·lectar a finals de l'estiu o a la tardor, quan les umbel·les florals s'han assecat. Les fulles es poden recollir durant la primavera i l'estiu, quan estan tendres i en bon estat. En el cas de la pastanaga silvestre, l'arrel és més petita i menys carnosa que la variant cultivada. Es pot recol·lectar durant el primer any de vida de la planta, ja que després de la floració es torna llenyosa i menys comestible. La millor època per recollir l'arrel és a la tardor, abans que la planta floreixi en la següent temporada.

#### **Ubicació:**

Es troba comunament en camps, vores de camins i prats amb sòls ben drenats i assolellats. A Sant Gregori se'n poden trobar pels camps que envolten els diferents camins rurals, sobre tot el camí Ral.

# Peu de llop

*Lycopus europaeus*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que arriba als 30-90 cm d'alçada. Les fulles són oposades, de forma lanceolada, amb marges dentats i un color verd intens. Poden arribar a mesurar fins a 10 centímetres de llarg. La seva superfície és rugosa i sovint està recoberta de petits pèls. Les flors són petites i blanques, amb petites taques vermelloses o rosades. Es disposen en verticils axil·lars al llarg de la tija, formant petits grups a les bases de les fulles. Els fruits són petites núcules (fruit sec indehiscent) que es formen després de la floració.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa i Àsia, però es pot trobar en moltes zones temperades del món. Popularment, es creia que la planta purificava l'aigua. Conté un pigment negre usat per tenyir llanes i teles. Floreix des de mitjans d'estiu fins a la tardor.



**IMATGE 85.** *Peu de llop*

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els principals compostos actius són els fenòlics, àcid rosmarínic, flavonoides olis essencials, àcid tànnic, àcid gàl·lic, àcid litospèrmic, àcid cafeic, àcid clorogènic, àcid elàgic, oli essencial, magnesi, resina i glucòsids com el licopè i tanins, que contribueixen a les seves propietats antiinflamatòries i calmants. També conté triterpenoides que ajuden a regular la producció d'hormones

tiroidals. Les parts utilitzades en medicina són les parts aèries de la planta.

És coneguda principalment per la seva capacitat de regular la funció de la glàndula tiroides, especialment en casos d'hipertiroïdisme lleu. També té propietats sedants i calmants, antiespasmòdiques, astringents i diürètiques.

També presenta efectes reguladors dels estrògens, el que millora els símptomes menstruals i premenstruals. A més, s'ha utilitzat tradicionalment per alleujar problemes respiratoris com la tos, així com per reduir les palpitations i calmar el sistema nerviós.

Es pot preparar una infusió utilitzant aproximadament 2 grams de planta per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts. Es recomana beure-la dues o tres vegades al dia per ajudar a calmar l'hipertiroïdisme o com a sedant. També es pot trobar en forma d'extractes líquids o tintures per regular la tiroïdes.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recollir-la és durant la seva floració, ja que és quan contenen la major quantitat de principis actius.

**Ubicació:**

Es troba comunament en zones humides, especialment a les vores de rius, estanys i zones pantanoses. A Sant Gregori la podem trobar a la riba del riu Llémna.

# Pi roig o femella

*Pinus sylvestris*

---

## Descripció botànica:

És un arbre perenne i conífer que pot arribar a assolir entre 20 i 40 metres d'alçada. Té un tronc recte amb una escorça característicament vermellosa a la part superior, que es torna escamosa i de color marró grisenc a mesura que baixa cap a la base de l'arbre. Les fulles són aciculars (en forma d'agulla), amb una longitud d'entre 3 i 7 cm, disposades en grups de dues. Tenen un color verd blavós que ajuda l'arbre a conservar la humitat en entorns freds. Les flors són poc vistoses i es diferencien segons el sexe. Les masculines són petites i groguenques, agrupades en petits cons, mentre que les femenines són cònics més grans i de color vermellós o rosat. El fruit és una pinya de forma cònica, d'uns 3 a 7 cm de llarg, que madura després de dos anys. Les pinyes contenen les llavors (pinyons), que es dispersen gràcies al vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originari de les zones fredes d'Europa i Àsia, particularment de les regions



**IMATGE 86.** *Pi roig*

boreals i muntanyoses. És una de les espècies de pi més àmpliament distribuïdes a Europa. A nivell popular, el pi silvestre ha estat utilitzat durant segles com a font de fusta, resistent i fàcil de treballar, i de resina, tradicionalment utilitzada per fer productes com brea, cola i olis essencials. A més, en algunes cultures, el pi és símbol de força i longevitat, i se l'ha

associat amb la protecció dels esperits del bosc.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els compostos químics més destacats són els pinenes ( $\alpha$ -pinè,  $\beta$ -pinè), delta-3-carenè, terpens, limonè i camfè, a més d'altres hidrocarburs monoterpènics i altres substàncies menys abundants com diterpens, oli essencial i vitamina C, que li confereixen les seves propietats antisèptiques, expectorants i estimulants del sistema immunitari. Es considera, també, antiviral i febrífug i té certa capacitat diürètica. Els remeis amb pi roig es destinen bàsicament a alleujar afeccions respiratòries, com ara bronquitis, sinusitis, faringitis, traqueïtis,

processos gripals i asmàtics. També se l'ha fet servir com a diürètic i com antireumàtic. Les parts que tenen propietats medicinals són les fulles (agulles), la resina, i l'escorça.

Les fulles són riques en olis essencials, especialment en pinenes i terpens, que tenen propietats expectorants, antisèptiques i desinfectants. Les infusions o decoccions d'agulles de pi es poden utilitzar per tractar problemes respiratoris com la bronquitis o la tos (indicació aprovada per la Comissió Europea del Medicament). També es pot aplicar en forma de bafs.

La resina té propietats balsàmiques i antisèptiques. Es fa servir en ungüents per a ferides, cremades i problemes de la pell. També és útil per alleujar dolors musculars i articulars quan s'aplica en forma de pomades.

L'escorça conté oligòmers proantocianidínics, trementina i tanins i s'utilitza principalment en decoccions per les seves propietats astringents i tonificants. Pot ajudar en tractaments de diarrees lleus o problemes digestius.

El seu oli essencial, obtingut per destil·lació al vapor de les fulles fresques i branques i de venda en herboristeries, actua com a antisèptic, expectorant, diürètic, antiviral, antipirètic, immunoestimulant i vasoprotector capil·lar. També es fa servir en aromateràpia. S'ha d'usar amb precaució en cas d'asma pel fet que pot produir broncoconstricció.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Tant fulles com escorça i resina és millor recol·lectar-les a la primavera o estiu, quan els processos de creixement de l'arbre són més actius. Les fulles es poden assecar a l'ombra i guardar-les per a infusions o decoccions. La resina es pot utilitzar fresca o preparar-la en forma de pomades després de purificar-la.

### **Ubicació:**

Habitualment es troba en zones muntanyoses, boscos boreals i en regions fredes i temperades, doncs és resistent a temperatures extremes i sòls pobres. A Sant Gregori hi ha una pineda (plantada) junt a la piscina municipal i el camp de futbol gairebé exclusiva d'aquests arbres. També n'hi ha alguns exemplars al voltant del torrent Garrabia, junt al barri de Can Serra, sense formar una pineda.

Com a curiositat, tots els pins que hi ha són pi roigs excepte un únic exemplar de pi pinyoner (*Pinus Pinea*) que es troba adjacent al camí Ral, entre la Pineda i la casa de Bigues, que a més d'etiquetat inclús es troba assenyalat al Google Maps.



# Plantatge o cinc-venes

## *Plantago lanceolata*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia perenne que creix fins a uns 10-50 cm d'alçada. Les seves fulles són llargues i estretes (lanceolades), amb nervis paral·lels ben marcats i disposades en roseta basal. Poden arribar a mesurar entre 10 i 30 cm de llargada i tenen vores lleugerament dentades o llises. Les flors són molt petites i es troben agrupades en espigues cilíndriques situades al final de llargs peduncles. Les espigues florals són denses i tenen un color marró o groguenc. Les flors no són gaire vistoses, però produeixen grans quantitats de pol·len. El fruit és una càpsula que conté petites llavors de color marró fosc. Cada fruit pot contenir fins a 2 llavors petites, que es dispersen amb el vent o a través d'animals.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària d'Europa i l'Àsia occidental, però actualment es troba àmpliament



**IMATGE 87.** *Plantatge*

distribuïda a tot el món. En moltes cultures, ja des dels antics egipcis, es creia que col·locar les fulles sobre les ferides ajudava a cicatritzar-les més ràpidament. També es feien servir les seves fulles en cataplasmes per alleujar picades d'insectes. Floreix a primavera i estiu.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els components químics més destacats són els mucíl·lags, heteròxids iridoides (principalment aucubina), flavonoides i tanins, àcids fenòls, àcid silícic (més d'1%), sals minerals amb percentatges elevats de silici, zinc i potassi, manitol, sorbitol, turó, traces

d'alcaloides (noscapina), traces de saponines, essències, resines i esteroides que li confereixen les seves propietats emol·lients, expectorants,

antibacterianes, astringents, antiespasmòdiques, hipolipemiants, antihistamíniques, i antiinflamatòries. Les parts que s'utilitzen amb fins medicinals són principalment les fulles, tot i que també les arrels i les llavors tenen propietats interessants.

Les fulles tenen propietats antiinflamatòries, antibacterianes, astringents i emol·lients. Es poden utilitzar en infusions o decoccions per tractar problemes respiratoris com la tos, bronquitis o refredats. En gargarisme alleuja les angines, en col·liri està indicat per a conjuntivitis i la inflamació de les parpelles i també s'utilitza per a l'otitis. També s'apliquen de manera tòpica per curar ferides, cremades i picades d'insectes o ortigues (per la seva acció antihistamínica i antiinflamatòria). El seu ús és aprovat per l'Agència Europea del Medicament (EMA).

Les arrels tenen propietats expectorants i es poden utilitzar per calmar les vies respiratòries.

Les llavors són riques en mucíl·lags que per hidròlisi donen d-xilosa, 1-arabinosa i àcid aldobiurònic. Contenen, també, oli, aucubin-glucòsid, sucres, esterols i proteïnes. Tenen propietats laxants suaus. Es poden utilitzar per regular el trànsit intestinal i per tractar casos de restrenyiment lleu.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recollir des de la primavera fins a finals d'estiu, just quan la planta està en floració. Les llavors es recol·lecten a la tardor.

#### **Ubicació:**

Creix fàcilment en diferents tipus de sòl, especialment en camps, prats, i vores de camins. A Sant Gregori se'n troba per tot el poble i de forma abundant.

