

Text: Carme Palahí i Fuertes
Dibuixos: Albert Palahí i Cervera

Plantes Medicinales Guixolenques



PLANTES MEDICINALS GUIXOLENQUES

Text: Carme Palahí i Fuertes
Dibuixos: Albert Palahí i Cervera

Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols

1995

Agraïments

*A la meva amiga Fina Sais i Ribot,
que sense ella no m'hagués atrevit a elaborar aquest llibre.*

*Al meu cosí Joan Buch i Prujà, llicenciat en filologia catalana,
que ha realitzat tota la traducció.*

Index General

Presentació	Pàg. 07
Introducció.....	Pàg. 09
Plantes medicinals guixolenques	Pàg. 11
Bibliografia	Pàg. 61
Index alfabètic.....	Pàg. 62
Glossari	Pàg. 63

Presentació

Es per mi una gran satisfacció poder tenir l'oportunitat de presentar aquest llibre.

Després d'haver llegit cada una de les seves definicions, d'haver vist cada un dels seus dibuixos, he arribat a la conclusió que és un llibre ben fet, que ens explica com són i perquè serveixen cada una de les plantes, amb un llenguatge senzill i entenedor, que ens aproparà a aquest món fascinant de la medecina natural que els nostres avis havien utilitzat però que el temps ha fet perdre.

Ens pot sorprendre la quantitat de plantes que a Sant Feliu es poden trobar per ajudar a guarir les nostres malalties i molèsties.

Aprofitem-nos de la saviesa popular escrita en aquest llibre, que la Carmela Palahí ha sabut recopilar i publicar per a profit de tots nosaltres. Sé per experiència la feina que porta un treball d'aquesta mena. Per això, aplaudeixo la iniciativa d'una persona aliena al món de la botànica que ha gosat portar-ho a terme.

Lluís Vinyas i Iglesias

Introducció

Aquest llibre no pretén res més que mostrar a tots els que ens agrada el món de les plantes i, en especial, les remeieres, les que són autòctones de Sant Feliu.

Glòria Rossi i Callizo, en el seu llibre Herbes i plantes medicinals de Catalunya, adverteix el lector que mai no pot refiar-se del seu propi criteri si no coneix prèviament l'espècie a utilitzar. Moltes plantes són fàcils de confondre i la seva ingestió podria ser contraproductiu o bé, causar grans trastorns que, en cas extrem, poden provocar fins i tot la mort.

Qualsevol infusió o tisana ha d'ésser preparada amb un màxim de rigor, donat que cada planta té les seves peculiaritats. En el llibre Plantas medicinales, el Dioscórides renovada, el Dr. Font Quer explica meticulosament la preparació de cada una de les plantes.

Espero que el llibre sigui del vostre grat.

A

ALFÀBREGA (*Ocimum basilicum* L.)

L'alfàbrega es considera estimulant i antiespasmòdica. L'essència és excitant quan comença la seva acció, però més tard deprimeix i desanima. Es recomana en les dispèpsies nervioses i per afavorir la secreció làctia de les dones que crien.

Creença: L'alfàbrega significa odi quan un jove la dóna a una jove, o al revés.

Localització: Arreu.



ALZINA SURERA (*Quercus suber*)

Es un arbre de tipus aglaner. Les seves propietats són l'antidiarreica i l'antiinflamatòria renal.

Localització: Arreu.



AMETLLER (*Prunus amygdalus*)

La part més important és la llavor. L'ametlla es pot utilitzar com a fruit comestible, per a la preparació de llets i orxates, i per a l'extracció d'abundant oli. Serveix per al restrenyiment, trastorns hepàtics, afonia i tos. Per a totes aquestes disfuncions prepararem una orxata d'ametlles.

Localització: Hortes i conreus.



API BORD (*Apium graveolens* L.)

La seva principal virtut és la diurètica. Sembla que també activa el metabolisme de manera molt notable. El Dr. Leclerc declara haver aconseguit bons resultats amb el suc d'api en el tractament de certes nefritis cròniques (mal de Bright). H. W. Schimdt recomana l'arrel d'api, especialment de la varietat tuberosa, per la seva riquesa en vitamina C. Creu que és profitós per als que senten fatiga o debilitat nerviosa, per als que pateixen malalties dels ronyons, del fetge o de la bufeta. També es recomana contra el reumatisme.



Localització: Hortes i conreus.

ARÇ NEGRE (*Prunus spinosa* L.)

Els aranyons són astringents i les flors suaument laxants.

Aforisme:

Un aranyonar ben aranyonat
qui el desaranyonaria?
Jo el desaranyonaré;
jo, bon desaranyonador seré.



