

Les 45 plantes medicinals més fàcils de trobar als Hostalets de Pierola i els seus usos

Gemma Solanellas Bofarull

2n de Batxillerat B

Treball tutoritzat per Mercè Caelles

Promoció 2012-2014

Herbari volum 1

BLOC II : HERBARI

Volum 1:

1. Fitxa model:

Qualsevol fitxa completa consta de 6 apartats. El primer apartat va destinat a aspectes bàsics de la planta com, són el seu nom científic, popular, el seu hàbitat, l'època de floració, la descripció... En el segon apartat, s'expliquen les propietats de la planta, per quines afeccions va destinada i si hi ha observacions. El següent apartat és un petit recull de receptes, i els altres tres restants estan dedicats a imatges, dibuixos i una mostra seca de la planta, que ajuden molt al reconeixement de les plantes. En algunes plantes és possible que falti algun dels apartats, com ara la planta seca (a part), el dibuix naturalista...

Si falta el dibuix naturalista és perquè no he trobat cap dibuix que pensi que s'adeqüi bé a la realitat o bé perquè no he trobat cap dibuix sobre aquella espècie en concret. Si falta la mostra és perquè, per diferents raons, com pot ser que la naturalesa de la planta (punxes) impedeixin la plastificació o l'assecatge (parts toves). Si falta l'apartat de les receptes, és perquè només hi ha un sol tipus de recepta i només es pot fer d'una part de la planta, la qual s'ha indicat anteriorment.

Les tres pàgines següents intentaran mostrar com funcionen els primers tres apartats de qualsevol fitxa:

Nom científic de la planta L.

Número de fitxa

X

Família: _____

El color de la tira indica el color de la flor.

Nom en català: _____

Nom en castellà: _____

Distribució a Espanya: _____

Hàbitat, biòtop: _____

Època de floració: _____

Parts útils: _____

Les lletres de darrera el nom científic indiquen qui va nombrar la planta així. D'aquesta manera s'eviten confusions entre plantes diferents amb el mateix nom científic o les mateixes plantes amb noms científics diferents.

Descripció:

La descripció és la part més important d'aquest apartat ja que, amb l'ajuda de les imatges... és el que ens permetrà identificar bé la planta. Per fer-ho és possible que es necessiti consultar l'apartat

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- Principals: _____

- Altres anomenades: _____

Indicacions:

- Principals: _____

- Altres anomenades: _____

Formes d'administració: _____

Observacions:

- _____

- _____

Receptes:

- **Infusions de flors:** _____

- **Decoccions de fulles:** _____

- **Tintures:** _____

- **Amanides:** _____

- **Maceracions:** _____

2

Fitxes de les diverses plantes

Achillea millefolium L.

1

Família: Compositae

Nom en català: Milfulles

Nom en castellà: Cientoenrama, Colchón de pobre, Hierba del carpintero.

Distribució a Espanya: Meitat Nord de la península. Cap al sud és molt rara o inexistent.

Hàbitat, biòtop: Creix entre les males herbes, a una altitud entre 0 i 2400 m, en terrenys no massa secs i rics en nutrients. Necessita llum i calor.

Època de floració: Des de l'estiu fins al novembre.

Parts útils: Tota la planta.

Descripció:

Planta herbàcia. Presenta rizomes dels quals surten tiges dures que donen lloc a una planta entre 50 i 80 cm d'altura. Les seves fulles són alternes compostes, presenten pecíols, recorden a les plomes i tenen gust amarg.

Pel que fa a les flors, en té una gran quantitat, són blanques com la neu i es troben agrupades en umbel·les terminals. La flor té més de cinc pètals soldats.

És fàcil de confondre amb la *Achillea moscata* que acostuma a créixer a altures superiors als 3000 metres.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Hemostàtic, vulnerari, astringent, antiespasmòdic, emmenagog, tònic, aperitiu, hepàtic.
- **Altres anomenades:** Activador de la circulació sanguínia, digestiu, carminatiu, estomacal, colagog, diürètic, fortificant general, antispèptic, antisèptic, depuratiu, antihipertensor, antivaricos, febrífug, sudorífic, analgèsic, antihipocondríac, detergent de la pell grasa, estimulanti, expectorant, tònic de la vesícula biliar.

Indicacions:

- **Principals:** Hemorroides, hemorràgia, ferides i llagues, diarrea, amenorrea, espasmes, atonia, afeccions hepàtiques, anorèxia.
- **Altres anomenades:** Flats, esquerdes cutànies, debilitat, diarrea crònica, dismenorrea, oligúria, dispèpsia, hipertensió, úlcera varicosa, aerofàgia, febre, menorràgia, reuma, varius, acne, afeccions als llavis, les parpelles i els mugrons, afeccions nervioses, atonia de la vesícula biliar, mal de càries, espasmes uterins, hipocondria, leucorrea, llagues canceroses, pirosis.

Formes d'administració: Infusió, decocció, maceració, sucs, xarops, tintures, banys, vins medicinals, amanida, locions, cataplasmes.

Receptes:

- **Infusions de flors:** Acne, afeccions hepàtiques, amenorrea, anorèxia, antisèptic, aperitiu, astringent, colagog, diarrea, digestiu, disminorrea, dispèpsia, diürètic, emmenagog, malalties nervioses, enuresis, estomacal, flats, hemorràgies, hemorràgies de les vies urinàries, hemorroides, hipertensió, hipocondria, leucorrea, menorràgia, espasmes, pirosis, reuma, tònic, tònic circulatori, trastorns de la menopausa, tònic de la vesícula biliar, varius, vulnerari.
- **Decoccions de flors (compreses):** Esquerdes anals, llagues canceroses.
- **Decoccions de fulles:** Hemorràgia, hemorràgia venosa.
- **Decocció de flors i fulles:** Hemorroides.
- **Decocció d'arrels:** Diarrea.
- **Decocció de la planta sencera:** Emmenagog, leucorrea.
- **Maceració de flors:** Digestiu.
- **Sucs de la planta:** Esquerdes als mugrons.

- **Xarop de flors:** Antiespasmòdic.
- **Tintura de flors:** Amenorrea, emmenagog.
- **Vi medicinal de flors:** Anorèxia, aperitiu, digestiu.
- **Bany:** Amenorrea, hemorroides, tònic circulatori.
- **Amanida:** Colagog
- **Lloció amb llet:** Esquerdes als mugrons.
- **Cataplasma de flors:** Esquerdes als mugrons.
- **Cataplasma de fulles:** Vulnerari.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Aesculus hippocastanum L.

2

Família: Hippocastanaceae

Nom en català: Castanyer d'Índia, castanyer bord.

Nom en castellà: Castaño de indias, castaño loco, falso castaño.

Distribució a Espanya: Introduït.

Hàbitat, biòtop: Cultivat com ornamental (a Hostalets se la pot trobar plantada pel carrer del poliesportiu (carrer Catalunya)).

Època de floració: Abril i maig.

Parts útils: Fruits (castanyes), escorça i fulles.

Descripció:

Arbre caducifoli de tija simpòdica que pot superar els 20 m d'alçada. Les fulles, de forma espatulada i amb un pecíol llarg, s'agrupen en grups de 5 a 7 folíols de diferent mida. El marge del seu limbe és dentat i respecte a la tija creixen oposades.

Les flors blanques creixen formant una estructura que recorda a una piràmide una mica peluda i donen lloc a unes petites càpsules esfèriques i espinoses que contenen el fruit fins a la seva maduresa, moment en que la càpsula s'obre i cau al terra.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Activador de la circulació sanguínia, astringent, depuratiu, tònic, cicatritzant.

Indicacions:

- **Principals:** Diarrea, reumatisme, desordres venosos, dermatitis, èczemes, ferides.

Formes d'administració: Tisanes, tintures, banys, cataplasma, pomades, amanida.

Observacions:

- Les propietats del castanyer d'Índia i les del castanyer comú no són les mateixes i per tant, no convé preparar preparats amb intencions medicinals si no s'està segur del tipus de castanyer.