# Poliol o menta de gat

*Clinopodium nepeta*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne aromàtica que pot arribar a mesurar entre 20 i 50 cm d'alçada, i sovint desprèn una fragància fresca i agradable quan es toca o s'esclafen les seves fulles. Les fulles són petites, oposades i ovalades o lanceolades, amb marges lleugerament dentats. Són de color verd intens, amb una lleugera pilositat a la superfície, i tenen una textura suau. Les flors són tubulars, de color rosat o lila, agrupades en petites inflorescències a les aixelles de les fulles, amb forma de campana. Els fruits són petits aquenís, comú en la família de les lamiàcies, que es formen després de la floració.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de les regions mediterrànies d'Europa, però s'ha estès a altres



**IMATGE 88.** Flors de poliol

parts del món amb climes temperats. És una planta coneguda per la seva aroma refrescant i per les seves propietats medicinals i culinàries. Tradicionalment, i com a mínim des de l'Edat Mitja, s'ha utilitzat tant en la cuina per donar sabor als aliments com en la medicina popular. A Galícia es fa servir per coure les castanyes, realçant el seu sabor, i a Catalunya per fer ratafia. El seu nom comú, "menta de gat", fa referència al fet que els gats mostren una certa atracció per aquesta planta, tot i que és una espècie diferent de la *Nepeta cataria*, també anomenada "herba gatera". Floreix durant els mesos d'estiu, des de juny fins a

l'octubre.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Els principals compostos actius són els olis essencials (amb piperitona, limonè, mentol, pulegona i sabinè) flavonoides i tanins. Té propietats digestives,

carminatives (ajuda a eliminar els gasos), diürètiques, antiespasmòdiques i sedants suaus. Tradicionalment, s'ha fet servir per alleujar problemes digestius, mal de panxa i flatulències. A més, gràcies a les seves propietats expectorants i descongestionant, s'utilitza en casos de tos i refredats.

Les parts més utilitzades són les parts aèries, especialment les fulles i les flors.

La infusió amb les fulles i flors seques es prepara amb aproximadament 1-2 grams de planta seca per tassa d'aigua bullent, deixant reposar durant 10 minuts abans de colar-la. Es pot prendre després dels àpats o al llarg del dia.

També es poden fer gàrgares amb la infusió per alleujar irritacions de la gola o utilitzar la infusió com a descongestionant lleu.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Es recol·lecta preferentment durant els mesos d'estiu, quan la planta està en plena floració (de juny a setembre). Un cop recollides, les parts aèries s'han de deixar assecar en un lloc ombrívol i ben ventilat, ja que els olis essencials són sensibles a la llum solar directa.

#### **Ubicació:**

És una planta que prefereix sòls ben drenats i àrees assolellades o lleugerament ombrívols, sovint en zones de matollars, pendents rocoses i vores de camins. A Sant Gregori se'n troba una mica per tot el poble, però sobretot abunda a la Pineda, i floreix cap a finals d'estiu més que al principi.



# Pollancre

## *Populus nigra*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbre caducifoli de gran port que pot arribar a fer entre 20 i 30 metres d'altura, amb una capçada irregular i una escorça grisenca que s'enfosqueix i es torna esquerdada amb l'edat. Les fulles són triangulars o romboïdes, amb un llarg pecíol i el marge finament dentat. Són d'un verd intens a l'estiu i es tornen grogues a la tardor abans de caure. Les fulles són alternes i presenten una lleugera brillantor a la seva superfície. És una espècie dioica, és a dir, hi ha arbres masculins i femenins separats. Les flors són petites i es presenten en aments penjants, de color vermellós en els individus masculins i verdosos en els femenins. Els fruits són càpsules que contenen llavors petites envoltades de pèls cotonosos, facilitant la seva dispersió pel vent.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originari d'Europa, el nord d'Àfrica i l'oest d'Àsia. El pollancre ha estat



**IMATGE 89.** Pollancre

àmpliament utilitzat al llarg de la història per la seva fusta, així com per la seva capacitat de generar ombra. La seva fusta lleugera i flexible s'ha utilitzat tradicionalment en la fabricació de mobles, caixes i altres articles. Popularment, ha estat un símbol de resistència i regeneració, donada la seva capacitat de rebrotar ràpidament després de ser tallat. Floreix entre febrer i març, abans de l'aparició de les fulles. El pol·len cotonós de les flors masculines pot produir reaccions al·lèrgiques.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Té diverses parts amb propietats medicinals reconegudes,

especialment els brots, les gemmes i l'escorça. Dioscòrides, metge del segle I, va reflectir als seus escrits les admirables qualitats d'aquesta planta per calmar el dolor.



Els brots i gemmes contenen oli essencial (els components majoritaris del qual són alcohols sesquiterpènics), flavonoides, tanins, àcid màlic i gàl·lic i salicina, aquest últim amb propietats similars a les de l'àcid acetilsalicílic (Aspirina®). Són coneguts per les seves propietats antiinflamatòries, antisèptiques i analgèsiques. S'han utilitzat per tractar afeccions respiratòries, reumatisme i dolors musculars. També tenen propietats cicatritzants i es feia servir un ungüent per les hemorroides des de l'Edat Mitja. Es poden fer servir fresques o seques en forma d'ungüent o cataplasma per aplicar sobre zones amb inflamació, dolor muscular o reumatisme o en infusió. La seva utilització és aprovada per la Agència Europea del Medicament (EMA).

L'escorça també té propietats febrífugues i astringents. Tradicionalment, s'ha fet servir per reduir la febre i per tractar afeccions com la diarrea i les inflamacions internes en forma d'infusió (amb aproximadament 5 grams per tassa d'aigua bullent). Es pot prendre fins a tres vegades al dia.

El seu ús està contraindicat en les persones al·lèrgiques a l'àcid acetil-salicílic.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les gemmes es recullen preferentment a la primavera, quan estan plenes de resina i principis actius. Cal recollir-les abans que s'obrin completament.

L'escorça es pot recollir durant tot l'any, però el moment òptim és a la primavera o tardor. Es recomana recol·lectar-la de branques joves, evitant danyar l'arbre principal.

#### **Ubicació:**

Creix habitualment en zones humides i a prop de rius, rierols i altres cossos d'aigua. Prefereix sòls rics i ben drenats, i és freqüent veure'l en marges de camps i camins. A Sant Gregori en trobem a prop de torrent de Garrabia i a la riba del riu Llémena.

# Pom de moro o amargot

*Urospermum dalechampii*

---

## Descripció botànica:

Conegut també com a dent de lleó groc gegant, és una planta herbàcia anual o biennal. Les fulles són basals, de forma allargada i pinnatífides (és a dir, amb lòbuls laterals profundament dentats), amb un color verd clar. Són rugoses i peludes, amb una roseta que creix arran de terra. Les flors són grans, de color groc brillant i en forma de capítol solitari situat al final d'un peduncle llarg i erecte. El capítol pot arribar a fer entre 4 i 6 centímetres de diàmetre. Els fruits són aquenís amb una estructura pilosa que facilita la seva dispersió pel vent, similar al dent de lleó. Cada aquení està proveït d'una llarga aresta que s'expandeix per ajudar a la dispersió de la llavor.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Les flors floreixen a la primavera i principis d'estiu. És originària de la regió



**IMATGE 90.** Pom de moro florit

mediterrània. A causa del seu aspecte similar al dent de lleó, sovint es confon amb altres espècies del mateix grup. Popularment, s'ha fet ús de les seves fulles com a verdura comestible, de manera similar al dent de lleó (*Taraxacum officinale*). Les fulles tendres es poden consumir crues en amanides, aportant un sabor lleugerament amarg.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Tot i que no és una planta àmpliament utilitzada en la medicina moderna, comparteix algunes propietats amb altres membres de la família de les asteràcies. Conté substàncies

com flavonoides i compostos fenòlics que li donen propietats antioxidants i antiinflamatòries i també conté sals minerals, especialment potassi, que

contribueixen al seu efecte diürètic. Les parts que més es fan servir són fulles i arrels. També s'han fet servir els capítols florals abans que s'obrin.

Les fulles tenen propietats depuratives i diürètiques, similars a les del dent de lleó, ajudant a eliminar toxines del cos i a millorar la digestió. També es poden utilitzar com a tònic lleuger per al fetge i els ronyons. Es poden utilitzar per preparar infusions amb 1-2 grams de fulles seques per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts abans de colar. Aquesta infusió es pot prendre una o dues vegades al dia per ajudar a eliminar líquids i toxines. Les fulles fresques també es poden afegir a amanides per aprofitar les seves propietats digestives i nutricionals.

La infusió dels capítols florals s'ha fet servir com a digestiu, protector del fetge i tractament antibacterià.

Les arrels es creu que tenen propietats lleugerament astringents i poden ajudar en casos lleus de diarrea o problemes digestius.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recollir quan són joves i tendres, preferentment abans que la planta comenci a florir per tal d'evitar que tinguin un sabor massa amarg. Les flors s'han de collir abans d'obrir-se, a la primavera o principis d'estiu. Les arrels es poden recollir a la tardor, després que la planta hagi florit, ja que és quan tenen més concentració de principis actius.

#### **Ubicació:**

Aquesta planta creix en terrenys secs i zones herboses, així com en terres de cultiu abandonades, en prats i terrenys erms. A Sant Gregori, malgrat que no n'hi ha de forma abundant, es poden trobar per tot el poble.

# Rapuncle o repunxó

## *Campanula rapunculus*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia biennal que pot arribar a mesurar entre 30 i 90 cm d'alçada. Té una tija erecta i ramificada, de la qual surten fulles i flors. Les fulles es presenten de dues formes segons la seva posició a la planta. Les que creixen a la base són allargades i oblongues, mentre que les fulles situades al llarg de la tija són més estretes i lanceolades. Les fulles inferiors solen mesurar fins a 15 cm i es disposen en forma de roseta. Les flors són acampanades, d'un color blau-violeta molt característic, i estan agrupades en inflorescències terminals. Cada flor pot tenir una longitud de 1,5 a 3 cm i estan formades per cinc pètals fusionats en forma de campana, amb els marges lleugerament enrotllats cap a fora. El fruit és una càpsula que conté petites llavors de forma arrodonida que es dispersen amb facilitat.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària d'Europa i Àsia, tot i que actualment es pot trobar en moltes zones



**IMATGE 91.** *Rapuncle*

temperades del món. Històricament, aquesta planta ha estat cultivada tant per a ús medicinal com alimentari, especialment les seves arrels i fulles que antigament es consumien com a verdura en amanides o cuinades, ja que tenen un sabor suau similar a les pastanagues o els naps. Associada a diverses llegendes i contes populars, a la mitologia grega la deessa de la fertilitat i l'agricultura, Demèter, portava una flor per assegurar la prosperitat. A la cultura romana també es creia que aquesta flor tenia propietats afrodisíaqües i es feia servir en rituals d'amor i fertilitat. A l'Edat Mitja es cultivava

als jardins dels monestirs per les seves propietats medicinals i com aliment i

s'anomena pels seus efectes al "Dioscòrides renovat". Popularment també és coneguda per haver inspirat el nom del personatge "Rapunzel" en el famós conte dels germans Grimm, on les arrels del repunxó són la causa del conflicte inicial.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Encara que no és una planta molt utilitzada en fitoteràpia moderna, es coneixen els seus beneficis a nivell nutricional i en tractaments casolans lleus. Les parts que tenen aplicacions medicinals són principalment les arrels i les fulles.