Localització: Mascanada.

ARITJOL (*Smilax aspera*)

S'utilitza per intentar purificar la sang. El rizoma també s'usa com a sudorífic o diurètic en medicina casolana.

Localització: Mascanada.



ATZAVARA (*Agave americana* L.)

Es fa servir per curar llagues.

Localització: Mascanada.



B

BÀLSAM (*Saxifraga geranoides* L.)

En medicina popular, tant a Catalunya com a l'Aragó, s'utilitza sobretot com a vulnerària, és a dir, per curar ferides, nafres, etc. Amb bàlsam i oli d'oliva es prepara un unguent molt apreciat que s'ha de deixar en maceració durant quaranta dies. Amb aquest oli s'unten les ferides o nafres. Contra el mal de ventre es prepara un aiguardent de la mateixa manera, però sense deixar-lo al sol. També s'usa contra la pressió sanguínia. El Dr. Casañas afirma que hi ha comprovat efectes hipotensors i potser sedants.

Localització: Arreu.



BERBENA (*Verbena officinalis* L.)

Segons Holste, produeix als animals de sang freda, com la granota, excitació motora quan se'ls propina a petites dosis. Quan aquestes augmenten més, es pot arribar a una paràlisi total. Els metges antics li havien atribuït tantes virtuts que s'ha considerat quasi una panacea. Però actualment encara no se n'ha dit la darrera paraula.

Baròmetre popular:

Berbena ajupida,
aigua de seguida.

Localització: Hortes i conreus.

BUFALLUMS (*Sisymbrium irio* L.)

Es antiescorbútica i les fulles, quan són tendres, es poden menjar a les amanides.

Tradicció: Si es cull el tall que té la llavor i es bufa, fugen totes les llavors; però se n'hauran dit tantes com llavors quedin en el tall.

Localització: Mascanada.

C

CALCÍTRAPA (*Centaurea calcitrapa* L.)

És diürètica i febrífuga.

Localització: Arreu.



CALÈNDULA (*Calendula officinalis* L.)

Té propietats emmenagogues. Regula els mentrus tallant els que fueixen amb massa abundància.

Localització: Arreu.



CAMAMILLA (*Matricaria chamomilla* L.)

Es antispasmòdica, sedant, i s'usa principalment en trastorns de tipus nerviós de les dones, sobretot quan pateixen molèsties dels períodes mensuals, i dels nens. També és estimulant de la digestió. Afavoreix els moviments peristàltics de l'intestí i, per tant, té notables propietats carminatives. Actualment se li han atribuït facultats desensibilitzants o antihistamíniques, amb les quals es combaten certs estats al·lèrgics.

Localització: Hortes i conreus.



CAMAMILLA BORDA (*Anthemis arvensis*)

Té les mateixes virtuts que la camamilla, però és una camamilla de tercera o quarta classe. Molt poc aromàtica.

Localització: Hortes i conreus.



CAMA-ROJA (*Cichorium intybus*)

Es tònica, aperitiva i estomacal.

Localització: Mascanada.



CANYER (*Arundo donax*)

De les moltes virtuts que se li han atribuït, en perduren, a la creença popular, la diürètica i la lactrífuga; per tant, s'usa per afavorir l'expulsió d'orina. Pel fet de considerar-se lactrífuga, es dona a les dones que crien quan volen deslletar els seus nodrissons.

Aforisme:

Qui té canyes,
té flautes.

Localització: Arreu.



CAPS BLANCS (*Alyssum maritimum*)

En medicina popular, se li atribueixen virtuts relacionades amb l'aparell urinari. S'usa per provocar abundància d'orina. Sembla que ha donat excel.lents resultats contra el mal de pedra. Generalment es pren en forma de tisana.

Localització: Arreu.



CARBASSINA (*Bryona dioica*)

Es un purgant violent. Es recomana, a la dosi d'un mil.ligram, repetida cada dues hores fins a l'evacuació, en els estats congestius hepàtics i en tota classe d'inflamacions cròniques serioses.

En aplicacions locals, és molt irritant. Absorvida per via bucal, actua com a paralitzant del sistema nerviós central i com a vasodilatadora. L'arrel és menys tòxica que el glucòsid, però poc recomanable. El seu suc, en aplicacions externes, és rubefaent i vesicant fins a produir ulceració.