Receptes:

- **Tisana de fulles i/o escorça:** Astringent, depuratiu, diarrea.
- **Tintura de fruit:** Activador de la circulació sanguínia, tònic, reumatisme, desordres venosos.
- **Amanida del fruit:** Activador de la circulació sanguínia, tònic, reumatisme, desordres venosos.
- **Bany de fruit:** Tònic, activador de la circulació sanguínia, reumatisme.
- **Cataplasma de fruit:** Cicatritzant, dermatitis, èczemes, ferides.
- **Pomada del fruit:** Cicatritzant, dermatitis, èczemes, ferides.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



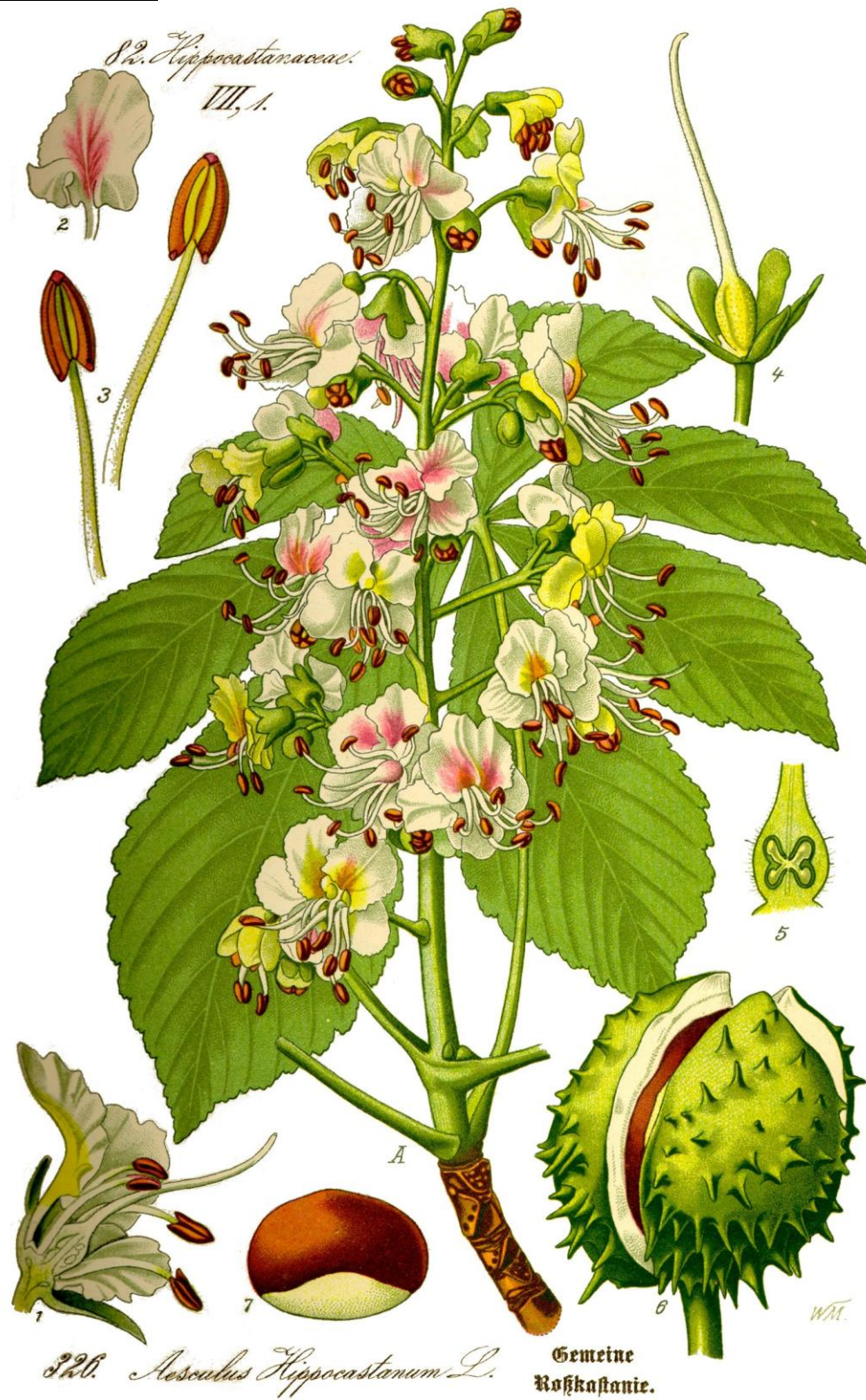
Detall fruit:



Detall fulla:



Dibuix naturalista:



Aloysia triphylla

3

Família: Verbenaceae

Nom en català: Marialluïsa

Nom en castellà: Hierba luisa, Reina luisa.

Distribució a Espanya: Es troba a les zones caloroses i cultivades.

Hàbitat, biòtop: Creix a ple sol.

Època de floració: Estiu

Parts útils: Fulles

Descripció:

Arbust caducifoli de 3 a 7 metres d'altura i de tiges llenyoses d'on creixen unes fulles verd fosc per l'anvers i verd clar pel revers de manera verticil·lades, amb forma lanceolada i una forta olor que recorda a la de la llimona.

Les flors són petites i blanques amb tons violacis. En algun cas es poden observar flors roses. La seva agrupació és en forma d'espiga.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Analgèsic, aperitiu, carminatiu, tranquil·litzant.

Indicacions:

- **Principals:** Afeccions nervioses, dispèpsia, espasmes, flats, insomni nerviós.

Formes d'administració: Infusió.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Arbutus unedo L.

4

Família: Ericaceae

Nom en català: Cirerer d'arboç, arboç, alborçó, llipoter.

Nom en castellà: Madroñera, madroño.

Distribució a Espanya: Tota Espanya.

Hàbitat, biòtop: Creix en terrenys rocosos, en alzinars, barrancs...

Època de floració: De setembre a desembre.

Parts útils: Fruit, fulles i escorça.

Descripció:

Arbust d'escorça vermelloso que es pot arribar a fer un arbre. Les seves fulles de forma lanceolades i serrades són verd fosc i brillant per l'anvers, mates pel revers i tenen el pecíol curt.

Les flors blanques i penjants coexisteixen amb els fruits, que un cop madurs són rodons, vermells i de tacte rugós.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Antioxidant, antisèptic, aperitiu, depuratiu.

Indicacions:

- **Principals:** Cistitis, còlics renals, infecció d'orina.

Formes d'administració: Decocció, cuinat (melmelades).

Observacions:

- Els fruits madurs contenen un alt contingut en alcohol per la qual es recomana precaució a l'hora de prendre'ls.
- L'alcohol dels seus fruits fa que siguin adequats per a la fabricació de diversos tipus de begudes alcohòliques.

Receptes:

- **Decocció de fulles i escorça:** Cistitis, còlics renals, infecció d'orina, aperitiu, antisèptic, depuratiu.
- **Amanida (fruits):** Antioxidant.
- **Melmelada (fruits):** Antioxidant.

Fotografies:

Imatge al camp:



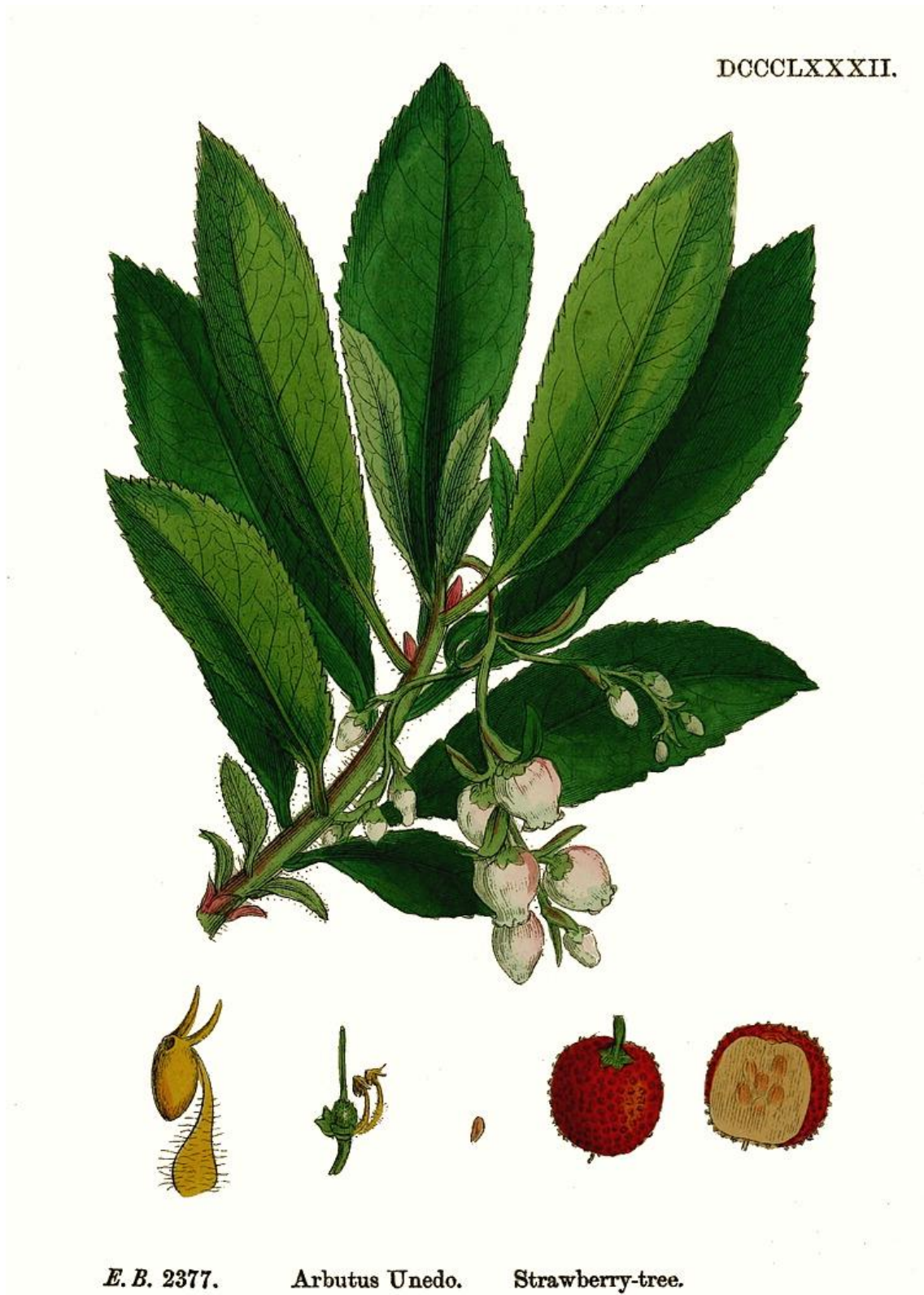
Detall inflorescència:



Detall fruit:



Dibuix naturalista:



Asparagus acutifolius L.