Les arrels són riques en vitamines i minerals, especialment en calci i potassi, i també conté inulina. A nivell medicinal, s'han utilitzat per les seves propietats diürètiques i tonificants, astringents i depuratives. Es preparen principalment en forma de decocció per ajudar a tractar problemes de retenció de líquids i per a millorar la funció renal.

Les fulles joves s'utilitzen fresques en amanides o cuites, i tenen propietats nutritives. Contenen vitamines A i C, i són considerades emol·lients i antisèptiques quan s'apliquen externament en forma de cataplasma per alleujar irritacions cutànies o picades d'insectes.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les arrels es poden recollir a la tardor del primer any, abans que la planta floreixi. És en aquest moment quan les arrels són més tendres i nutritives. Si es volen utilitzar les fulles, es poden collir durant tota la primavera i l'estiu, abans o durant la floració.

### **Ubicació:**

És una planta freqüent en prats, marges de camins i zones de camps cultivats o erms, especialment en terres llaurades i terrenys amb disturbis. A Sant Gregori no hi abunden gaire, però es poden trobar pels camps vora el camí Ral.



# Ravenissa blanca

*Diplotaxis eruroides*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia anual de creixement ràpid que pot assolir una alçada d'entre 20 i 60 cm, depenent de les condicions del sòl i l'entorn. Les fulles són alternes i pinnades, amb lòbuls profunds. Les fulles basals formen una roseta arran de terra, mentre que les fulles superiors són més petites i menys dividides. Tenen una textura suau i un color verd clar. Les flors són blanques, amb quatre pètals disposats en forma de creu, característica de les plantes crucíferes. Les flors s'agrupen en inflorescències terminals i poden ser petites, però molt nombroses. Els fruits són síliques (càpsules allargades), que contenen petites llavors marrons, alliberades quan els fruits es trenquen al madurar. Les llavors són dispersades pel vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de la regió mediterrània. Tot i que no és una planta cultivada ni



**IMATGE 92.** *Ravenissa blanca florida*

àmpliament coneguda com a aliment, les fulles joves de la ravenissa blanca són comestibles i s'utilitzen de manera similar a la ruca en amanides, oferint un gust lleugerament picant i amarg. Popularment, ha estat utilitzada com a aliment durant temps de fam o escassetat, però actualment s'estan posant de moda a la cuina moderna l'ús de les seves llavors, que s'han arribat a anomenar "el wasabi mediterrani". També serveix com a farratge pel bestiar i les aus i les seves flors són molt apreciades a l'hora de fer mel per les abelles. Floreix durant gran part de l'any, però especialment a la primavera. Germina ràpidament després de les primeres pluges, i

en poques setmanes floreix i cobreix de blanc els camps, i per això no és estrany trobar camps blancs per la seva causa a la tardor.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Aquesta planta conté glucosinolats, compostos típics de les brassicàcies que contribueixen al seu gust picant i a les seves propietats medicinals. Els glucosinolats (com la sinigrina) tenen efectes beneficiosos com a agents protectors del fetge i per a la digestió. També conté vitamina A, tiamina (B1), riboflavina(B2) i vitamina C o àcid ascòrbic. Conté quantitats significatives dels minerals calci, fòsfor, ferro, magnesi i potassi, així com compostos d'acció antioxidant com ara carotenoides, clorofil·les i polifenols. Les parts utilitzades són les fulles, les flors i les llavors. Tenen propietats digestives, depuratives i antiinflamatòries, efecte antibacterià, antiescorbútic, estimulant i expectorant. Tradicionalment, s'han utilitzat per estimular la digestió i per ajudar en afeccions respiratòries com la bronquitis, l'asma o la tos i l'afonia, amigdalitis i faringitis.

Les fulles joves també tenen propietats antioxidants gràcies al seu alt contingut en vitamina C i altres compostos bioactius. Les fulles fresques es poden consumir en amanides o cuites, aprofitant les seves propietats antioxidants i digestives. Són especialment bones per ajudar a estimular la gana i promoure la digestió.

Les infusions de llavors, flors o fulles seques es poden preparar amb 1-2 grams de planta per tassa d'aigua bullent. Aquesta infusió s'ha utilitzat tradicionalment com a depurativa i per alleujar afeccions respiratòries lleus com la tos i les faringitis i laringitis.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles joves es poden recollir durant tot l'any, però és recomanable fer-ho a la primavera, quan són més tendres i plenes de nutrients.

Les llavors es poden recol·lectar a la tardor, quan les síliques s'han assecat completament.

**Ubicació:**

Creix de manera espontània en terrenys erms, vores de camins, camps abandonats i terres de cultiu. A Sant Gregori se la pot trobar per tot el poble i és freqüent veure-la als camps no cultivats.

# Rèvola vera

## *Stellaria holostea*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia perenne que creix fins a uns 30-60 cm d'alçada i té una tija prima però resistent. Les seves fulles són oposades, llargues, estretes i amb una forma llançada, i presenten una textura rugosa al tacte. Les flors són petites, de color blanc pur, amb cinc pètals profundament bifurcats, donant l'aparença de tenir deu pètals. Els fruits són càpsules que contenen petites llavors.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És una planta d'origen eurosiberià. Antigament, es creia que tenia propietats



**IMATGE 93.** Rèvola vera florida

màgiques per a protegir contra mals esperits, especialment perquè les seves flors blanques simbolitzaven la puresa i la llum. A més, la planta s'utilitzava en rituals populars associats a la fertilitat i la salut ocular. Tant les fulles com les flors són comestibles, en quantitats moderades. Floreix en primavera i principis d'estiu, i la seva floració és molt vistosa. El seu mecanisme de dispersió és per esclat i les càpsules de les llavors emeten un so curiós d'explosió quan ja estan madures.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Aquesta planta conté saponines i mucíl·lags que li donen propietats antiinflamatòries i emol·lients,

ideals per a tractar afeccions de la pell com dermatitis i irritacions. A més, és astringent, diürètica i expectorant. Les parts més utilitzades amb fins medicinals són les fulles i les flors, normalment utilitzades en forma d'infusió. També es pot utilitzar en forma de cataplasma per alleujar dolors musculars. La infusió de les seves flors s'ha fet servir tradicionalment per calmar la tos i tractar problemes respiratoris lleus. Per a preparar una infusió, es poden utilitzar dues

culleradetes de flors seques per tassa d'aigua calenta, deixant reposar durant 10 minuts.

És lleugerament tòxica per als humans, principalment a través de la ingestió de grans quantitats, degut al seu contingut en saponines, que poden causar malestar gastrointestinal (nàusees, vòmits, diarrea).

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per a recol·lectar-la és durant la primavera, quan la planta està en plena floració. Es deixen assecar fulles i flors en un lloc sec i ombrívol. També es poden fer servir fresques en cataplasma.

**Ubicació:**

Es troba majoritàriament en zones boscoses, clarianes i voreres de camins, preferint sòls humits però ben drenats. A Sant Gregori en podem trobar a la part boscosa del torrent de Garrabia i al boscam de la riba del riu Llémena.



# Romaní

*Salvia rosmarinus* o *rosmarinus officinalis*

---

## Descripció botànica:

És un arbust perenne que pot arribar a fer entre 50 cm i 2 metres d'alçada. Té una tija llenyosa, amb branques primes i ramificades. Les seves fulles són lineals, llargues, de color verd intens per la part superior i blanques o grisenques per la part inferior, amb una textura lleugerament coriàcia i molt aromàtiques. Les flors, que solen aparèixer a la primavera, són petites, de color blau violaci o blanquinoses, disposades en inflorescències en forma de raïm. Els fruits són petits aquenís foscos.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originari de la regió mediterrània, on es troba de forma abundant. En la



**IMATGE 94.** Romaní florit

cultura popular, el romaní s'ha associat durant segles amb la memòria i la protecció, utilitzant-se sovint en rituals per purificar espais i persones. A l'Antic Egipte es col·locava una branqueta de romaní a les mans dels difunts amb la intenció d'assegurar-los un bon viatge a l'altre món. També es feia servir en les noces de l'antiga Roma i Grècia per simbolitzar l'amor i la felicitat de la parella, considerant-la una herba sagrada. A més, antigament es creia que el romaní protegia contra els mals esperits i la mala sort. Avui en dia, un ram de romaní és usat pels gitanos com a símbol de bona sort.

També s'ha utilitzat àmpliament com a espècia en la gastronomia mediterrània, gràcies al seu aroma intens i gust característic i en la producció de begudes alcohòliques com la ratafia. És una planta mel·lífera, molt apreciada per les abelles, i s'ha fet servir en perfums i cosmètics. Floreix habitualment a la primavera, però pot florir durant tot l'any.



### **Parts medicinals, propietats i usos:**

El romaní conté diversos compostos actius, incloent-hi els olis essencials (com el cineol, el càlfor i el borneol), terpenoides (monoterpens, sesquiterpens, diterpens, triterpens), derivats hidroxicinàmics, flavonoides, tanins, rosmaricina, ferro i àcids fenòlics, com l'àcid rosmarínic. Les parts del romaní més utilitzades amb finalitats medicinals són les fulles i les flors. Entre les seves propietats més reconegudes destaquen les accions digestives, antimicrobianes i antivirals, antioxidants i anticanceroses, antiinflamatòries, antiespasmòdiques i carminatives, i estimulants. Es fa servir, sobretot, per a millorar la digestió i alleujar problemes intestinals. També és efectiu en forma de tisana per estimular la circulació i per combatre la fatiga mental gràcies als seus efectes tònic-cerebrals. Altres usos són en la dismenorrea i la síndrome premenstrual, pels trastorns de circulació i per la caspa i l'alopecà (caiguda dels cabells). Actua, també, com a colerètic i colagog, això és, sobre el fetge i la secreció de la vesícula biliar. En ús extern, s'aplica en forma d'oli essencial o pomades per a massatges que ajuden a alleujar dolors musculars, reumatisme o artritis i problemes de la pell.

Per a preparar un remei casolà amb romaní, es pot fer una infusió amb unes quantes fulles seques o fresques en una tassa d'aigua bullent, deixant reposar durant 10 minuts.

L'oli essencial de romaní, utilitzat en massatges o aplicacions tòpiques, s'utilitza per a alleujar dolors musculars i reumatismes. S'ha de diluir abans del seu ús per la seva alta concentració.

Una gran quantitat d'investigacions se centren avui dia en l'estudi del romaní, destacant les que han demostrat els efectes farmacològics de les seves molècules fenòliques contra processos inflamatoris, cardiopaties isquèmiques, aterosclerosi, úlceres gàstriques, deficiències respiratòries i alguns tipus de càncer. S'ha trobat, també, que millora la producció del factor de creixement nerviós.

L'Agència Europea del Medicament (EMA) i l'ESCOP aproven l'ús dels preparats de fulla romaní, així com l'oli essencial, per via oral, principalment per col·laborar en el tractament simptomàtic de trastorns digestius, en particular quan es deuen a deficiències hepatobiliars, així com en cas d'espasmes lleus del tracte gastrointestinal.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

El romaní es pot recollir durant tot l'any, ja que les fulles conserven les seves propietats medicinals de forma permanent. No obstant això, la millor època per a la recol·lecció de les flors és durant la primavera i principis d'estiu, quan la planta està en plena floració. Després, es deixa assecar en un lloc fresc i sec.