Administrada per la via gàstrica, i a dosis excessives, produeix vòmits, còlics violents, diarrees amb evacuació de sang. A dosis encara majors, inflama els ronyons, produeix vertigen, gran excitació nerviosa fins a produir la paralització del sistema nerviós central i, finalment, la mort. La mateixa arrel, raspada i aplicada sota el ventre de la dona, congestiona els seus òrgans interns i pot provocar menstres excessius i orina.

Localització: Mascanada.



CARD MARI (*Eryngium maritimum* L.)

A causa de la saponina que conté, la seva arrel té facultats diürètiques; per tant, es recomana contra la hidropèsia, els edemes de les extremitats inferiors, etc. També passa per aperitiva.

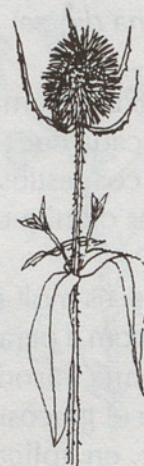
Localització: Carretera de Tossa.



CARDÓ (*Dipsacus fullonum* L.)

Se li atribueixen propietats diürètiques, sudorífiques i aperitives.

Localització: Mascanada.



CÀRTAM (*Carthamus tinctorius* L.)

Els fruits són purgants, igual que l'oli que contenen. Aquest oli, pel gran predomini que hi tnen els àcids grassos no saturats, s'usa modernament per tractar la colesterinèmia.

Localització: Hortes i conreus.



CASCALL (*Papaver somniferum* L.)

Amb les seves llavors de a varietat blanca i càpsula indehiscent, barrejades amb farina i amasades convenientment, se'n fan coques. També s'usen per adornar productes de pastisseria; d'aquí li ve el nom de pintacoques amb què és conegut a Catalunya.

S'usa contra el mal de queixal i les inflamacions de boca.

Remei casolà: Per fer dormir.

Localització: Mascanada.



CASTANYER (*Castanes sativa*)

Es antidiarreic. Es considera que és molt efectiu contra les inflamacions de la gola i com enfortidor de peces dentàries.

Localització: Pedralta i Santa Escolàstica.



CENTAURA (*Centaurium umbellatum*)

Segons el Dr. Leclerc, és un bon tònic amarg, que excita les funcions motrius i secretòries de les vies digestives; a més, exerceix una acció sedant en certes dispèpsies doloroses acompanyades de fermentacions i timpanisme.

Localització: Mascanada.



CILIANDRIA (*Coriandrum sativum*)

Els fruits s'usen principalment per combatre l'atonía gastrointestinal i, en conseqüència, com a tònic estomacals i carminatius. El Dr. Leclerc ho recomana als pacients que, no tenint cap lesió orgànica al cor, tinguin malestar general, el pols dèbil, dificultat de coordinar idees i incapacitat de fer cap esforç físic o intel.lectual.

Localització: Mascanada.



CIRERER D'ARBOÇ (*Arbutus unedo*)

Les fulles i la pela són astringents. Les fulles són també antisèptiques, sobretot de l'aparell urinari.

Creença: Menjar moltes cireres d'arboç, emboiratxa.

Localització: Pedralta i Santa Escolàstica.



CLAVELL DE BOSC (*Dianthus caryophyllus*)

Si se'n fa aigua serveix de col.liri, és a dir, per rentar-se els ulls.

Corranda: Quan un clavell és badat, cada fulla fa sa via; el mateix fan els fadrins quan volen formar família.

Localització: Mascanada.



CONILLETES (*Antirrhium majus* L.)

No l'han usat ni els facultatius ni en medicina popular. Però Teixidor, a la seva *Flora Farmacèutica*, diu que la boca dels conillets, inodora i marga, sembla ser estimulant i s'usa com a emol.lient aplicant-la en cataplasma sobre els tumors.

Costum: La mainada cull les seves flors i les estreny, fent-les obrir que sembli talment la boca d'un animal.

Localització: Arreu.



CORRETJOLA (*Calystegia sepium*)

És una planta purgant. Segons Quer en la seva *Flora española*, les senyores en estat usen aquesta herba cuita, com a preservatiu contra l'avortament i per mitigar els dolors que solen sentir.

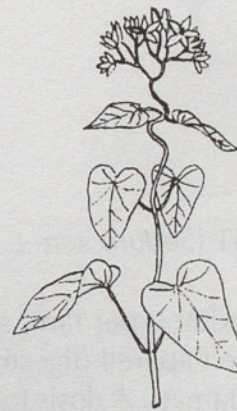
Localització: Arreu.



CORRETJOLA BORDA (*Cynanchum acutum* L.)

El làtex, quallat en massa negra, té propietats purgants a dosis d'un gram a un gram i mig.

Localització: Arreu.