5

Família: Liliaceae

Nom en català: Esparreguera, Espareguera de ca, Esparraguera borda, Esparreguera punxosa...

Nom en castellà: Esparrago amarguero, Esparraguera silvestre, Esparraguera triguera.

Distribució a Espanya: Per tota la península i més freqüent pel litoral andalús.

Hàbitat, biòtop: Llocs frescos i ombrejats.

Època de floració: Finals d'estiu.

Parts útils: Gemmes tendres que surten del rizoma (espàrrec) i arrels.

Descripció:

Planta perenne de color verd fosc provocat per les seves fulles adaptades al clima sec fins a tal punt que esdevenen punxes, petites que cobreixen tota la tija. És fàcil de reconèixer per l'espàrrec, que surt a principis de primavera. A diferència dels espàrrecs que es comercialitzen, els espàrrecs de bosc són prims i foscos i fàcilment passen desapercebuts en l'entorn.

Les flors són petites i grogues i quan la planta està florida pràcticament la cobreixen.

És resistent als terrenys salins, per la qual cosa si es volen cultivar és freqüent afegir una mica de sal a la terra per evitar la proliferació d'altres espècies.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Afrodisíac, anticancerigen, antioxidant, aperitiu, diürètic, rejuvenidor.

Indicacions:

- **Principals:** Frigidesa, obesitat, retenció de líquids, restrenyiment.

Formes d'administració: Decocció, suc i cuinat.

Receptes:

- **Cuinat (infinites opcions):** Totes les propietats i indicacions.
- **Decoccions les arrels:** Antioxidant, obesitat, retenció de líquids.
- **Suc de les gemmes:** Antioxidant, obesitat, retenció de líquids.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:

— 105 —

Haies, murailles. — Fleurit en mars et avril.



Asparagus acutifolius.

Franç. Asperge sauvage. *Prov.* Rama-counil, Ramocounièu.

— ASPARAGINÉES. —

Avena sativa L.

6

Família: Gramineae

Nom en català: Civada, nuvis (planta verda).

Nom en castellà: Avena.

Distribució a Espanya: Cultivada i subespontània a totes parts.

Hàbitat, biòtop: A les vores dels camins i camps no cultivats.

Època de floració: Primavera.

Parts útils: Fruits.

Descripció:

Planta anual de tiges llises que pot arribar a mesurar fins a un metre d'alçada. Les seves fulles són alternes, acuminades i presenten una petita beina. Les seves flors grogues, gairebé imperceptibles, es formen als extrems de l'espiga corbada on després creixerà el fruit.

Quan el fruit és verd, la càpsula que el conté s'enganxa amb facilitat a molts tipus de roba.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Diürètic, nutritiu, sedant, afrodisíac, detergent de la pell grassa, hidratant, tònic.

Indicacions:

- **Principals:** Oligúria, nerviosisme, frigidesa, acne, pell seca, urticària, reuma.

Formes d'administració: Decocció, tintura, cremes, pols, banys, cataplasmes, amanida.

Observacions:

- Al fer pols les llavors estem elaborant una farina, que la podem utilitzar també per cuinar o per elaborar les preparacions fins anys més tard, ja que es conserva bé.

Receptes:

- **Tintura:** Diürètic, sedant, oligúria, nerviosisme, afrodisíac, tònic, frigidesa, reuma.
- **Decocció:** Diürètic, sedant, oligúria, nerviosisme, afrodisíac, tònic, frigidesa, reuma.
- **Cremes:** Hidratant, pell seca, urticària, sedant.
- **Cataplasmes:** Urticària, sedant, detergent de la pell grassa, acne.
- **Pols:** Detergent de la pell grassa.
- **Pomada:** Hidratant, pell seca, urticària, sedant.
- **Banys:** Sedant, tònic, nerviosisme, reuma.
- **Amanida:** Nutritiu, afrodisíac, frigidesa.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Detall fruit:



Dibuix naturalista:



Borago officinalis L.

7

Família: Boraginaceae

Nom en català: Borratja, herba de la tos, orella d'ós, pa-i-peixet.

Nom en castellà: Borraja.

Distribució a Espanya: Present a tot el país, però amb preferència pels indrets amb poca altura.

Hàbitat, biòtop: Necessita sol, terrenys fèrtils (antics cultius) i no tolera l'excés de sequedat. Té gran preferència pels llocs on la terra ha estat remenada (marges de camins...).

Època de floració: De març a setembre.

Parts útils: Flors, fulles i tiges.

Descripció:

És la planta més representativa de la família de les boraginàcies, i pot arribar a mesurar fins a 60cm. Les seves fulles basals i ovalades tenen un pecíol bastant llarg i tant fulles com tiges estan recobertes de pèls rígids que poden arribar a punxar si no es vigila. Les flors poden tenir dos colors, factor que permet la distinció entre la borratja, de color blau intens, i la borratja borda, de color blanc. En qualsevol cas, les flors de la borratja consten de cinc pètals ben oberts amb estams negres al centre, disposats de manera perpendicular respecte els pètals. Sovint, les flors estan orientades cap al terra.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Diürètic, sudorífic, emol·lient, antitussigen, febrífug.
- **Altres anomenades:** Depuratiu, emol·lient vesical, expectorant, pectoral, antigripal, depuratiu de la sang, antiherpètic, anticatarral, antinefrític, calmant, estimulant, laxant, hepàtic, galactogen.

Indicacions:

- **Principals:** Oligúria, inflamacions, bronquitis, reuma, tos, febre, refredat.
- **Altres anomenades:** Escarlatina, xarampió, cistitis, grip, febre eruptiva, herpes, inflamació externa, ardor d'orina, càlculs, èczema humit, litiasis renal, nefritis, retenció d'orina, congestió hepàtica, dolor de gota, malalties del fetge, malalties de la pell, estrenyiment, estrenyiment crònic, hipogalàctia, inflamació pulmonar, melangia, pneumònia, prostatitis, pulmonia, urticària, verola.

Formes d'administració: Infusió, decocció, suc, vi, xarop, cataplasma.

Observacions:

- A l'hora de fer qualsevol preparat amb aquesta planta s'ha d'anar amb molt de compte de filtrar tots els "pèls" que aquesta té, ja que podrien arribar a irritar l'estómac.
- El suc de la borraja s'altera molt ràpidament, per la qual cosa és convenient la seva utilització abans de que hagi passat una hora de la seva extracció.
- La planta presenta una toxicitat envers el fetge, per això no és recomanable el seu ús de manera prolongada, ni el seu ús en embarassades ni en casos de formacions tumorals.
- La planta també té un ús alimentari: les flors crues s'utilitzen sovint en amanides, i les fulles tendres bullides s'aprofiten com a verdura o es pot aprofitar el brou obtingut d'aquestes, que conserva moltes de les propietats anomenades anteriorment.
- En cas d'utilitzar les fulles de la borraja com a verdura, les fulles no es poden conservar durant un període de temps massa llarg, ja que aquestes tendeixen a patir una descomposició ràpida.

Receptes:

- **Suc extret de la planta (sense diluït):** Afeccions hepàtiques.
- **Suc extret de la planta (diluït 100 cops el seu pes en aigua):** Diürètic i oligúria.

- **Infusió de flors:** Antitussigen, bronquitis, cistitis, congestió hepàtica, diürètic, emol·lient, emol·lient vesical, expectorant, febre, grip, herpes, inflamacions, inflamacions externes, inflamacions pulmonars, inflamacions vesicals, oligúria, pectoral, refredat, sudorífic, tos i xarampió.
- **Infusió de fulles:** Diürètic, refredat i oligúria.
- **Infusió de flors i fulles:** Cistitis, diürètic, emol·lient, emol·lient vesical, escarlatina, erupcions febrils, inflamacions, inflamació vesical, nefritis, sudorífic, oligúria, urticària.
- **Altres tipus d'infusions:**
 - **Infusió de flors i aplicació externa (rentat):** Èczema*.
- **Decocció de flors:** Bronquitis, depuratiu de la sang i sudorífic.
- **Decocció de fulles:** Antitussigen, cistitis, diürètic, emol·lient vesical, escarlatina, estrenyiment, grip, inflamació vesical, laxant, nefritis, oligúria, prostatitis, tos i xarampió.
- **Decocció de flors i fulles:** Emol·lient i inflamacions.