**Ubicació:**

El romaní es troba en zones costaneres i muntanyoses amb clima mediterrani. Prefereix sòls secs i ben drenats, sovint creixent en zones rocalloses o marges de camins. És una planta molt resistent a la sequera i es troba habitualment en jardins i horts a causa del seu fàcil cultiu.

A Sant Gregori no en trobem de forma salvatge, només hi trobem plantat als diferents jardins municipals (per exemple, al voltant de l'aparcament de l'escola o a la plaça Francesc Macià) i privats. Per aquest motiu, no s'ha de recol·lectar al poble. Per trobar-ne silvestre, hem d'anar més enllà del poble i entrar dins la vall del Llémena.

# Rosella

*Papaver rhoeas*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia anual que pot arribar a mesurar entre 30 i 80 cm d'alçada. Té una tija erecta, coberta de pèls rígids. Les fulles són dividides, amb lòbuls profunds, i també estan cobertes de pèls. Les flors són grans, de color vermell intens, amb quatre pètals que solen tenir una taca negra a la base. La floració és molt vistosa i apareix a la primavera. El fruit és una càpsula oblonga que conté nombroses llavors petites, de color grisenc o marró, que es dispersen fàcilment amb el vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

No queda clar el seu origen, però és molt abundant a la regió mediterrània i es



**IMATGE 95.** *Rosella florida*

troba àmpliament distribuïda a Europa, Àsia i Amèrica del Nord. Antigament, es creia que la rosella tenia propietats sedants i es col·locava sota el coixí per induir el son. També era vista com un senyal d'esperança, ja que creixia en camps devastats per guerres o incendis.

En la cultura popular actual, la rosella està associada al record dels caiguts en guerres, especialment en països com el Regne Unit i Canadà, on la flor s'ha convertit en un símbol del Dia de l'Armistici.

Les llavors són comestibles i es fan servir com a condiment o a la brioixeria, i les fulles (i també els

pètals) es poden menjar com a verdura o en amanida.

Els pètals també es poden fer servir per a l'extracció d'una matèria colorant que s'ha utilitzat en nombroses ocasions per pintar teles i tenyir les cobertes de cera que es fan servir als formatges. Floreix a la primavera i estiu.

**Parts medicinals, propietats i usos:**

Conté antocianòsids derivats de la cianidina (principalment mecocianina i cianina), alcaloides isoquinolèics com la roheadina o readina (més de 50% del total d'alcaloides i que té propietats sedants) i la reagenina, i altres substàncies com la rearrubina, papaverina, àcids rhoeàdic i papavèric, mucíl·lags i flavonoides que li confereixen propietats calmants, sedants suaus i expectorants, antiinflamatòries i analgèsiques principalment. Altres propietats secundàries són les antiespasmòdiques i parasimpaticolítiques, emol·lents, antitusives (mucíl·lags), sudorífiques, antidepressives i antisèptiques. Les parts medicinals són les flors i els pètals. És utilitzada per afeccions respiratòries com la tos espasmòdica, tos ferina, processos asmàtics, bronquitis, ronquera i la faringitis. També pels espasmes gastrointestinals, la irritació de gola i per la dificultat per dormir, per reduir l'ansietat i la tensió nerviosa. En ús extern, la rosella s'ha indicat també contra conjuntivitis i la inflamació de parpelles per al·lèrgia al pol·len o als àcars.

Per a preparar una infusió, es recomana utilitzar entre 1 i 2 grams de pètals secs per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts. També es pot fer servir en xarops o tintures per alleujar afeccions respiratòries lleus. A causa de la presència d'alcaloides, tot i que en concentracions molt baixes, es recomana no abusar del seu ús intern. Hi ha estudis actuals que confirmen les seves propietats antiinflamatòria, analgèsia i antidepressiva, sense contraindicacions a les dosis adequades.

Les llavors de rosella contenen propietats cardiovasculars ja que tenen un alt contingut d'àcids grassos essencials, com Omega 3 i Omega 6, i aquests, tenen la capacitat de regular els nostres nivells de colesterol a la sang, augmentant el colesterol bo (HDL) per una banda, i per l'altre, reduint els nivells de colesterol dolent (LDL). Pels seus efectes sedants, pot afectar substancialment la capacitat per conduir i/o manejar maquinària.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Es recull a la primavera i principis d'estiu, coincidint amb el període de floració, que és quan les flors tenen la seva màxima concentració de principis actius. Els pètals s'han de recol·lectar quan la flor està totalment oberta, preferiblement al matí, i s'han de deixar assecar en un lloc ombrívol, sec i ben ventilat. Les llavors també es poden recol·lectar a finals d'estiu, un cop el fruit està madur.

**Ubicació:**

Creix de manera abundant en camps de cultiu, marges de camins, prats i terrenys remoguts, preferint sòls sorrencs o argilosos ben drenats. A Sant Gregori se'n poden trobar per tot el poble, abundant en els camps cultivats de cereal i els prats.

# Roser bord, roser gavarrer i roser repent

*Rosa sempervirens, rosa canina i rosa agrestis*

---

## Descripció botànica:

Aquestes plantes pertanyen a la mateixa família, i diferenciar aquests tres tipus de rosers silvestres pot ser molt difícil, donat que les flors i els fruits (els gavarrons) són molt similars i floreixen a la vegada. Un altre factor que les fa semblants és que les seves propietats medicinals són similars, per això, no passa res si les confonem.

*Rosa sempervirens* és una espècie de roser perenne, caracteritzada per les seves llargues tiges llenyoses i flexibles que poden arribar a mesurar entre 2 i 5 metres de llarg. Aquest roser té una tendència a créixer de manera enfiladissa, formant bardisses o enfilant-se sobre altres plantes o estructures per facilitar el seu creixement. Les seves fulles són compostes, formades per 5 a 7 folíols de forma ovalada, amb marges serrats i un color verd brillant que es mantenen durant tot l'any. Les flors són de color blanc pur, d'uns 3-5 cm de diàmetre, amb cinc pètals i nombrosos estams grocs. Els fruits, coneguts com a gavarrons, són petites baies de color vermell esfèriques que maduren a la tardor.

*Rosa canina*, coneguda com a gavarrera, és un arbust caducifoli de la família de les rosàcies que pot arribar a una alçada d'entre 1 i 5 metres. Té una tija llenyosa i bastant flexible coberta d'espines corbes, que l'ajuden a grimpar sobre altres plantes. Les fulles són compostes, pinnades, formades per 5 a 7 folíols ovalats amb vores serrades. Les flors són de color rosat o blanc, amb cinc pètals. Els fruits, anomenats gavarrons, també, són baies d'un color vermellós en forma de petita càpsula, que es formen a la tardor i tenen múltiples llavors a l'interior.

*Rosa agrestis*, coneguda com a roser repent, també caducifoli i de la mateixa família, pot arribar a una alçada de fins a 3 metres i pot trepar per altres arbustos o tanques. Té tiges primes i llargues, cobertes d'espines petites i corbades. Les fulles són compostes, pinnades, formades per 5 a 7 folíols ovalats i dentats. Les flors són de color blanc o rosat clar, amb cinc pètals i un centre groguenc format pels estams. Els fruits són petits, de color vermell intens, esfèrics o ovalats, coneguts com a gavarrons, que maduren a la tardor i contenen nombroses llavors.



### Curiositats i informació sobre la planta:

Les roses són originàries de la regió mediterrània. Han estat apreciades al llarg



**IMATGE 96.** Roser bord florit

de la història per la seva bellesa ornamental i la seva resistència, sent sovint utilitzades en jardins i bardisses per formar tanques naturals. El seu ús medicinal es remunta a temps antics, amb registres d'ús per grecs i romans. En la tradició popular, s'ha associat amb l'amor i la immortalitat, degut a la seva capacitat per mantenir-se verdes tot l'any. Antigament, les seves flors i fruits es consideraven símbols de puresa i fortalesa. Durant l'edat mitjana, es creia que la *Rosa canina* tenia el poder de curar les mossegades de gossos rabiosos, d'aquí prové el seu nom específic "canina". La *Rosa agrestis* s'ha utilitzat històricament

per crear bardisses naturals i tanques a causa de les seves tiges espinoses i la capacitat de trepar. Els gavarrons es van fer especialment populars durant la Segona Guerra Mundial, quan es van utilitzar com a font de vitamina C a causa de la manca de cítrics. S'han fet servir, també, per a l'elaboració d'infusions i melmelades. Les flors i brots joves també són comestibles. Floreixen a finals de primavera i principis d'estiu.

### Parts medicinals, propietats i usos:

Malgrat que els tres tipus de roser tenen propietats similars, el més utilitzat i estudiat és el roser gavarrer. Les parts més utilitzades amb finalitats medicinals són els fruits (gavarrons), les flors i, en menor mesura, les fulles.

Els gavarrons són rics en vitamina C, així com en antioxidants, tanins i àcids orgànics, vitamina K, vitamines del grup B, calci, potassi, coure, ferro, manganès i magnesi. Són útils per a combatre refredats, millorar el sistema immunitari i tractar la febre. També tenen acció diürètica i protectora capil·lar. En medicina tradicional xinesa, s'usa per prevenir i tractar les infeccions del tracte urinari com ara la cistitis.

En general, la planta és molt rica en tanins i també conté àcid gàl·lic, flavonoides, matèries gomoses, petitíssimes quantitats d'essència, vitamina A i

carotenoides. Normalment, els rosers silvestres són fets servir en diarrees, fragilitat capil·lar, edemes, varius, obesitat, cistitis i ferides. Els pètals tenen propietats laxants suaus i calmants, i tradicionalment es feien servir en infusions per a calmar irritacions de la gola i millorar la digestió. Les fulles tenen, per contra, propietats astringents, contra la diarrea. S'està estudiant l'efecte antimicrobià de les fulles, que tenen un alt contingut de flavonoides.

Una infusió de gavarrons es prepara utilitzant 2-3 grams de fruits secs per tassa d'aigua bullent, deixant reposar durant 10 minuts. Aquesta beguda es pot prendre per enfortir el sistema immunitari i prevenir refredats.

L'oli extret de les llavors dels gavarrons de *Rosa canina* principalment, conegut com a oli de rosa mosqueta, és molt conegut per les seves propietats hidratants, antiinflamatòries, cicatritzants, antisèptiques i regeneradores per a la pell.

Hi ha indicis en estudis actuals sobre l'eventual eficàcia de les roses silvestres en el tractament del dolor osteoarticular, encara que, en rigor, no s'ha demostrat aquesta eficàcia de manera concloent.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

Els gavarrons es recullen a la tardor, quan ja estan ben madurs i han adquirit un color vermell intens. Les flors es poden recol·lectar durant la primavera, quan estan completament obertes. Els fruits es poden assecar en un lloc fresc i ventilat, i després guardar per a ús posterior en infusions o preparacions medicinals. Les flors, per a ús medicinal, s'han de deixar assecar també en un ambient sec i ombrívol.