CORRIOLA (*Polygonum aviculare*)

El nom de "sanguinalis herba" que es dionava a aquesta planta durant l'època medieval i el de "sanguinària" que encara se li dóna, són un exponent clar de la virtut astringent que des de Discòrides i Plini, s'ha atorgat a aquesta planta.

S'ha usat contra tot tipus d'hemorràgies i per combatre la diarrea.

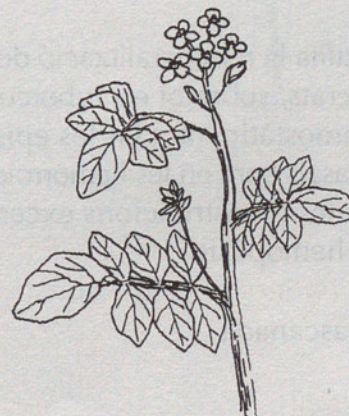
Localització: Arreu



CRÉIXENS (*Veronica beccabunga* L.)

Té virtuts antiescorbútiques i diürètiques.

Localització: Mascanada



CRESPINELL (*Sedum album* L.)

Bevent-ne el suc amb aigua ensucrada, es considera astringent i refrescant. A l'exterior, picada en un morter i aplicada sobre les úlceres, es considera detersiva perquè les neteja i les fa pellar.

Localització: Arreu



CRESPINELL PICANT (*Sedum acre* L.)

Aquesta planta és irritant; per tant, se n'ha d'evitar l'ús sempre que l'aparell digestiu o les vies urinàries estiguin inflamats. A dosis fortes, de deu grams per exemple, el suc de la planta fresca pot produir nàusees i vòmits.

Cal dir que és purgant.

Localització: Mascanada



CUA DE CAVALL (*Equisetum telmateia*)

És diürètica. Facilita la remineralització dels organismes depauperats, sobretot els tuberculosos; i actua com a hemostàtic, tant en les epistaxis o fluxos de sang nasals com en les hemorroides sanguinolentes, en les menstruacions excessives i, fins i tot, en les hemoptisis.

Localització: Mascanada



D

DENT DE LLEO (*Taraxacum officinale*)

De les moltes virtuts que s'han atribuït a aquesta planta, les més admeses generalment són les de purificar la sang i les apaeritives, sobretot quan es pren la planta fresca, en amanides de plantes silvestres.

També té propietats diürètiques, a les quals fa referència el nom català de "pixallits". L'arrel de la dent de lleó, dessecada i torrada convenientment, s'usa per substituir el cafè o barrejar-la-hi.

Localització: Sant Pol



E

ENCIAM BORD (*Lactuca virosa* L.)

Té propietats hipnòtiques. S'hi pot recórrer en els casos en què l'opi sigui perillós i quan es temin els resultats de la congestió cerebral que aquest remei sovint ha provocat.

Calma l'eritisme nerviós sense substituir l'excitació

que s'intenta combatre per una altra que determina

la fase inicial de la medicació opiada. No produeix cap acció nociva sobre el tub digestiu ni sobre l'aparell circulatori. No porta restrenyiment, ni

inapetència, ni trastorns vasomotors. S'usa sobretot en medicina infantil ja que no és tòxic, calma l'excitació nerviosa i provoca son.

Localització: Hortes i conreus



ESCABIOSA MOSSEGADA (*Succisa pratensis*)

A part del seu antic ús contra la sarna, es considera depurativa per les saponines que conté, excipients glandulars que afavoreixen el metabolisme.

Localització: Mascanada



ESPARRAGUERA (*Asparagus officinalis* L.)

Des de fa mil anys els esàrrecs es consideren diurètics.

Comparança: prim com un espàrrec

Localització: Arreu



ESPÍGOL (*Lavandula sapica* L.)

S'usa com a digestiu, estimulants i antiespasmòdic, per combatre els còlics i els flats, les indigestions i fermentacions pútrides, etc. pres en forma de tisana. A l'exterior, se'n fa ús contra el reumatisme.

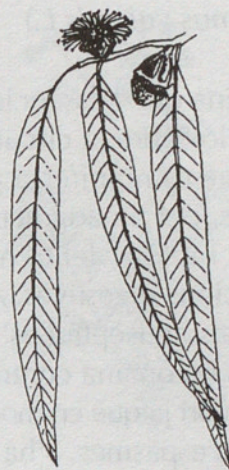
Localització: Carretera de Tossa



EUCALIPTUS (*Eucalyptus globulus*)

La infusió d'eucaliptus ha d'ésser d'un màxim d'una o dues fulles, i servirà per a la inflamació de les vies respiratòries. Si cal fer inhalacions, posarem un grapat de fulles dins d'una olla amb aigua bullent.