- **Altres tipus de decoccions:**
 - **Decocció de fulles i tiges:** Depuratiu, diürètic i oligúria.
 - **Decocció de fulles amb aigua, sal i oli + escorriment:** Estrenyiment i laxant.
 - **Decocció de fulles i aplicació en cataplasma:** Dolor de gota.
- **Olis medicinals amb flors:** Antiherpètic, herpes.

Fotografies:

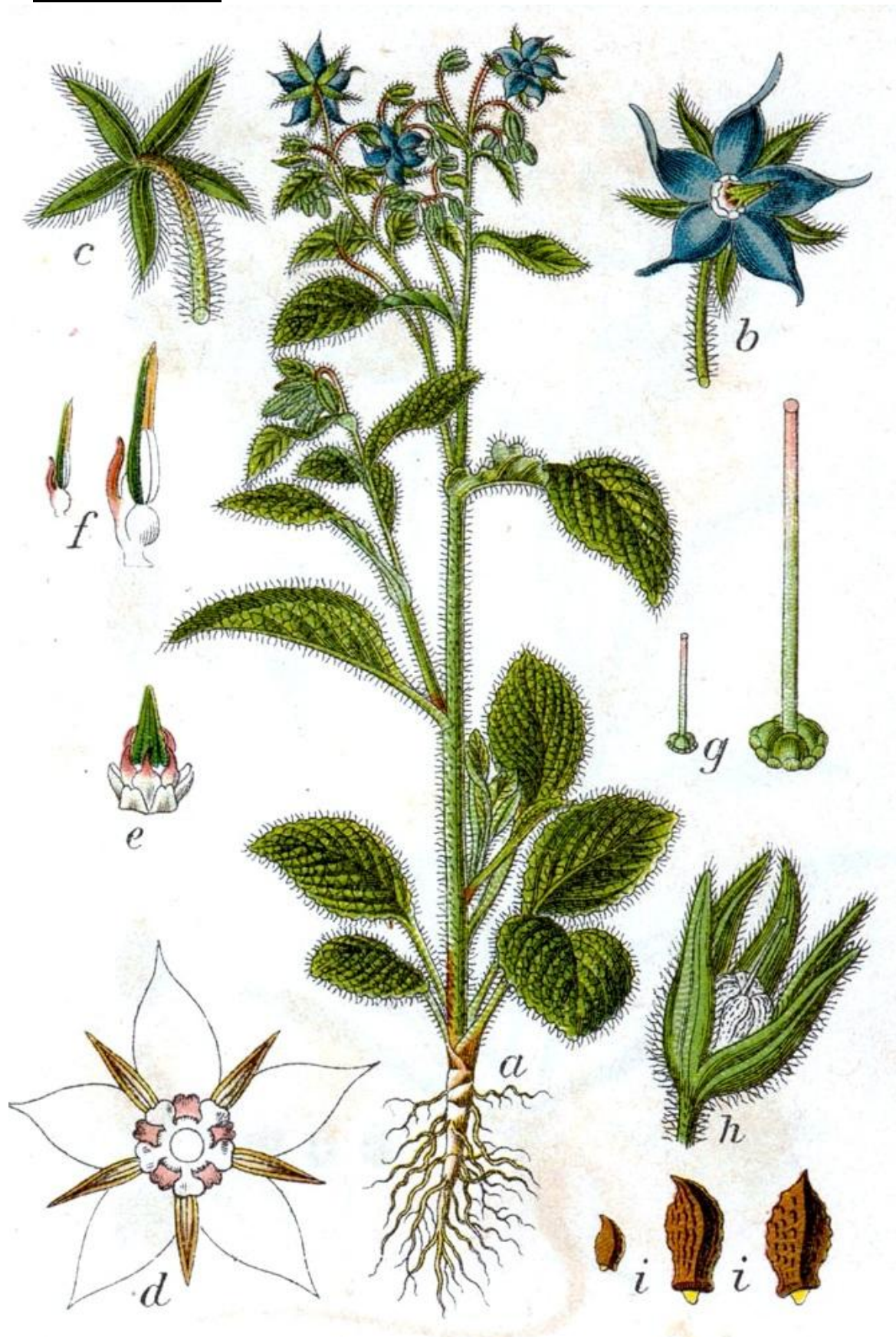
Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Brassica pratensis

8

Família: Brassicaceae

Nom en català: Mostassa negra.

Nom en castellà: Mostaza negra, ajenabe.

Distribució a Espanya: Tot arreu.

Hàbitat, biòtop: Camps i llocs amb el terra molt humit.

Època de floració: De juny a setembre.

Parts útils: Llavors

Descripció:

Planta herbàcia anual de tija una mica peluda i poc ramificada que pot arribar fins a dos metres i mig d'altura. Es poden distingir dos tipus de fulles, tot i que ambdues presenten una disposició alterna: el primer tipus de fulles són més grans, creixen separades de la zona de les flors i són ovalades i feses, i el segon tipus de fulles són petites, sèssils, allargades i dentades.

Les seves flors són grogues de quatre pètals, mesuren mil·límetres i es troben a l'extrem d'unes ramificacions.

El fruit es troba dins d'una càpsula que pot arribar a fer fins a 2cm de llarg. Si s'obre s'ha de veure que conté de 4 a 8 llavors d'un color vermellós, esfèriques i d'un mil·límetre de diàmetre.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Activador de la circulació sanguínia.

Indicacions:

- **Principals:** Reuma.

Formes d'administració: Sinapisme.

Observacions:

- La seva essència és altament irritant, i s'obté de les mateixes llavors. Si es concentra esdevé un verí.
- No convé utilitzar durant molt de temps, ni de manera regular.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Detall llavor:



Dibuix naturalista:



Chamomilla recutita L.

9

Família: Ericaceae

Nom en català: Camamilla

Nom en castellà: Manzanilla común, manzanilla.

Distribució a Espanya: La major part del país, s'enrareix cap a l'oest.

Hàbitat, biòtop: Camps, horts, les vores dels camins... sempre a ple sol.

Època de floració: D'abril a setembre.

Parts útils: Flors.

Descripció:

Planta anual herbàcia, molt aromàtica i pot arribar fins als 50 cm d'altura. Les seves fulles, molt més petites que les seves flors de 20 mm, són compostes i alternes. Les flors, blanques i amb el botó daurat sobresortint, creixen amb simetria radiada i en posició terminal.

És fàcil de confondre amb la camamilla romana (*Chamaemelum nobile*) i altres plantes que no desprenen olor.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Antiespasmòdic, calmant, digestiu, sedant, tònic, febrífug, tranquil·litzant.
- **Altres anomenades:** Antidispèptic, antigripal, estomacal, antisèptic, anticatarral, aromàtic, cicatritzant.

Indicacions:

- **Principals:** Espasmes, nerviosisme, conjuntivitis, febre, reuma, inflamacions.
- **Altres anomenades:** Ferides i llagues, mal de cap, ulls cansats, ulls irritats, trastorns gastrointestinals, mal de queixal, grip, oligúria, indigestió, refredat, insomni.

Formes d'administració: Infusió, pols, col·liri, tintura, essència, oli medicinal, vi medicinal, bany, xarop.

Observacions:

- A dosis molt elevades pot provocar excitació i insomni.

Receptes:

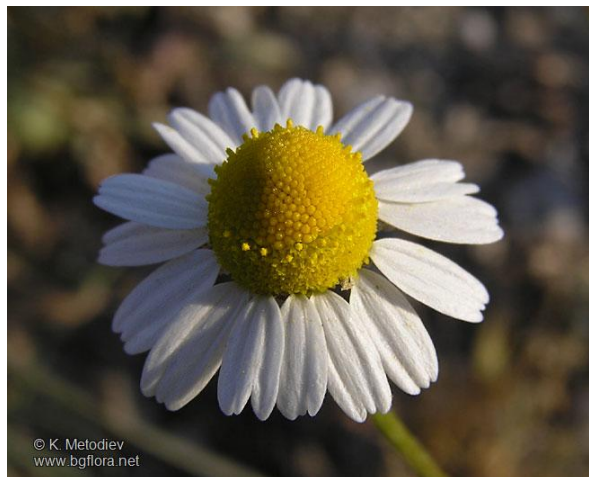
- **Infusió:** Antiespasmòdic, calmant, digestiu, sedant, tònic, febrífug, antispèptic, antigripal, estomacal, antisèptic, anticatarral, espasmes, nerviosisme, febre, mal de cap, trastorns gastrointestinals, mal de queixal, grip, oligúria, indigestió, refredat, insomni.
- **Col·liri (en compresa):** Conjuntivitis, ulls cansats, ulls irritats.
- **Bany:** Tònic.
- **Pols:** Febre, febrífug.
- **Oli medicinal:** Reuma.
- **Essència:** Tranquil·litzant, nerviosisme.
- **Tintura:** Sedant.
- **Vi medicinal:** Tònic.
- **Xarop:** Tònic.