#### **Ubicació:**

Creixen en boscos clars, marges de camins, matolls i zones rocalloses. És una planta molt resistent que s'adapta bé a diferents tipus de sòl, sempre que no estiguin massa humits. A Sant Gregori en podem trobar els tres tipus de roses silvestres tant al boscam paral·lel al camí Ral com al bosquet de Can Serra.

# Roure

## *Quercus petraea*

---

### **Descripció botànica:**

El roure és un arbre caducifoli robust que pot arribar als 20-40 metres d'alçada. La seva escorça és gruixuda, de color gris fosc o marronós, amb fissures profundes, especialment en arbres més vells. Les fulles són alternes, de forma oblonga i lobulades, amb entre 5 i 7 lòbuls arrodonits per fulla. Aquestes tenen un pecíol curt (8-15 mm), i es tornen groguenques o marrons a la tardor abans de caure. Les flors són unisexuals: les masculines apareixen en aments penjants groguencs, mentre que les femenines són petites i es disposen a les branques. Els fruits són les glans, que tenen forma ovoide i estan parcialment envoltades per una cúpula escamosa.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És un arbre d'origen euro-siberià que ha estat valorat al llarg de la història per



**IMATGE 97.** *Fulles roure*

la seva resistència i longevitat. Els antics celtas consideraven el roure un arbre sagrat, símbol de força i protecció, i era venerat en rituals i cerimònies. La fusta és de gran qualitat i s'utilitza en la construcció de mobles, barrils per a l'envelliment de vins i licors com el conyac i el whisky, i també per a construccions navals. Tradicionalment, els aglans han estat un recurs alimentari per a animals com porcs, i fins i tot humans en èpoques de fam. A més, la seva capacitat de formar sòls àcids i ben drenats l'ha fet un component important en la formació d'ecosistemes forestals de zones muntanyoses. Floreix entre abril i maig.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

S'utilitza l'escorça de branques joves i, en menor mesura, les glans i fulles. És molt ric en tanins, i conté flavonoides, pectina i àcid gàl·lic. L'escorça és la part

més utilitzada per les seves propietats astringents, antiinflamatòries i cicatritzants, degudes al seu alt contingut en tanins (fins a un 20%).

**Usos i preparació:**

**Decocció de l'escorça:** Es pot utilitzar una decocció de l'escorça per tractar diarrees, infeccions intestinals i inflamacions de la gola (faringitis, laringitis) o de la boca (aftes, gingivitis). Es recomana bullir 20-30 grams d'escorça en un litre d'aigua durant 10-15 minuts i després deixar-la reposar.

**Gàrgares i rentats:** La decocció també es pot utilitzar per fer gàrgares en casos d'inflamació de les vies respiratòries o per rentar ferides externes, èczemes o problemes cutanis com les hemorroides.

**Bany terapèutic:** Es pot afegir l'escorça bullida a l'aigua del bany per alleujar afeccions de la pell o problemes circulatoris com les varices.

**Fulles:** Tot i que tenen un ús més limitat, també contenen tanins i poden ser utilitzades per preparar infusions amb efectes astringents i antiinflamatoris similars als de l'escorça.

**Les glans:** En menor mesura, les glans han estat utilitzades en la medicina popular per les seves propietats astringents i nutritives. En el passat, es feia farina d'aglà, utilitzada en dietes pobres o per a animals.

L'Agència Europea del Medicament (EMA) aprova el seu ús tradicional per a: el tractament simptomàtic de la diarrea lleu i les afeccions lleus de la pell o de la mucosa oral, entre d'altres.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar l'escorça és la primavera, quan la saba comença a fluir amb força per les branques joves. Es recomana collir escorça de branques fines o joves, evitant danyar el tronc principal o grans branques, ja que això pot debilitar l'arbre. Un cop recollida, l'escorça s'ha de deixar assecar en un lloc ombrívol i sec per conservar les seves propietats.

Les fulles es poden recollir a la primavera o a principis d'estiu, quan són més fresques, i les glans a la tardor.

### **Ubicació:**

Els roures formen boscos purs al pis muntà de zones plujoses, o es barreja amb altres arbres caducifolis, preferint terres silícies. A Sant Gregori en trobem dispersos per la riba del Llémena i prop del torrent Garrabia, entre altres llocs, però són poc abundants.



# Sabonera

## *Saponaria officinalis*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a una alçada d'entre 30 i 70 cm i té una tija erecta i lleugerament ramificada. Les fulles són lanceolades, de 4 a 10 cm de longitud, de color verd intens i es disposen de manera oposada al llarg de la tija. Són lleugerament peludes i tenen marges sencers. : Les flors són grans, d'un color blanc o rosat, agrupades en inflorescències terminals. Cadascuna té cinc pètals i emeten una agradable fragància, especialment al vespre. El fruit és una càpsula allargada que conté nombroses llavors petites i fosques.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Aquesta planta és nativa d'Europa i Àsia, però s'ha naturalitzat en moltes altres



**IMATGE 98.** *Sabonera florida*

regions del món. Té una llarga tradició d'ús com a sabó natural degut a la presència de saponines, compostos químics que produeixen escuma quan es barregen amb aigua, el que explica el seu nom comú, "sabó d'herba". Antigament, les fulles i les arrels es feien servir per netejar la roba i altres objectes delicats com la llana o la seda. Floreix a l'estiu.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Els principals compostos químics presents en la planta són les saponines, que tenen un efecte detergent i escumant, així com altres substàncies com els flavonoides, sucres, la resina, la

vitamina C i les petites quantitats d'oli essencial. A causa d'això, se li atribueixen propietats tensoactives, antiinflamatòries, antioxidants, antivirals, antifúngiques, antitussígenes i expectorants. Les parts medicinals són principalment les arrels, encara que també es poden utilitzar les fulles i tiges. Les arrels s'utilitzen per



fer decoccions, bullint-les en aigua per extreure les seves propietats actives. Es preparen a partir de 15 g d'arrel per litre d'aigua bullent durant 2 minuts. La dosi indicada és 1 tassa al dia, mitja hora abans dels àpats. No es pot deixar macerar perquè pot resultar tòxic. També es poden fer infusions amb les fulles o la tija.

Entre els seus principals usos s'inclouen: expectorant, ajudant a alleujar afeccions respiratòries com la tos o la bronquitis i facilitant l'expulsió de mucositats; diürètic, estimulant la funció renal i facilita l'eliminació de líquids; laxant suau. A nivell extern, cutani, es fan servir les decoccions pel tractament de dermatitis i èczemes.

Per les propietats calmants, antibacterianes i fungicides la trobem, també, a la indústria farmacèutica i de la cosmètica natural.

Hi ha estudis actuals en marxa sobre la seva efectivitat pel tractament del virus HIV, alguns càncers i els dolors articulars.

És important tenir cura amb les dosis, ja que un excés pot ser tòxic. A causa d'això, actualment és molt poc utilitzada.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

L'època ideal per recollir les arrels és a la tardor, quan la planta ha acumulat la màxima quantitat de saponines. Les fulles i les tiges es poden recol·lectar durant la primavera i l'estiu, just quan la planta està en plena floració.

#### **Ubicació:**

Es pot trobar en zones humides, marges de camins, camps en guaret i vores de rierols. A Sant Gregori se'n troben a la riba del riu Llémena i a les vores de rieres i torrents.

# Sempreviva o flor de mort

*Helichrysum stoechas*

---

## Descripció botànica:

És una planta perenne que forma un arbust de petita mida que pot arribar als 30-50 cm d'alçada. Les seves tiges són llenyoses i sol tenir una aparença compacta amb petites fulles allargades i de color grisenc verdós. Les flors, que són la característica més destacada d'aquesta espècie, són petites, de color groc brillant i agrupades en inflorescències arrodonides amb una textura semblant al paper, d'aquí el nom "sempreviva" perquè mantenen l'aparença fins i tot quan s'assequen. No produeix fruits visibles per al consum o ús medicinal doncs són cípses de cos inframil·limètric.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de la regió mediterrània i creix en zones amb clima sec i assolellat.



**IMATGE 99.** *Sempreviva florida*

En la tradició popular, s'ha considerat un símbol de resistència i eternitat per la durabilitat de les seves flors. És coneguda per les seves propietats aromàtiques, i sovint es feia servir en rams i decoracions seques. Floreix a l'estiu.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts medicinals són principalment les flors. Aquestes contenen diversos compostos bioactius com flavonoides (com l'helicrisina, quercetol i kenferol, helipirona i arenol), àcids fenòlics, xalcones, lactones sesquiterpèniques (escopoletina, umbel·liferona i esculetina), àcids cafènic i ursòlic, principis amargs,

beta-sitosterol i campesterol, tanins, arenarina i oli essencial amb alfa-pinè, alfa-i acetat de neril i gamma-curcumeno, components que li donen propietats antioxidants, antiinflamatòries, febrífugues i antimicrobianes.

S'utilitza, tradicionalment, en infusions per ajudar a tractar problemes respiratoris lleus, com ara la tos i el refredat, i també es considera antial·lèrgica a l'estimular la producció d'hidrocortisona a les glàndules suprarenals. En aplicacions tòpiques s'utilitza per tractar inflamacions cutànies, èczemes, fongs i petites ferides. Per fer una infusió medicinal, es recomana utilitzar 1-2 grams de flors seques per tassa d'aigua calenta, deixant reposar la barreja durant uns minuts abans de beure.

El grup de recerca Phyto-Pharm ha demostrat que l'extracte d'aquesta planta és una gran font de molècules bioactives amb propietats antioxidants, antiproliferatives, antidiabètiques, vasodilatadores (contra la hipertensió) i neuroprotectores.

Està contraindicada si hi ha obstrucció de les vies biliars.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recollir-la és durant els mesos d'estiu, quan la planta està en plena floració, tallant les tiges amb les inflorescències senceres per deixar assecar.

### **Ubicació:**

Es pot trobar en zones àrides i pedregoses, especialment en prats, matolls i boscos clars. A Sant Gregori en podem trobar, de forma no massa abundant, pel boscam al voltant del camí Ral, a les parts més assolellades.