Localització: Carretera de Tossa



F

FALGUERA (*Pteridium aquilinum*)

No s'usa en medicina facultativa. A altres països no se'n fa gaire cas. A Mallorca 'es força usada per a "Rebaixar la sang, traient-ne les seves impureses.

Preocupacions: la falguera floreix i grana tot d'un plegat la nit de Sant Joan.

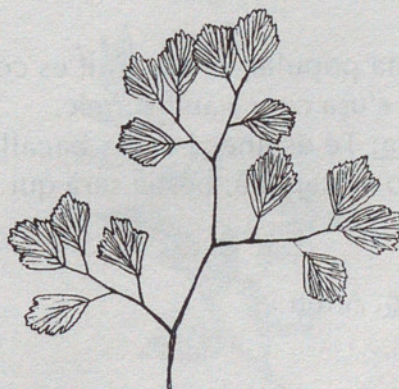
Localització: Arreu



FALZIA (*Adiantum Capillus-Veneris* L.)

S'havia usat per conservar el cabell i acréixer-ne la sortida i robustesa. En medicina s'ha usat per combatre la tos i catarros de les vies respiratòries.

Localització: Mascanada, Pedralta i Santa Escolàstica



FARIGOLA (*Thymus vulgaris* L.)

El Dr. Leclerc opina que l'essència de la farigola exerceix una acció sobre la circulació i els centres nerviosos que es manifesta per una major amplitud del pols, per un augment de les forces físiques, per una millora del to moral i un despertar de les funcions digestives. Aquesta planta també té propietats antisèptiques i antiespasmòdiques. També es recomana contra les afeccions de l'aparell respiratori ja que en modifica les secrecions i modera els espasmes. S'ha generalitzat el seu ús contra la tos convulsiva, contra els cucs intestinals i com a repel.lent de mosquits.

Aforisme: terra de farigola, terra de poc pa.

Localització: Mascanada, Pedralta i Santa Escolàstica



FIGUERA (*Ficus carica*)

És un arbre de conreu hortolà. Es considera pectoral i antiberrugues. Els egipcis ja usaven les figues com a laxant des de fa quatre mil anys.

Localització: Arreu



FIGUERA DE MORO (*Opuntia ficus-indica*)

En medicina popular, el seu fruit es considera astringent i s'usa com a antidiarreic.

Endevinalla: Té espines i no és bacallà; porta corona i no és capellà; bestia serà qui no l'endevinarà.

Localització: Arreu



FONOLL (*Foeniculum vulgare*)

La virtut més important és la carminativa. També té propietats diürètiques i aperitives. Excita la secreció làctia de les dones que crien. S'usa sobretot contra les diarrees fèrides, amb flatulències abundants. Els fruits, si es prenen en quantitat excessiva, poden provocar el mentrus. Des de fa molts anys, té fama contra les inflamacions dels ulls.

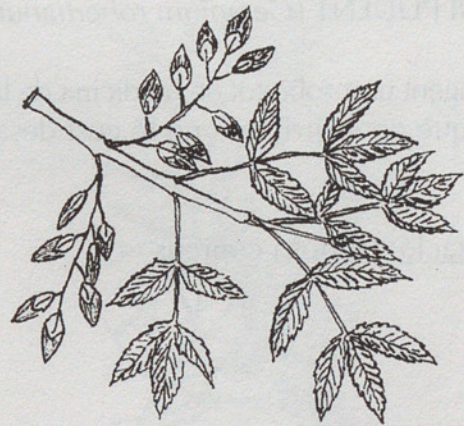
Localització: Arreu



FREIXE (*Fraxinus oxycarpa*)

Com a laxant i lleugerament diürètic és bastant eficaç. Certs autors li donen també propietats antiartrítiques.

Localització: Mascananda



G

GALZERAN (*Ruscus aculeatus* L.)

Es considera aperitiu i diürètic.

Localització: Mascanada, Pedralta i Santa Escolàstica



GATERA (*Nepeta cataria* L.)

Es considera pectoral i anticatarral, útil per provocar els menstus perduts i tornar el bon color a les noies cloròtiques. També calma el mal de tripes.

Localització: Sant Pol



GERANI PUDENT (*Geranium robertianum* L.)

És astringent usat sobretot en medicina de la infància perquè no és irritant i no té gust desagradable.

Localització: Hortes i conreus



GINEBRER (*Juniperus communis* L.)