Fotografies:

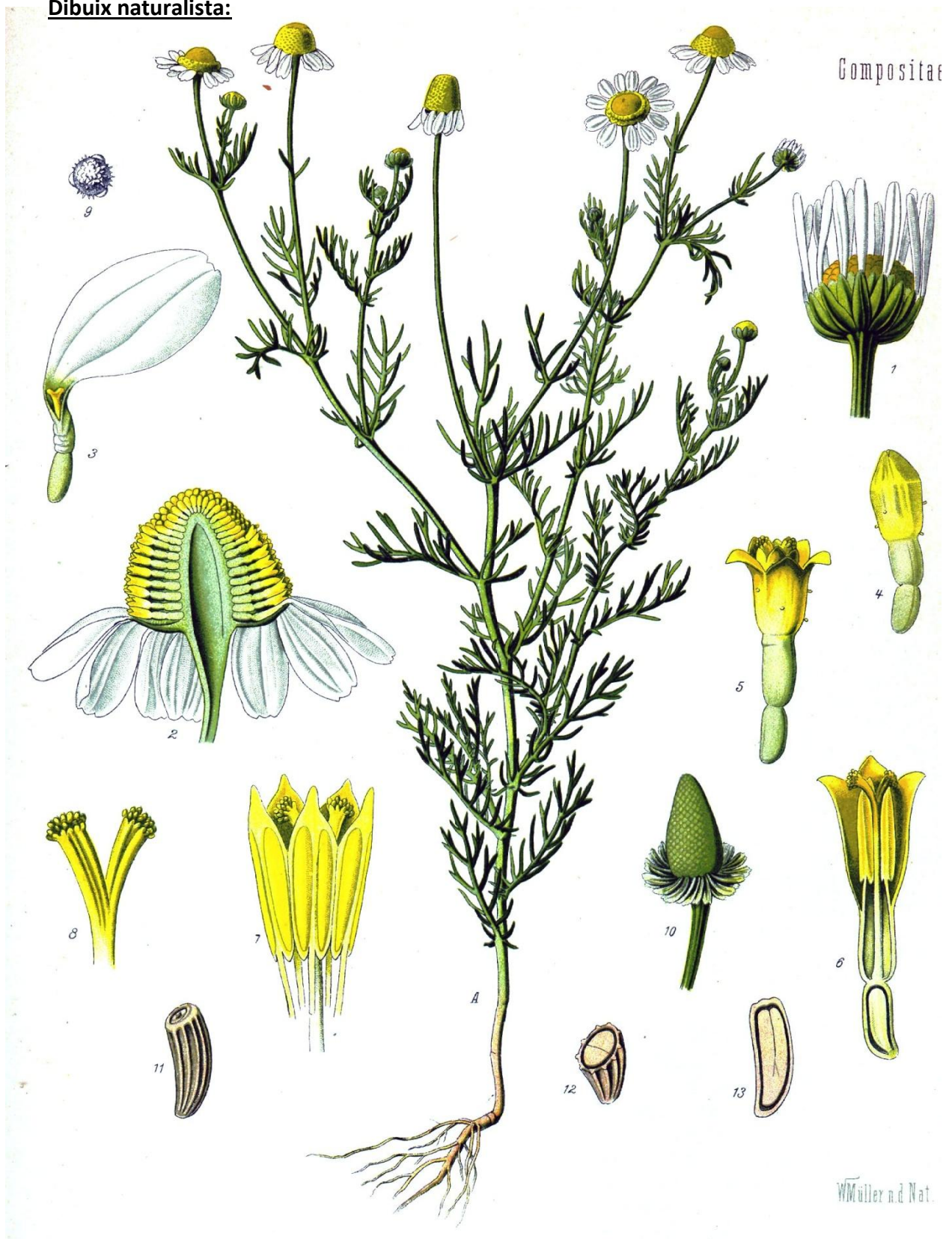
Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Cichorium intybus L.

10

Família: Cichorium

Nom en català: Xicòira, cama-roja, mastegueres, xicòria de cafè

Nom en castellà: Achioria, amargón.

Distribució a Espanya: Tota Espanya.

Hàbitat, biòtop: Vores de camps i camins.

Època de floració: De juny a novembre.

Parts útils: Arrel

Descripció:

Planta herbàcia d'arrels napiformes que pot arribar fins a un metre d'alçada. Les seves fulles són runcinades i dentades i es distingeix bàsicament per les flors, grans, d'un color blau-lilós, gens discret, que creixen a la punta de les diverses i molt abundants ramificacions.

Les flors són fotosensibles per la qual cosa es tanquen amb el sol.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Energitzant, depurativa, laxant.

Indicacions:

- **Principals:** Cansament, restrenyiment.

Formes d'administració: Decocció, extracte fluid, extracte tou, xarop, pols.

Observacions:

- L'arrel, sobretot torrada, és un bon succedani del cafè, i com que porta sucre, l'arrel és dolça.
- Un ús excessiu pot comportar problemes de retina.

Receptes:

- **Qualsevol forma d'administració:** Tots els efectes.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dessins naturalistes:

Atlas des Plantes de France,
A.Macclé 1891



Pl.189. *Chicorée sauvage*. *Cichorium Intybus* L.

Cistus albidus L.

11

Família: Cistaceae

Nom en català: Estepa blanca, estepa d'escurar, estèrpera blanca.

Nom en castellà: Estepa blanca, estepa fina, estepa margalidera, jaguarzo blanco.

Distribució a Espanya: Zones properes al mediterràni.

Hàbitat, biòtop: Pinars i matorrals.

Època de floració: Abril, maig i juny.

Parts útils: Fulles.

Descripció:

Arbust entre 50 i 100 cm d'altura sense masses ramificacions, de fulles entre 5 i 10 cm longitud, verd molt clar, amb 3 nervis molt marcats en color blanc i de creixement oposat.

Les flors, de color rosa i d'aspecte arrugat, fan uns 5 cm de diàmetre i creixen o bé solitàries o bé en grups de 3 o 4 al final de les branques.

És un arbust molt fàcil de confondre amb *Cistus incanus*, que només es pot trobar en estat natural a Menorca i que presenta unes fulles d'un color més fosc i pecíol. Pel que fa a totes les altres estepes, aquestes tenen flors de color blanc.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Anticatarral

Indicacions:

- **Principals:** Refredat.

Formes d'administració: Infusió.

Observacions:

- Normalment es barreja amb fulles d'eucaliptus i llimona.
- No és massa utilitzat.

Receptes:

- **Qualsevol forma d'administració:** Tots els efectes.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Cupressus sempervirens L.

12

Família: Cupressaceae

Nom en català: Xiprer.

Nom en castellà: Ciprés.

Distribució a Espanya: Tot el país. Generalment plantat com ornamental.

Hàbitat, biòtop: Introduït.

Època de floració: De gener a abril.

Parts útils: Pinyes.

Descripció:

Arbre de gran altura que presenta dos subgèneres; un que presenta les branques esteses i un altre que les presenta més recollides i sempre creixent de manera molt vertical. Sigui com sigui, les seves ramificacions aguanten fulles extremadament petites i ramificades de forta olor.

Les flors són molt discretes i es poden classificar en masculines i femenines. Les masculines són de color marró mentre les femenines són de color groc. El fruit (pinya) s'obra en arribar a la maduresa i permeten la caiguda de les espores.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Astringent, antisèptic, tossífug, vasoconstrictor.

Indicacions:

- **Principals:** Diarrea, tos.

Formes d'administració: Decocció, extracte fluid, extracte tou aquós, extracte sec, essències, tintura, xarop.

Observacions:

- El seu pol·len és una de les principals causes d'al·lèrgia.

Receptes:

- **Decocció:** Astringent, vasoconstrictor, diarrea.
- **Extractes:** Astringent, vasoconstrictor, diarrea.
- **Tintura:** Astringent, vasoconstrictor, diarrea.
- **Xarop:** Astringent, vasoconstrictor, diarrea.
- **Essències:** Antisèptic, tossífug, tos.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència (mascle):



Detall inflorescència (femella):



Detall fruit (pinya):



Cytisus scoparius (L.) Link

13

Família: Leguminosae

Nom en català: Ginesta d'escombres, ginestell comú, gòdua.

Nom en castellà: Retama negra, retama de escobas.

Distribució a Espanya: Península Ibérica

Hàbitat, biòtop: Boscos clars i límits de boscos.

Època de floració: De gener a abril.

Parts útils: Flors.