# Tamarell o gatell

*Tamarix africana*

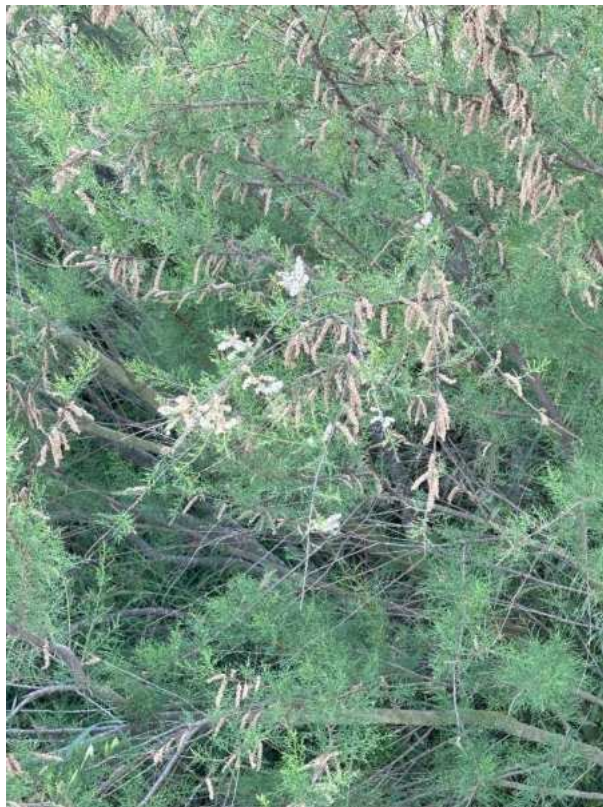
---

## Descripció botànica:

És un arbust o petit arbre caducifoli que pot assolir entre 3 i 6 metres d'alçada, amb una escorça grisenca i rugosa que es va fent més fissurada amb el temps. Les seves fulles són petites, escamiformes, alternes i de color verd grisenc, adaptades a l'evaporació limitada de l'aigua. Les flors, agrupades en inflorescències llargues i denses, són de color rosa pàl·lid o blanc. Els fruits són càpsules petites que alliberen llavors menudes envoltades de pèls que faciliten la seva dispersió pel vent.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Floreixen a la primavera i principis de l'estiu. És originari de les zones



**IMATGE 100.** *Tamarell*

mediterrànies, des d'Europa fins al nord d'Àfrica, i és freqüent en zones costaneres. Es coneix per la seva resistència a la salinitat i per ser una planta útil en la fixació de sòls, especialment en zones afectades per la desertificació o en dunes costaneres. En algunes cultures, aquest arbre s'ha utilitzat com a protecció de cultius gràcies a la seva capacitat de crear barreres contra el vent. Es diu que els mags de Pèrsia tallaven les varetes d'endevinació en fusta d'aquesta espècie. La fusta és molt apreciada com a combustible i les seves branques van servir, per ser molt flexibles, per fer maromes per a les sínies i com a lligadors. És també popular en

jardineria per la seva adaptabilitat. Floreix principalment a la primavera.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts medicinals inclouen l'escorça i les arrels. Contenen tanins i altres compostos amb propietats astringents que han estat utilitzats tradicionalment per tractar diarrees i altres trastorns digestius. Per fer-ne ús, l'escorça es pot

bullir en aigua per preparar una decocció astringent que es pren en petites dosis per alleujar problemes intestinals. En medicina popular, també s'ha fet servir en aplicacions tòpiques per tractar inflamacions de la pell.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció de l'escorça es pot dur a terme a la primavera, quan la planta està més activa, però no durant la floració per no danyar-la. Les arrels es recullen preferiblement en tardor o hivern, quan la planta està en repòs vegetatiu i la concentració de tanins pot ser més alta.

**Ubicació:**

Es troba en zones humides com riberes de rius, llacunes i zones costaneres amb sòls salins o zones amb un cert grau de salinitat. A Sant Gregori, curiosament, només en trobem als camps entre el camí Ral i el carrer de Baix, cap al final de poble, probablement perquè es van plantar per aquella zona.



# Til·ler

## *Tilia tomentosa*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbre caducifoli que pot assolir els 20-30 metres d'alçada i viure fins a diversos segles. Té un tronc recte amb escorça grisenca i un sistema de branques ampli que li proporciona una capçada arrodonida i densa. Les seves fulles són grans, en forma de cor, de color verd fosc a la part superior i cobertes per una capa de pèls platejats a la part inferior, característica que li dona el nom de "tomentosa" o "til·ler platejat". Les flors són petites, de color groc pàl·lid, aromàtiques i es presenten en inflorescències penjants disposades en simes de 5-10 flors. Els fruits són petits, durs i esfèrics, que contenen una sola llavor.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

Originari del sud-est d'Europa i Àsia occidental, s'ha estès per Europa com a



**IMATGE 101.** Til·ler

arbre ornamental i d'ombra. En la cultura popular, es considera un arbre que atreu la pau i l'harmonia, i antigament es creia que les seves fulles i flors protegien contra els mals esperits essent un arbre sagrat per a l'antiga població germànica. A més, les flors atreuen abelles i altres insectes, fent d'aquest arbre un bon aliat per a la pol·linització en entorns urbans i rurals. La fusta de til·ler s'utilitza en ebenisteria i tallada perquè és de gran qualitat, de gra fi i fàcil de treballar. També s'usa el carbó de la seva fusta per fabricar pólvora i per dibuixar. Floreix del maig al juliol.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts medicinals són principalment les flors, les quals contenen flavonoides (heteròsids de la quercetina i del kaempferol), mucíl·lags, àcid cafeic, tanins, leucoantocianidines, àcids ascòrbic, protocatèquic i el·làgic, àcids aminats i olis essencials (com el farnesol que li dona propietats sedants, acetat de farnesil,

geraniol, acetat de geranil i eugenol). Les flors s'utilitzen tradicionalment per les seves propietats calmants, antiespasmòdiques, antiinflamatòries i diürètiques. A més, funciona com a regulador del metabolisme neurohormonal en casos com l'obesitat i se n'estan estudiant els principis antimicrobians. Els estudis actuals han demostrat la seva acció sedant i hepatoprotectora.

Sovint, es fan infusions per tractar l'insomni lleu, el nerviosisme, i per alleujar símptomes de refredat com la tos i la congestió. Per preparar la infusió, es recomana utilitzar 1-2 grams de flors seques per tassa d'aigua calenta, deixant reposar uns 5-10 minuts abans de beure.

La decocció de l'escorça s'ha fet servir popularment contra migranyes i afeccions hepatobiliars.

D'acord amb l'Agència Europea de Medicaments (EMA), la ingesta de te de til·ler és segura sempre que sigui moderada (màxim 3 tasses al dia).

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció de les flors es fa durant l'època de floració, que sol ser entre maig, juny i juliol, quan tenen la màxima concentració de compostos actius. Per preservar-ne les propietats, les flors s'han de collir en dies secs i s'assequen en un lloc fosc i ben ventilat.

#### **Ubicació:**

És comú veure'l plantat en parcs, jardins i al llarg de camins o avingudes. Prefereix sòls ben drenats, humits i rics en nutrients, i tolera bé les temperatures baixes. A Sant Gregori en trobem plantats a la plaça Miquel Martí i Pol, principalment.

Donat que són de propietat municipal, no aconsellem de recol·lectar-ne, les flors.

# Trèvols

## *Trifolium medium, pratense i nigrescens*

---

### **Descripció botànica:**

*Trifolium medium*, conegut com a trèvol mitjà o trèvol vermell de prat, és una planta herbàcia perenne que sol tenir una alçada d'entre 20 i 50 cm, amb tiges primes i sovint piloses. Les fulles són trifoliades, formades per tres folíols el·líptics amb una lleugera vora dentada i un color verd intens. Les flors són de color rosat o vermellós, agrupades en inflorescències esfèriques denses que apareixen a les puntes de les tiges. El fruit és una petita beina que conté diverses llavors, encara que no és la part més utilitzada d'aquesta planta. Aquesta espècie és sovint confosa amb el trèvol vermell comú (*Trifolium pratense*), però es diferencia per tenir flors més petites i unes fulles sense marques blanques.

*Trifolium pratense*, conegut com a trèvol vermell, és una planta herbàcia perenne que pot arribar a una alçada de 20 a 80 cm. Les seves fulles són trifoliades, és a dir, estan formades per tres folíols ovalats, cadascun amb una taca blanca en forma de "V". Les flors són de color rosat o vermellós, agrupades en capítols esfèrics denses. Els fruits són petites beines que contenen llavors, però no són una part utilitzada habitualment.

*Trifolium nigrescens*, conegut com a trèvol negre o trèvol blanquinós, és una planta herbàcia anual o perenne generalment de mida petita que altres trèvols, arribant a uns 20-30 cm d'alçada. Té fulles trifoliades, amb tres folíols de forma ovalada, marges lleugerament dentats, i sovint amb una taca més fosca al centre, que és una característica distintiva d'aquesta espècie. Les flors són petites, de color blanc o blanquinós amb un matís rosat, agrupades en inflorescències rodones. Els fruits són beines petites que contenen diverses llavors.

### Curiositats i informació sobre la planta:

Originaris d'Europa, en algunes cultures, el trèvol es considera un símbol de



**IMATGE 102.** Trèvol florit (*trifolium nigrescens*)

sort i prosperitat, especialment si es troba un exemplar de quatre fulles. El trèvol vermell ha estat extensament cultivat com a planta farratgera per la seva riquesa en proteïnes i la seva capacitat per fixar nitrogen al sòl, igual que el trèvol negre malgrat de forma menys àmplia. Les flors són una font important de pol·len per a insectes com les abelles. Solen florir a la primavera i estiu.

### Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts medicinals del *Trifolium medium* i *Trifolium pratense* són principalment les flors, que contenen isoflavones que tenen una acció similar als estrògens (genisteïna, daidzeïna, biocanina

A i formononetina), compostos fenòlics, i flavonoides, vitamines del grup B i C i minerals com calci, crom, magnesi, fòsfor i potassi. Alguns components actuen com a fitoestrògens i poden ajudar a regular els nivells hormonals, especialment durant la menopausa alleujament els símptomes com els fogots i la sudoració nocturna. Aquest efecte està avalat per nombrosos estudis. Les infusions de flors s'utilitzen, també, per les seves propietats expectorants, antioxidants i antiinflamatòries fan que sigui utilitzat per alleujar la tos i altres afeccions respiratòries lleus. També tenen efectes hipolipemians i combaten l'osteoporosi. Per preparar una infusió, es poden utilitzar 1-3 grams de flors seques per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts. També es pot trobar en extractes o càpsules en fitoteràpia del trèvol vermell per a usos més concentrats. No és recomanable l'ús en cas d'endometriosis, fibromes uterins o si es pateix algun tipus de càncer, especialment els de mama, ovaris o úter, a causa dels seus efectes estrogènics.

Les flors i fulles del *Trifolium nigrescens* es fan servir en alguns contextos per les seves propietats diürètiques i antiinflamatòries. Aquestes parts de la planta contenen tanins, flavonoides i alguns compostos fenòlics que poden ajudar en afeccions menors de la pell o com a suport digestiu suau, encara que el seu ús

medicinal no és tan estès ni reconegut com el d'altres trèvols. Tradicionalment, les flors es poden fer servir en infusions, preparant una decocció amb 1-2 grams de flors seques en aigua calenta durant 5-10 minuts, per alleujar lleugerament la retenció de líquids.

**Època i mètode de recol·lecció:**

Les flors es recol·lecten durant els mesos de primavera i d'estiu, quan estan en plena floració i presenten la màxima concentració de compostos actius. Les fulles no són tan habituals per a ús medicinal, però també es poden recol·lectar al llarg de la temporada de creixement.

**Ubicació:**

Es troben fàcilment en prats, marges de boscos i zones de pastura amb sòls ben drenats i rics en nutrients.