És sudorífic, cefàlic, i antishistèric; provoca el menstus, treu les obstruccions de les vísceres, en restableix el ressort i fa fluir l'orina. El tronc cuit volatilitza la sang i la purifica.

Localització: Mascanada, Pedralta i Santa Escolàstica

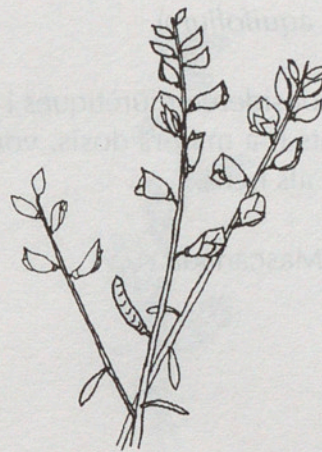


GINESTA (*Spartium junceum* L.)

La farmacopea esmenta l'arrel, la pela de la tija, la flor i la llavor com a materials farmacèutics que són amargs, laxants. Les flors, molt aromàtiques i una mica emètiques, s'usen a Barcelona per fer-ne aigua destilada. Té propietats vomitives, purgants.

Costum: la ginesta és la flor de la processó de Corpus.

Localització: Carretera de Tossa, Mascanada.



GRAM (*Cynodon dactylon*)

La propietat més notable és la diürètica. Segons Quer, les arrels tenen un gust una mica dolç, són una mica astringents, refrigerants i molt aperitives. Provoquen suaument l'orina, sense cap irritació.

Aforisme: en temps de fam, els burros mengen gram.

Localització: hortes i conreus



GRAM PRIM (*Agropyrum repens*)

El rizoma s'usa sobretot com a diürètic, fins i tot en cas d'inflamació de la bufeta i dels ronyons. Pel seu contingut en mucíleg, relativament elevat, es recomana contra el catarro gàstric i bronquial. També es recomana contra el reumatisme i la gota.

Localització: hortes i conreus



GREVOL (*Ilex aquifolium*)

Les fulles es consideren diürètiques i laxants; els fruits, purgants i, a majors dosis, vomitius. Són perillosos per als nens.

Localització: Mascanada



H

HERBA BERRUGUERA (*Heliotropium europaeum*)

S'ha utilitzat per combatre malalties molt diverses: com a excitant de la secreció biliar, com a febrífug, per provocar el menstru i, com a planta vulnerària, per netejar i afavorir tot tipus d'ulceres.



HERBA BONA (*Mentha sativa*)

És tònica i estimulante, estomacal i carminativa. La menta esmorteix la sensació de dolor que poden transmetre els nervis. També activa la producció i secreció de bilis. El Dr. Leclerc també hi afegeix una activitat antiespasmòdica.

Localització: hortes i conreus



HERBA CONILLERA (*Senecio vulgaris* L.)

Aquesta planta constitueix un emmenagog de virtuts provades i un remei familiar sense perill, ja que aquesta planta no té cap tipus de toxicitat.

Localització: hortes i conreus



HERBA DE COP (*Hypericum perforatum*)

La seva principal virtut és mundificar i consolidar les ferides i ulceracions, tant internes com externes. Segons el Dr. Leclerc, disminueix els símptomes dolorosos, modera les reaccions inflammatòries, afavoreix la reparació del revestiment epidèmic. Usat com a remei intern, se'l considera digestiu.

Localització: rierols



HERBA DE SANT BENET (*Geum urbanum* L.)

Pel seu contingut en matèries tàmiques, té la propietat, sobretot en la seva arrel, de restrènyer. Es considera un excel.lent tònic, sobretot per a persones velles amb atonia gastrointestinal. També és febrífug.

Localització: Mascanada



HERBA FELERA (*Ajuga chamaepitys*)

Se li han atribuït moltes virtuts, principalment les diürètiques, antihidròpiques, antispasmòdiques. Té virtuts que la fan valerosa contra el reumatisme, la gota, i tota classe de fenòmens artrítics.

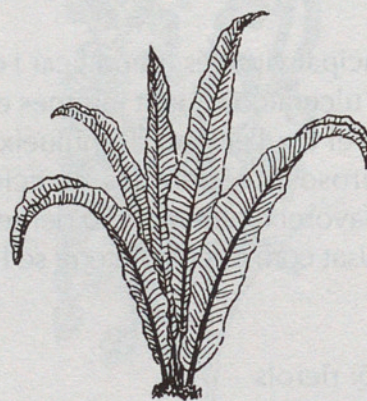
Localització: Mascanada



HERBA MELSERA (*Phyllitis scolopendrium*)

Segons creia Quer a mitjan segles XVIII, aquesta herba era refrigerant, dessecant, astringent, atenuant, esplènica, hepàtica, pectoral i aperitiva. Però actualment aquesta herba ha perdut tot el seu crèdit a la medicina facultativa i ha desaparegut de quasi totes les farmacopees. La gent, però, continua creient en les seves propietats per combatre els infarts o opilació de la melsa. La prenen en tisana i a tasses.