Descripció:

Arbust de 1 a 2 metres d'altura, molt ramificat, de branques primes de color verd intens, amb poca fulla. Les fulles inferiors però, són trifoliades i les superiors són simples i sèssils. Les flors són grogues, es troben a l'axil·la de les fulles, i donen lloc a unes llegums peludes, allargades i xafades de forma semblant a les bajoques salvatges.

El seu aspecte és semblant al de l'*Spartium junceum* (ginesta), que floreix més tard.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Vasodilatador, regula l'activitat cardíaca.

Formes d'administració: Decocció.

Observacions:

- S'ha de vigilar de prendre petites quantitats ja que pot resultar tòxica.
- No és segur per a persones amb problemes de cor.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Detall fruit:



Dibuix naturalista:



Daucus carota L. Subsp. carota

14

Família: Umbelliferae

Nom en català: Botxes, fonollassa, pastanaga borda.

Nom en castellà: Zanahoria silvestre.

Distribució a Espanya: Tot el país.

Hàbitat, biòtop: Camps abandonats i vores de camins.

Època de floració: D'abril a novembre.

Parts útils: Arrels.

Descripció:

Planta de fins a 1 metre d'altura de tacte aspre provocat per uns petits pèls que recobreixen la planta. Tot i que es distingeix bàsicament per les seves flors generalment blanques (poden adoptar tonalitats rosades) que es van tancant conforme avança el moment de la fructificació, les seves fulles són petites, alternes i compostes (recorden al julivert).

L'arrel dura, blanquinosa i de gust desagradable, desprèn una forta olor a la pastanaga "coneguda" si es rasca amb l'ungla.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Diürètic, antianèmic, proveïdor de vitamines, bèquic, antiasmàtic.
- **Altres anomenades:** Reconstituent, antiherpètic, vigoritzador de la vista.

Indicacions:

- **Principals:** Oligúria, anèmia, avitaminosis, tos, asma.
- **Altres anomenades:** Herpes.

Formes d'administració: Decocció, suc, cataplasma, amanida.

Observacions:

- La pastanaga “de l’hort” també és *Daucus carota* però de subespècie sativa.
- No s’han de consumir quantitats excessives ja que pot produir hipervitaminosis A.
- El seu ús està totalment desaconsellat als diabètics.

Receptes:

- **Decocció:** Diürètic, bèquic, antiasmàtic, reconstituent, oligúria, tos, asma.
- **Amanida:** Diürètic, antianèmic, anèmia, proveïdor de vitamines, oligúria, avitaminosis, tos.
- **Cataplasma:** antiherpètic, herpes.
- **Suc:** Vigoritzador de la vista, tos, antianèmic, anèmia.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Detall fruit:



Dibuix naturalista:



Equisetum arvense L.

15

Família: Umbelliferae

Nom en català: Cua de cavall. Cua de cavall petita. Equiset arvense.

Nom en castellà: Cola de caballo. Equiseto. Pinillo.

Distribució a Espanya: Preferentment a la meitat septentrional.

Hàbitat, biòtop: Llocs propers a l'aigua: Horts, rieres, barrancs... Prefereix l'obra i els terrenys sense calç i argilosos.

Època de floració: De febrer a maig.

Parts útils: Fulles i tiges de les parts estèrils.

Descripció:

Planta perenne de 5 a 100 cm d'alçada, amb rizomes, de tiges verdes, primes, flexibles i ramificades en branques verticil·lades. Les seves fulles presenten una petita beina de color fosc.

A l'hivern podem trobar que algunes de les tiges tinguin un color vermellós, que són les encarregades de la reproducció. Les parts estèrils, són les verdes.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Diürètic, hemostàtic, mineralitzant.
- **Altres anomenades:** Cicatritzant, depuratiu, aprimador, antisudorífic.

Indicacions:

- **Principals:** Oligúria, hemorràgies.
- **Altres anomenades:** Obesitat, sudoració de mans i peus.

Formes d'administració: Decocció, infusió, tintura, suc, pols.

Observacions:

- Una sobredosis provoca efectes irritants sobre els ronyons.
- S'utilitzen les fulles i les tiges com a una unitat.

Receptes:

- **Decocció:** Diürètic, hemostàtic, obesitat, cicatritzant, depuratiu, aprimador, oligúria, hemorràgies, mineralitzant
- **Decocció i aplicació en compreses:** hemostàtic, hemorràgies
- **Infusió:** hemostàtic, obesitat, depuratiu, aprimador, hemorràgies
- **Tintura:** depuratiu
- **Tintura, aplicació externa:** Sudoració de mans i peus, antisudorífic.
- **Suc:** Diürètic, cicatritzant, oligúria, mineralitzant.
- **Pols:** Mineralitzant
- **Pols, aplicació externa:** Sudoració de mans i peus, antisudorífic.

Fotografies:

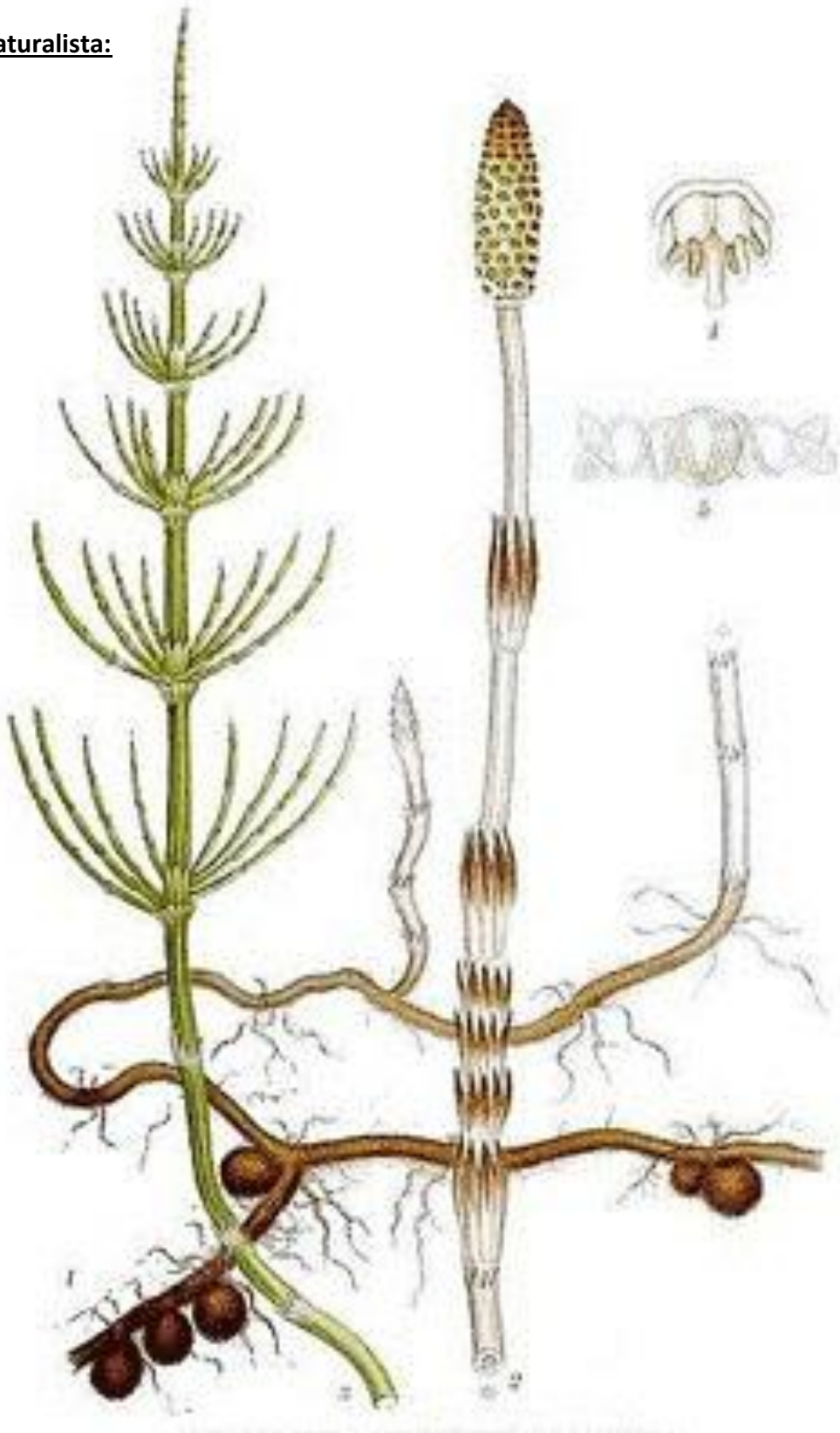
Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Ficus carica L.

16

Família: Moraceae

Nom en català: Figuera.

Nom en castellà: Higuera.

Distribució a Espanya: Especialment a la zona mediterrània.

Hàbitat, biòtop: Prop dels conreus però sense massa dependència de l'aigua. Prefereix els terrenys amb aigües subterrànies.

Època de floració: De febrer a abril i d'agost a setembre.

Parts útils: Els fruits madurs (figues) i el làtex de les fulles i els pecíols.