A Sant Gregori, els diferents trèvols es poden trobar per tot el poble, però abunden sobretot a les vores del camí Ral, barrejant-se aquests tres tipus descrits principalment.



# Trepó o blenera

*Verbascum pulverulentum*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia biennal que pot arribar als 1,5-2 metres d'alçada, amb una tija recta i robusta coberta d'una espessa capa de pèls blancs, que li dona un aspecte blanquinós o "empolsat". Les fulles són grans, el·líptiques i també cobertes de pèls, amb marges irregulars i textura tova. Les flors, que floreixen al llarg d'una espiga central, són de color groc intens i tenen cinc pètals amb estams recoberts de pèls de color porpra. El fruit és una càpsula seca que conté petites llavors.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa. Les seves grans inflorescències de color groc són molt



**IMATGE 103.** *Trepó/blenera*

atractives per a abelles i altres insectes pol·linitzadors. A l'antiguitat, les dones l'empraven en cosmètica perquè les seves flors produeixen un pigment que proporciona reflexos daurats al cabell. Els romans utilitzaven els principis actius de la planta per pescar, ja que produïa una lleugera intoxicació als peixos que feien que fossin més fàcils d'atrapar. Les seves fulles i tiges untades amb cera o oli s'utilitzaven com a metxes o torxes. En algunes cultures, es creia que protegien contra els mals esperits quan es col·locaven a les portes de les cases. També s'han usat les fulles com a aïllant tèrmic a la sola de les sabates i, a

causa de la seva pilositat, històricament se'l coneix com a paper higiènic silvestre. Floreix a l'estiu, del juny al setembre, habitualment.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Totes les plantes de la família *Verbascum* tenen propietats similars. Les parts medicinals són principalment les flors i, en menor mesura, les fulles. Aquestes

parts contenen mucíl·lags, saponines, flavonoides (hesperidina, luteolina, apigenina, kaempferol, diosmina, rutòsid i quercetina), harpagòsid i altres àcids fenòlics, verbasterol (un fitosterol) i alguns olis essencials, que tenen propietats emol·lients, expectorants i antiinflamatòries. Les flors es fan servir sovint en infusions per alleujar afeccions respiratòries com la tos, bronquitis, refredats i també laringitis i faringitis, ja que ajuden a suavitzar les vies respiratòries i afavoreixen l'expulsió de moc. També s'ha fet servir per les indigestions i la diarrea. Per preparar una infusió, es recomana utilitzar 1-2 grams de flors seques per tassa d'aigua calenta, deixant reposar uns 10 minuts abans de beure. També es pot utilitzar, per la seva acció antiinflamatòria, com a tractament extern en forma de cataplasmes per a calmar irritacions cutànies o en decoccions (80 grams de flors i fulles en un litre d'aigua bullent, deixant-ho a aquesta temperatura durant deu minuts) per ferides a la pell, cremades, erupcions i hemorroides, i també pel mal d'oïda i de queixals.

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció de les flors es fa durant els mesos d'estiu, coincidint amb l'època de floració, deixant-les assecar en un lloc fresc i sec.

#### **Ubicació:**

Es troben en zones obertes, camps abandonats, terrenys erms i marges de camins, preferint sòls secs i ben drenats. A Sant Gregori en trobem als marges del camí Ral, sobretot.

# Trepó o blenera sinuada

*Verbascum sinuatum*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia biennal família de l'anterior. Pot arribar a assolir entre 30 i 150 cm d'alçada, amb una tija central erecta i robusta coberta de pèls fins que li donen un aspecte vellutat. Les fulles són grans, ondulades o amb marges sinuats, de forma el·líptica o lanceolada, amb una textura rugosa i cobertes de pèls blancs. Precisament per la forma de les fulles es diferencia de la seva parenta *Verbascum pulverulentum*. Les flors són grogues, amb cinc pètals i nombrosos estams de color taronja, agrupades en espigues a la part superior de la tija. El fruit és una càpsula que conté llavors petites i negres.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària de la regió mediterrània, però es pot trobar a les zones temperades



**IMATGE 104.** *Trepó/blenera sinuada florida*

i seques d'Europa i Àsia. La seva aparença imponent i les seves flors de color viu també la fan popular com a planta ornamental en jardins de baix manteniment. Floreix al final de la primavera i durant l'estiu.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Aquesta espècie de *Verbascum* s'ha utilitzat des de fa segles en remeis tradicionals per les seves propietats medicinals, especialment en el tractament de problemes respiratoris. Conté, com l'anterior, mucíl·lags, flavonoides, saponines i alguns olis essencials amb propietats emol·lients, expectorants, antiinflamatòries i antibacterianes.

Les parts medicinals emprades són les flors i les fulles. Igual que la seva parenta anterior, s'utilitzen en infusions per calmar afeccions respiratòries com la tos, la bronquitis i la faringitis, ja que ajuden a suavitzar les vies respiratòries i

afavoreixen l'expulsió de moc. També es poden utilitzar en forma de cataplasma per a tractar petites inflamacions cutànies i cremades. Per preparar una infusió medicinal, es recomana utilitzar 1-2 grams de flors seques en una tassa d'aigua bullent, deixant reposar 10 minuts abans de beure.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar les flors és quan la planta està en plena floració i els compostos actius són més abundants. Les fulles també es poden recollir durant el període de creixement, preferentment a la primavera, abans que la planta floreixi.

**Ubicació:**

Creix en zones àrides, prats, terres ermes i vores de camins. Prefereix sòls pobres, secs i ben drenats, amb exposició directa al sol, i s'adapta bé a les condicions de sequera. A Sant Gregori la trobem, com a la seva parenta, als marges del camí Ral, principalment.



# Ull de bou

## *Pallenis spinosa*

---

### **Descripció botànica:**

És una planta herbàcia perenne que pot assolir entre 20 i 50 cm d'alçada i es caracteritza per una tija robusta i llenyosa amb espines en les seves branques i fulles. Les fulles són ovalades, gruixudes i amb vores espinoses, d'un color verd intens. Les flors són grogues i es disposen en capítols amb un centre arrodonit i dens, semblant a una margarida, amb pètals grocs intensos i un disc central també groc. Els fruits són petits aquenis (semblant a un gra), que no són comestibles ni s'usen amb finalitats medicinals.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originària de la regió mediterrània, on es pot trobar especialment en terrenys



**IMATGE 105.** *Ull de bou florit*

rocosos i secs i està adaptada a condicions de sequera i és molt resistent, tant a la calor com a la manca d'aigua. En algunes cultures mediterrànies, s'ha associat amb la persistència i la resistència per la seva capacitat de créixer en terrenys pobres i espinosos. Utilitzada en rams de flors silvestres perquè la flor dura molt, floreix del maig al juliol.

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Encara que no és una planta àmpliament utilitzada en medicina popular, sí que es coneixen algunes propietats medicinals associades a les seves fulles i flors. Conté diversos compostos químics amb propietats

antioxidants i antiinflamatòries, com els flavonoides i els terpens. Tradicionalment, s'ha utilitzat en forma de cataplasma amb les fulles i flors triturades per alleujar petites irritacions de la pell, contusions o infeccions lleus. Per això se li ha arribat a nomenar "àrnica de secà".



En alguns casos, també es poden fer infusions per aprofitar els seus efectes antioxidants i antiinflamatoris, servint per reduir la febre i els mals de cap, encara que el seu consum no és comú ni especialment recomanat sense supervisió.

Actualment, existeixen estudis sobre la seva acció antioxidant i citotòxica beneficiosa en alguns càncers.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La recol·lecció de les flors es fa durant la floració, quan conté la major concentració de principis actius. Les fulles es poden collir durant tot el període de creixement.

**Ubicació:**

És comuna en garrigues, matollars, camps secs i vores de camins, en terres àrids i rocosos. A Sant Gregori se'n poden trobar una mica per tots els camps, lluny del riu i rieres.

# Verònica o te de muntanya o herba de Santa Caterina

*Veronica officinalis*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que sol créixer de forma rastrera. Les tiges arriben a uns 10-30 cm de llarg i solen estar recobertes de petits pèls. Les fulles són oposades, ovalades o el·líptiques, amb marges serrats, d'un color verd intens i amb una textura lleugerament pilosa. Les flors són petites i de color blau violeta, amb un aspecte delicat i agrupades en espigues allargades. El fruit és una càpsula petita que conté llavors diminutes.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa i es troba àmpliament distribuïda en regions de clima



**IMATGE 106.** Herba de Santa Caterina florida

temperat inclús al nord d'Àfrica i a Amèrica. És coneguda també com a “te d'Europa” perquè en èpoques passades les seves fulles s'utilitzaven com a substitut del te. A l'època dels romans es creia que la verònica era una cura per a més de quaranta malalties diferents, i a l'Edat Mitjana es creia que protegia dels mals esperits. En alguns llocs, és vista com una planta que aporta sort. Degut a la subtil fragància de les flors, s'utilitza com a base per a perfums i espelmes aromàtiques i també d'algunes begudes alcohòliques com l'absenta. Floreix durant la primavera i l'estiu.

## Parts medicinals, propietats i usos:

La planta conté diverses substàncies actives com tanins, saponines, àcid ursòlic, flavonoides (com apigenina i escutelarina), compostos fenòlics i fitosterols (com àcid p-cumàric, àcid ferúlic, luteolina, hispidulina i  $\beta$ -sitosterol) i heteròsids iridoïdeus (catalpol, isoacteòsid...) que li confereixen propietats

antiinflamatòries, antial·lèrgiques, digestives, diürètiques i expectorants, així com antibacterianes i antifúngiques. Les parts medicinals inclouen, principalment, les fulles i les tiges florides. S'utilitza tradicionalment en infusions per tractar afeccions respiratòries com la tos i la bronquitis i l'asma, així com per alleujar problemes digestius lleus, com la indigestió i les flatulències, i estimular l'eliminació de toxines. Per preparar una infusió, es recomana utilitzar uns 1-3 grams de la planta seca per tassa d'aigua bullent, deixant reposar uns 10 minuts abans de beure.

En ús extern, en forma de decocció (uns 40-80 g de planta per lliure d'aigua bullint durant mínim 10 minuts) s'ha fet servir en compreses per tractar úlceres cutànies, aftes, dermatomicosi (fongs a la pell), vulvovaginitis, reumatisme i gota, així com calmar la picor i per rentar ferides i èczemes.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recollir-la és durant la floració, quan la planta conté la màxima concentració de principis actius. Un cop recollida, s'asseca en un lloc ombrívol i ventilat per a la seva conservació i ús posterior.

### **Ubicació:**

Es troba comunament en prats, boscos clars, vores de camins i zones amb sòls humits però ben drenats. És freqüent trobar-la a boscs de pi roig i rouredes. Així, a Sant Gregori, malgrat que no és gaire abundant, en podem trobar a la Pineda i, en general, en tot el boscam del poble, on sol haver-hi roures.