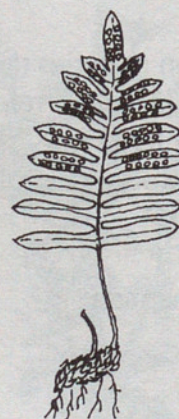
Localització: Mascanada



HERBA PIGOTERA (*Plypodium vulgare* L.)

El seu rizoma té propietats purgants, però d'acció suau. En realitat, tal com diu el Dr. Leclerc, és un colagog molt útil en la icterícia. Exerceix la seva acció sobre el fetge i no directament sobre l'intestí. Als malalts de restrenyiment crònic i sobretot a aquells de funció hepàtica insuficient, se'ls dóna tisana d'herba pigotera composta.

Localització: Mascanada



HERBA PRIMA (*Silene saxifraga* L.)

Tot i que actualment se sap que no té cap aplicació, encara hi ha qui diu que serveix per trencar les pedres de la bufeta i per facilitar-ne l'expulsió amb gran abundància d'orina.

Localització: Mascanada



HERBA SABONERA (*Saponaria officinalis* L.)

Tot i que s'ha usat com a depurativa, sudorífic, etc., convé que la gent no en prengui molta i, si ho fa, que tingui molta prudència per via interna, perquè té principis tòxics. En medicina moderna el seu ús és molt reduït.

Remei casolà: fregant-se el penellons amb aquesta herba, i rentant-los amb aigua fresca, es curen.

Localització: Mascanada



HERBA SANGUINÀRIA (*Paronychia argentea* L.)

Es té per diürètica i astringent. Com a diürètica, es cou l'herba, a la proporció d'una unça per litre d'aigua. Com a astringent, s'usa la planta fresca, picada i aplicada sobre les ferides. L'empastre se sosté amb cotó plegat i subjectat amb una bena.

Localització: Mascanada



HERBA SANJOANERA (*Tarracetum balsamita* L.)

Paralitza l'activitat vital dels cucs intestinals i, tot i que no els mata, en facilita l'expulsió mitjançant purgants. Dels estudis actuals, se'n dedueix que afavoreix molt la secreció biliar,

Localització: Mascanada



HEURA (*Hedera helix* L.)

L'hederina, un dels glucòsids d'aquesta planta, té propietats vasodilatadores en petites dosis; en dosis majors, provoca efectes contraris; és a dir, vasoconstrictors. Això explicaria que el seu ús popular de vegades hagi estat contradictori.

Els fruits, amb notables quantitats d'hederina, actuen com a vomitius i purgants. En realitat són tòxics per a l'home i per a alguns animals. L'ús de l'heura a l'exterior es recomana per a la cicatrització de les nafres i úlceres tòrpides.

Remei casolà: Si es prenen cinc grans d'heura collits en lluna de març, s'arrenca la suor.

Localització: Arreu



J

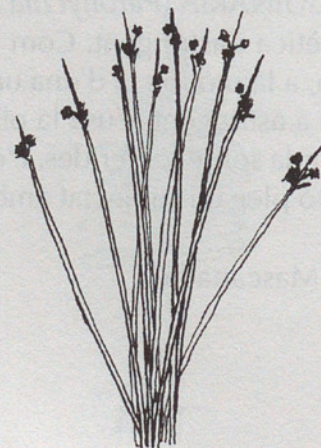
JONC (*Scirpus Holoschoenus* L.)

S'utilitza per calmar el dolor de les primeres dents dels nens.

Endevinalla: L'arbre de Catalunya que té gra i no té fulles:

- El jonc.

Localització: Arreu



JULIVERT (*Petroselinum hortense*)

Tant el brot com l'arrel del julivert són aperitius i estimulants, diürètics i emmenagogs. Per provocar o regularitzar la menstruació se n'usen preferentment els fruits.

Comparança: Verd com el julivert.

Localització: Hortes i conreus.



JULIVERT BORD (*Fumaria officinalis* L.)

La principal virtut, reconeguda des d'antic és la depurativa. També es valoren les seves facultats tonificants i, en majors dosis, se'n fa ús per "rebaixar la sang". Segons els Dr. Leclerc, totes dues virtuts, aparentment contradictòries, depenen de la dosi emprada i de la durada del tractament.