Descripció:

Arbre caducifoli de 5 a 8 metres d'alçada, de copa ample, tronc curt i gruixut, que desprèn un líquid blanc si es fereix, d'efectes irritants.

Les seves fulles, de gran mida i nervis foliars molt marcats, presenten un llarg pecíol, i tot i no ser compostes es poden distingir aproximadament de 3 a 5 seccions, com si aquestes presentessin un marge del limbe de tipus fesa tant exagerat que modifiquessin la forma del limbe. Pel marge del limbe però, podem dir que la fulla és entera.

Els seus fruits madurs presenten un color lila fosc i per la forma podem dir, de manera general, que recorden a una gota d'aigua. L'interior dels seus fruits és rosa fosc i es poden apreciar les seves abundants llavors.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Laxant, bèquic, antieatarral.

Indicacions:

- **Principals:** Estrenyiment, tos, berrugues, bronquitis, refredat, angines.

Formes d'administració: Decocció, maceració, cataplasma, altres.

Observacions:

- Els fruits si s'assequen es poden conservar durant uns 6 mesos aproximadament.
- El làtex utilitzat per a les berrugues, ha de ser extret de les tiges i les fulles, no dels fruits verds, ja que poden provocar dermatosis.
- En cas de tractar les berrugues, s'ha d'anar molt de compte amb les al·lèrgies i quan la pell ja estigui estovada, convé rentar la zona amb aigua calenta.
- No es gens recomanable la ingesta dels fruits en cas de patir diabetis o inflamacions internes.

- És possible trobar fruits d'altres colors (blancs i grocs), però a part de ser més rars, també presenten menys propietats medicinals.

Receptes:

- **Decocció dels fruits:** Laxant, estrenyiment, bronquitis
 - **Ingesta dels fruits resultants:** Laxant, estrenyiment
- **Decocció dels fruits i aplicació en gargarismes:** Angines
- **Maceració dels fruits (ingesta dels fruits macerats):** Laxant, estrenyiment
- **Cataplasma:** Berrugues.
- **Altres:**
 - **Ebullició dels fruits en llet (pot rebaixar-se amb aigua) i mel. Ingesta de fruits i líquid resultant en calent:** Bèquic, anticatarral, tos, refredat, bronquitis

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



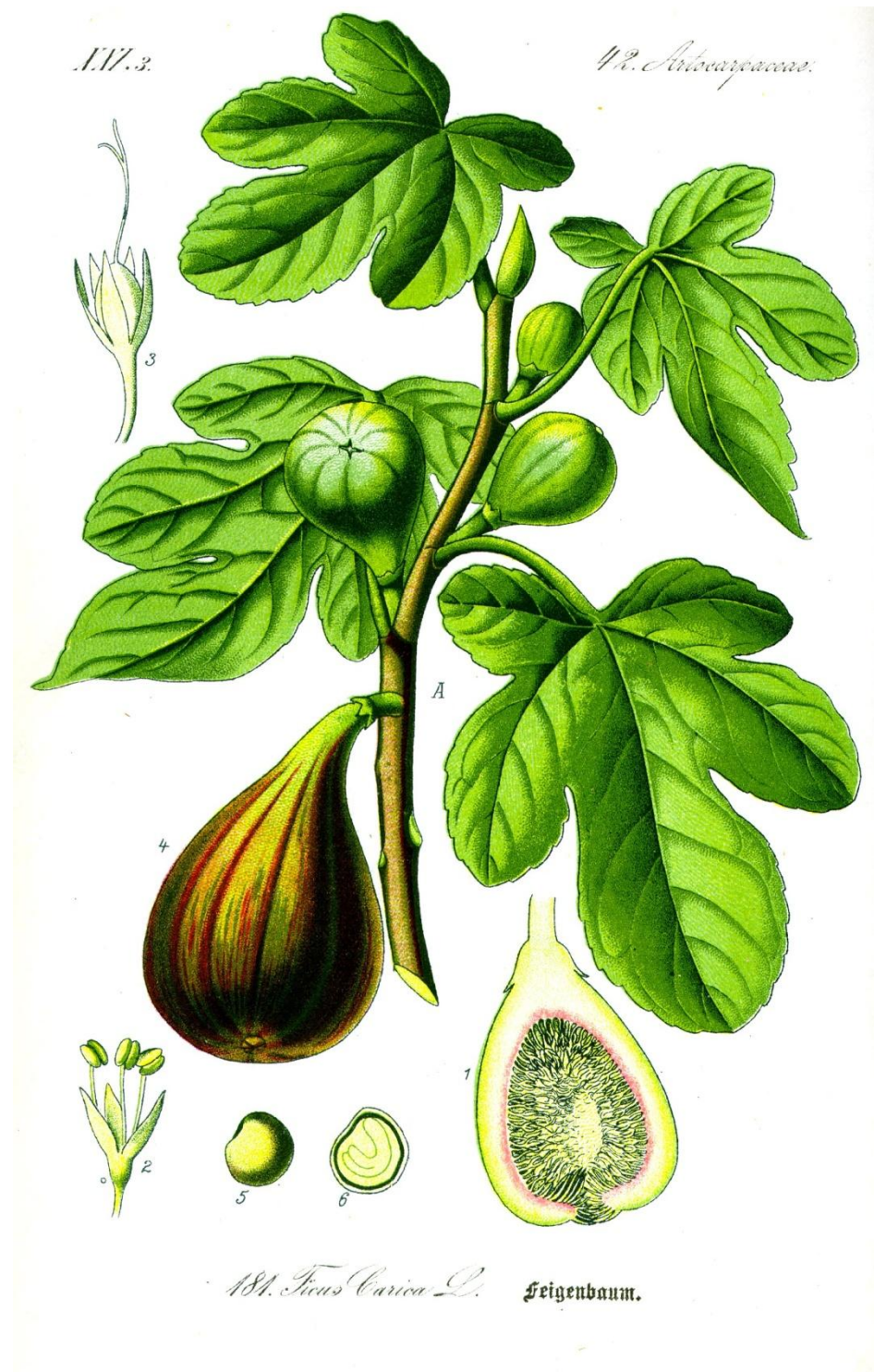
Detall fruit:



Detall fulla:



Dibuix naturalista:



Foeniculum vulgare L.

17

Família: Umbelliferae

Nom en català: Fonoll. Fonollera. Herba de les vinyes.

Nom en castellà: Hinojo.

Distribució a Espanya: Tota la península i les illes balears.

Hàbitat, biòtop: Camps, camins i prats secs. Prefereix el sol

Època de floració: De juny a novembre.

Parts útils: Arrels, llavors.

Descripció:

Planta herbàcia de 1 a 2 metres d'altura amb rizomes, de fulles alternes i compostes, inflorescències agrupades en capítols i olor a anís.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Carminatiu, diürètic, estomacal, antivomitiu.

Indicacions:

- **Principals:** Flats, oligúria, digestiu.

Formes d'administració: Decocció, infusió, maceració, vi medicinal, suc, pols.

Observacions:

- Un excés pot provocar la menstruació en algunes dones.

Receptes:

- **Decocció d'arrels:** Carminatiu, diürètic, flats, oligúria.
- **Infusió d'arrels:** Diürètic, oligúria.
- **Pols d'arrel:** Carminatiu, flats.
- **Infusió de llavors:** Carminatiu, antivomitiu, flats.
- **Decocció de llavors:** Carminatiu, diürètic, flats, oligúria.
- **Vi medicinal de llavors:** Digestiu, antivomitiu., oligúria.
- **Maceració de llavors:** Antivomitiu.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall inflorescència:



Dibuix naturalista:



Fragaria vesca L.

18

Família: Rosaceae

Nom en català: Maduixera. Maduixera de bosc. Fraguera. Fraulera. Fraurera. Madoixera. Marioges. Mariotxes.

Nom en castellà: Fresal. Fresal silvestre. Amarrugi. Amatuégano. Balétano. Chordón. Fraga. Fraguera. Fresera. Magoria. Martoll. Martual. Martuello. Matrueal. Mayueta. Meruéndano. Metra. Morterol.

Distribució a Espanya: Present i escassa a tot el país, tot i que es fa més rara cap al sud i més popular a les zones muntanyoses.

Hàbitat, biòtop: En zones d'ombra entre els arbres.

Època de floració: De març a juny.

Parts útils: Arrels, fulles i fruits.

Descripció:

Planta herbàcia amb rizomes de fulles basals i dentades. La flor es troba sempre a la part superior de la petita planta d'un pam aproximadament d'alçada, i es distingeix per la seva agradable olor, per ser blanca i de 5 pètals no soldats.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Astringent, proveïdor de vitamines.
- **Altres anomenades:** Mineralitzant, tònic de la pell.

Indicacions:

- **Principals:** Diarrea, avitaminosis.
- **Altres anomenades:** Arrugues, taques vermelles a la cara.

Formes d'administració: Infusió, aiguardent, decocció, decocció, amanida, suc, altres.