# Violeta silvestre

*Viola sylvestris*

---

## Descripció botànica:

Coneguda també com a violeta de bosc, és una planta herbàcia perenne de mida petita, amb una alçada que rarament supera els 15 cm. Les fulles són arrodonides o en forma de cor, amb marges lleugerament dentats i es disposen en roseta basal. Les flors són d'un color violeta clar o lila, amb cinc pètals, sent el pètal inferior sovint més gran i amb estries i exhalen una aroma característica i delicada. El fruit és una petita càpsula que, quan madura, s'obre per dispersar les llavors.

## Curiositats i informació sobre la planta:

És originària d'Europa i Àsia occidental. A l'antiga Grècia i Roma, les flors de la



**IMATGE 107.** *Violeta silvestre*

violeta es feien servir en coronetes i decoracions, simbolitzant la humilitat i l'amor. En medicina popular, ja des dels grecs clàssics, la violeta es considerava una planta purificadora i calmant, i les seves flors aromàtiques s'utilitzaven per perfumar oli i altres preparats. Les fulles i flors són comestibles en amanida i les flors serveixen per preparar confitures i caramels. El seu oli essencial, molt perfumat, es fa servir en perfumeria i cosmètica (bàsicament de la varietat *Viola odorata*, que és molt més perfumada). Floreix a principis de primavera.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Contenen mucíl·lags, saponines, àcid salicílic i flavonoides, que li confereixen propietats expectorants, emol·lients i lleugerament analgèsiques acció antiinflamatòria, diürètica, antipirètica, vasodilatadora, antioxidant i antibacteriana. També sembla tenir efecte neuroprotector i sedant suau, sent efectiva per l'insomni. Les parts medicinals són principalment les flors i, en

menor mesura, les fulles. Les infusions de les flors s'utilitzen per alleujar problemes respiratoris com la tos, així com per calmar la irritació de la gola i tractar refredats. També és útil com a suau laxant i com antihipertensiu. Per preparar una infusió medicinal, es recomana utilitzar 1-2 grams de flors seques per tassa d'aigua bullent, deixant reposar 10 minuts abans de consumir.

A l'arrel podem trobar a més alcaloides com l'odoratina, diverses saponines i àcids orgànics, que tenen propietats emètiques i s'havien fet servir des de Hipòcrates per provocar els vòmits en cas d'intoxicació o empatx. Per això es trituraven 10 grams d'arrel de violeta i es barrejava amb ¼ de litre d'aigua bullent, mantenint al foc el líquid fins a quedar reduït aproximadament a la meitat i s'administrava en culleradetes fins a provocar el vòmit.

S'ha de tenir precaució si s'està prenent tractament antihipertensiu doncs es poden potenciar els efectes. També s'ha de tenir en compte que a dosis altes la infusió de flors també és emetitzant (provoca vòmits).

#### **Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recollir les flors és a la primavera, quan la planta està en plena floració. Les flors es cullen de forma manual i es poden assecar en un lloc ombrívol i ben ventilat per conservar-les.

#### **Ubicació:**

Solen créixer a clarianes de boscos caducifolis humits (fagedes, rouredes, boscos de ribera...) i altres herbassars més o menys humits i ombrívols. A Sant Gregori en podem trobar just al turó que comença a l'aparcament de terra del carrer Torrent Vidal i que arriba fins a Can Serra, i també al boscam que envolta el torrent Garrabia darrere del barri de Can Serra.



# Xicoira silvestre

*Cichorium intybus*

---

## Descripció botànica:

És una planta herbàcia perenne que pot arribar a fer entre 30 i 120 cm d'alçada. Té una tija erecta i rígida, de color verd a marronós, amb nombroses branques i petites fulles al llarg. Les fulles basals són grans, lobulades i disposades en roseta, semblants a les del dent de lleó, mentre que les fulles superiors són més petites i allargades. Les flors són de color blau, encara que poden aparèixer també blanques o rosades en algunes varietats, i s'obren durant les hores del matí. Cada flor està formada per pètals amb puntes serrades i està situat en les branques o tiges. Els fruits són petits aquenis secs amb una llavor cadascun.

## Curiositats i informació sobre la planta:

Originària d'Europa, com que ha estat utilitzada durant segles en cuina i



**IMATGE 108.** Flor xicoria silvestre

medicina tradicional, actualment es troba àmpliament estesa a Amèrica del Nord i altres zones temperades del món. Ha estat emprada des d'antic com demostra una ordre emesa per Carlemany per plantar-la als camps amb finalitat medicinal. Les seves arrels s'han fet servir tradicionalment com a substitut del cafè: quan es torren i es molen, produeixen una beguda amb gust semblant al cafè però sense cafeïna. La xicoira és també coneguda com una planta molt nutritiva i saludable, utilitzada en amanides o com a verdura cuita. En algunes cultures, s'ha considerat símbol de resistència, per la seva capacitat per créixer

en sòls pobres i àrids. Floreix durant tot l'estiu i la tardor.

## Parts medicinals, propietats i usos:

Les parts medicinals inclouen les arrels i les fulles.

Les arrels són riques en inulina, un tipus de fibra prebiòtica, i contenen compostos com àcids fenòlics, lactones sesquiterpèniques, principis amargs (com àcid clorogènic, intibina i lactupricina) i flavonoides que li donen propietats digestives, hepàtiques i depuratives, així com antiinflamatòries, antioxidants i antisèptiques. També exerceix una lleugera acció laxant i vermífuga (expulsió de paràsits intestinals). També conté altres fructooligosacàrids, que li donen dolçor amb un baix valor calòric i actuen de prebiòtics (millorant la salut digestiva, el restrenyiment i la diabetis), el que fa que sigui com apreciada a dietes d'aprimament i es consideri un aliment funcional quan s'ingereix. A més, contenen àcids orgànics com ascòrbic, cicòric, clorogènic, isoclorogènic, linoleic,  $\alpha$ -linoleic, esteàric, mirístic i palmític, i principis amargs com lactucina i lactucopricina. S'utilitzen en decoccions per millorar la salut digestiva, per estimular la funció hepàtica i biliar i com a diürètic suau. Per preparar una decocció, es recomana bullir uns 2-3 grams d'arrel seca en una tassa d'aigua durant uns 10 minuts. Comercialment, es poden trobar diferents presentacions, des de l'arrel en pols fins en càpsules.

Pel seu contingut en oxalats, han de prendre precaucions les persones que presentin problemes de càlculs biliars. Tampoc convé a persones que tinguin la pressió arterial molt baixa per les seves propietats diürètiques.

Les fulles, amb un gust lleugerament amarg, tenen propietats antioxidants i es poden utilitzar en infusions per estimular l'apetit i la digestió. A més, contenen moltes vitamines, principalment A i del grup B, i minerals com ferro, calci fòsfor, i aminoàcids (treonina, arginina, triptòfan, lisina i valina) i són riques en àcid xicorèsid. A més d'ingerides com verdura, forma de cataplasma s'ha fet servir, sola o combinada amb altres plantes, per a ferides, berrugues o tumoracions externes. També s'ha fet servir en cosmètica per tractar l'acne.

### **Època i mètode de recol·lecció:**

Les fulles es poden recol·lectar durant la primavera i principis d'estiu, quan són tendres i més adequades per al consum o l'ús medicinal. Les arrels es recullen a la tardor, quan la planta ha emmagatzemat la màxima quantitat de nutrients, especialment inulina. S'extreuen del sòl, es renten bé, i es poden assecar en un lloc ombrívol i ben ventilat per a la seva conservació i posterior ús.

### **Ubicació:**

Creix en prats, vores de camins i camps cultivats, preferint sòls ben drenats i exposicions assolellades. A Sant Gregori en trobem de forma molt abundant als camps de la banda esquerra de la carretera de Girona, just a l'entrada del poble. També se'n pot trobar per altres llocs del poble, però de forma més anecdòtica.

# Xuclamel alpigen

## *Lonicera alpigena*

---

### **Descripció botànica:**

És un arbust de fulla caduca que pot assolir entre 1 i 2 metres d'alçada. Té branques primes i oposades amb fulles amples, ovalades o el·líptiques, amb vores suaus i de color verd intens. Les flors són petites, d'un color groc pàl·lid o lleugerament vermellós, disposades en parelles. Durant la tardor, produeix fruits en forma de baies vermelles brillants, d'aspecte atractiu però tòxiques per als humans.

### **Curiositats i informació sobre la planta:**

És originari de les zones muntanyoses d'Europa, especialment dels Alps i altres serralades del centre i sud d'Europa. Tradicionalment, no ha tingut un ús medicinal molt estès, però en alguns indrets s'ha utilitzat com a planta ornamental pel seu aspecte i per les seves baies vistoses. Floreix del maig al juliol, habitualment.



**IMATGE 109.** *Xuclamel alpigen*

### **Parts medicinals, propietats i usos:**

Les parts medicinals són les flors, i en menor mesura, les fulles. Contenen àcid clorogènic, tanins (fulles i tiges), pectina (fruits, flors), saponines (fulles), carotenoides (betacarotens, criptoxantina i inositol a les flors), carvacrol, linalol, geraniol, luteolina, flavonoides i minerals (calci, magnesi, potassi i zinc a

fulles i tiges). Aquests components li proporcionen lleus propietats antiinflamatòries i calmants, encara que no són d'ús molt estès. Les infusions preparades amb petites quantitats de flors s'han utilitzat tradicionalment per alleujar algunes afeccions respiratòries menors (refredats, tos i bronquitis, principalment), tot i que cal precaució i és recomanable utilitzar altres espècies de *Lonicera* amb més historial d'ús. Per preparar una infusió, es poden utilitzar

1-2 grams de flors seques en una tassa d'aigua calenta, deixant reposar durant uns 10 minuts.

Els fruits, petites baies vermelles en madurar, són tòxics per humans i per animals.

**Època i mètode de recol·lecció:**

La millor època per recol·lectar les flors i fulles és a la primavera i principis d'estiu, durant la floració.

**Ubicació:**

Aquesta planta creix a altituds mitjanes i altes, adaptant-se a climes frescos i sòls humits, especialment en boscos caducifolis i zones humides d'alta muntanya. Així doncs, és extraordinari trobar-ne a Sant Gregori, que es troba a poc més de 100 metres d'alçada, però curiosament en podem veure algun exemplar a la part més frondosa del bosc que hi ha a la vora del riu Llémena.

## **AGRAÏMENTS:**

Aquest treball no hauria estat possible sense el suport i l'ajuda de diverses persones a les quals vull expressar el meu sincer agraïment.

En primer lloc, als meus pares, per la seva paciència i suport incondicional durant tot el procés. Gràcies per ajudar-me a trobar la idea per aquest projecte i per estar al meu costat en els moments de dubte i indecisió.

També vull agrair a la Marisa, bibliotecària de Sant Gregori, per la seva col·laboració en la recerca d'informació i per facilitar-me l'accés a llibres i materials sobre plantes medicinals. La seva ajuda va ser fonamental per poder aprofundir en aquest tema.

Finalment, al meu tutor de treball de recerca, en Ramon, per guiar-me al llarg de tot el projecte. Gràcies pels teus consells, la teva paciència i per saber orientar-me sempre que ho necessitava. Sense el teu suport, aquest treball no hauria estat el mateix.