Receptes:

- **Infusió d'arrels:** Astringent, diarrea.
- **Infusió de fulles:** Astringent, diarrea.
- **Infusió de fulles i arrels:** Astringent, diarrea.
- **Aiguardent de fulles:** Astringent, diarrea.
- **Decocció d'arrels:** Astringent, diarrea.
- **Decocció de fulles:** Astringent, diarrea.
- **Amanida del fruit:** Proveïdor de vitamines, avitaminosis, mineralitzant.
- **Suc:** Taques vermelles a la cara.
- **Altres:**
 - **Aplicació del fruit sobre la pell:** Tònic de la pell, arrugues.

Fotografies:

Imatge al camp:



Detall fulles:



Detall inflorescència:

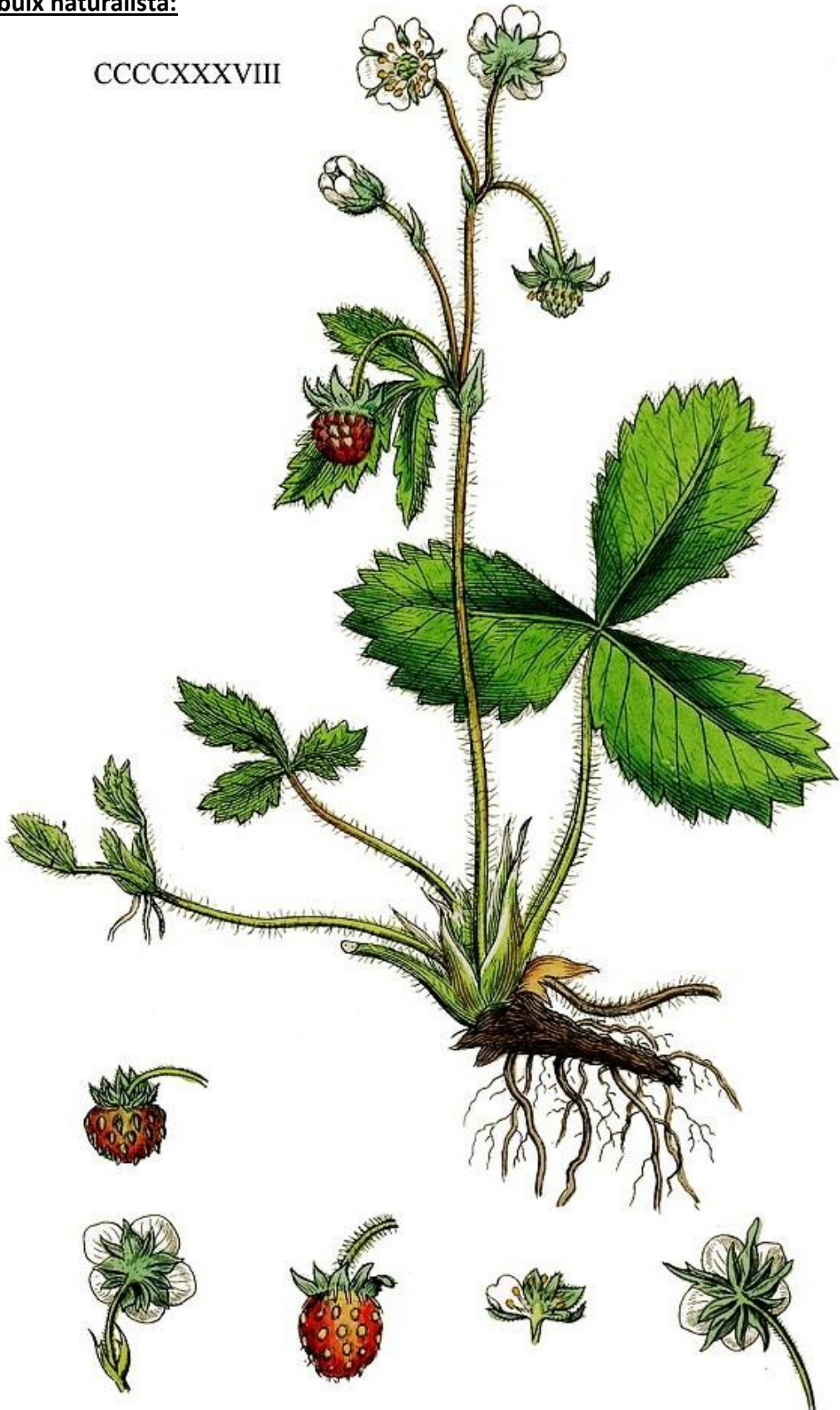


Detall fruit:



Dibuix naturalista:

CCCCXXXVIII



E.B. 1524. Fragaria vesca. Wild Strawberry.

Helychrysum stocheas L.

19

Família: Compositae

Nom en català: Flor de Sant Joan. Flor de la mort. Flors de tot l'any. Ramell de Sant Ponç. Ramell de tot l'any. Sempre viva borda.

Nom en castellà: Manzanilla bastarda. Perpetuas de monte o silvestres. Siempre viva.

Distribució a Espanya: Tota la península.

Hàbitat, biòtop: Llocs assolellats, vores de camins i llocs rocosos.

Època de floració: De juny a setembre.

Parts útils: Flors.

Descripció:

Petita mata que les seves fulles, lineals, petites i blanquinoses desprenen una olor semblant al curri. Les seves flors són de color daurat, rodones i es troben agrupades en capítols.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Antifebrífug, pectoral.

Indicacions:

- **Principals:** Febre, refredat.

Formes d'administració: Infusió.

Receptes:

- **Qualsevol forma d'administració:** Tots els efectes.

Fotografies:

Imatge al camp



Detall inflorescència:



Herdera helix L.

20

Família: Araliaceae

Nom en català: Heura.

Nom en castellà: Hiedra.

Distribució a Espanya: Tot el país.

Hàbitat, biòtop: Llocs ombrívols, en alzinars.

Època de floració: Setembre i octubre.

Parts útils: Fulles.

Descripció:

Liana de tiges perfectament rodones, llenyoses i ramificades que surten d'un rizoma. S'arrapa als arbres o als diversos terrenys, ja que no viuen de les plantes a les quals s'aferren. Les fullen presenten els nervis foliars molt marcats de color clar.

A l'hivern formen uns petits fruits de color negre altament tòxics.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Analgèsic, anticefàlic.

Formes d'administració: Cataplasma, cremes.

Receptes:

- **Cataplasma:** Analgèsic, anticefàlic.
- **Cremes:** Anticefàlic.

Fotografies:

Imatge al camp



Detall fulla:



Detall flor:



Dibuix naturalista:



Hypericum perforatum L.

21

Família: Guttiferae

Nom en català: Pericó. Herba de Sant Joan. Herba foradada. Tresflorina vera.

Nom en castellà: Hipérico. Corazoncillo. Hierba de San Juan.

Distribució a Espanya: Tota la península.

Hàbitat, biòtop: Boscos clars, matorrals...

Època de floració: De maig en endavant.

Parts útils: Flors.

Descripció:

Planta de fulles oposades, petites i d'un verd no massa fosc. Si es miren a contrallum presenta nombrosos punts translúcids. Les seves flors de 5 pètals grogues sempre es troben a la part superior.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Vulnerari.

Indicacions:

- **Principals:** Ferides i llagues.

Formes d'administració: Oli medicinal.

Receptes:

- **Qualsevol forma d'administració:** Tots els efectes.

Fotografies:

Imatge al camp



Detall flor:



Dibuix naturalista:



Laurus nobilis

22

Família: Lauraceae

Nom en català: Llorer. Llor.

Nom en castellà: Laurel.

Distribució a Espanya: Tot arreu.

Hàbitat, biòtop: Boscos, barrancs ombrívols...

Època de floració: D'abril a maig.

Parts útils: Les fulles sense els pecíols.

Descripció:

Arbust o “arbre” que pot arribar fins als 10 metres d'altura. Les seves fulles són enteres, dures, alternes i d'un verd no massa fosc. Les seves flors s'agrupen en capítols i només es troba el fruit en les plantes femenines.

La planta desprèn una olor molt característica que prové de les fulles.

Aspectes medicinals de la planta:

Propietats:

- **Principals:** Estomacal, antireumàtic, estimulant.

Indicacions:

- **Principals:** Reuma, anorèxia, contusions, paràlisi.
- **Formes d'administració:** Infusió, tintura, decocció, altres.

Observacions:

- La seva ingesta ha d'estar ben moderada perquè conté àcid cianhídric (verí).

Receptes:

- **Infusió:** Estomacal, estimulant, cansament, paràlisi.
- **Altres:**
 - **Maceració en alcohol durant 24h i barreja amb oli (½ parts). Aplicació externa:** Antireumàtic, reuma.
- **Tintura:** Estimulant, cansament.
- **Decocció:** Contusions.

Fotografies:

Imatge al camp



Detall fulla:



Detall flor:



Dibuix naturalista:



Laurineae.



2. Further over a life

Laurus nobilis L.

1