Localització: Mascanada.



L

LLAMBRUSCA (*Vitis vinifera* L.)

Des de molt antic, se li atribueixen propietats contra les irritacions, taques de la pell i sobretot contra la inflamació dels ulls. Els pàmpols són astringents.

Localització: Carretera de Tossa.



LLAMPSANA (*Lapsana comunis* L.)

Actualment encara s'usa com en temps de Quer: "presa interiorment, ablaneix el ventre; aplicada exteriorment en forma de cataplasma, o el suc exprimit i barrejat amb els unguents, neteja poderosament les úlceres i ferides. Es reputa com excel.lent remei per a les úlceres i clivelles que es formen als pits de les dones; per això molts l'anomenen herba dels pits". Altres, al.ludint que el mugró s'anomena "papilla" en llatí, en diuen "papillaris herba".

Localització: Arreu.



LLENGUA DE BOU (*Anchusa azurea*)

Els antics la tenien per molt semblant a la borraïna i, realment, ho són.

Localització: Mascanada.



LLENGUA DE SERP (*Ophioglossum vulgatum* L.)

Es considera vulnerària, és a dir, adequada per sanar ferides.

Localització: Mascanada.



LLENTRISCA (*Pistacia lentiscus* L.)

A part de l'ús que se'n fa a la indústria dels vernissos, i en odontologia per preparar diversos ciments dentaris, serveix per perfumar l'alè i enfortir les genives. Les fulles i tiges tendres, per la seva riquesa en taní, són astringents i s'utilitzen també per fortificar les genives. A Catalunya se'ls considera aperitius.

Localització: Arreu.



LLETERESA (*Euphorbia lathyris* L.)

Té propietats vomitives i purgants.

Remei casolà: Si es freguen les berrugues amb llet de Teresa, se'n van.

Localització: Arreu



LLETSÓ (*Sonchus oleraceus* L.)

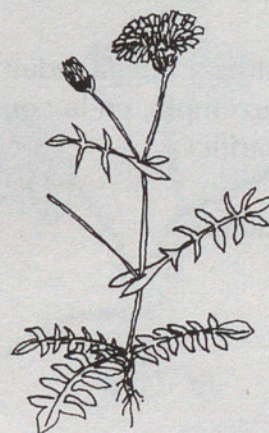
Segons Quer en la seva *Flora española*, a finals del segle XVIII aquesta planta ja tenia poc ús a les apotecaries. Se li atribueixen propietats refrigèrants amb alguna adstricció.

Baròmetre popular:

Si el lletó tanca les flors durant la nit,

farà bon dia; si les obre, plourà.

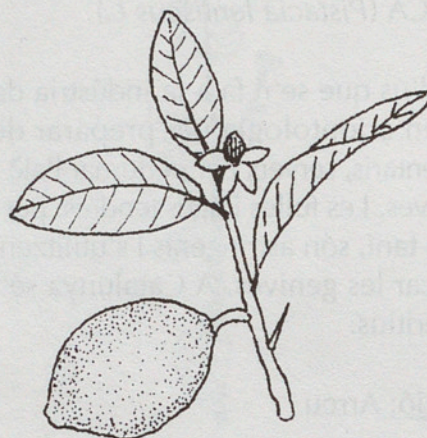
Localització: Arreu.



LLIMONER (*Citrus limonum*)

Es troba en hortes i jardins particulars. Serveix per a la indigestió, disenteria, diarrees, artritis, gota, reumatisme, trastorns hepàtics, refredats i gripes. L'acció de la vitamina C s'utilitza en el tractament amb gargarismes pel mal de gola dels refredats i és molt efectiva.

Localització: Hortes i conreus.



LLIRI GROC (*Iris pseudacorus* L.)

Per la gran quantitat de matèries tànniques que conté l'arrel, es podria usar com a astringent, si no fos perquè, alhora, és purgant i vomitiu.

Localització: Hortes i conreus.



LLIRI MORAT (*Iris germanica* L.)

El seu ús actualment queda reduït a la perfumeria. S'usa, per exemple, en la confecció de pólvores per a dentrífics.

Localització: Rierols.



LLIRI PUDENT (*Iris foetidissima* L.)

Tant el rizoma com les llavors tenen virtuts purgants i diürètiques.

Localització: Rierols.



LLOREER (*Laurus nobilis* L.)

Tònic digestiu. Inapetència. Les fulles del llorer donen gust i un perfum molt agradable en els guisats.

Preocupacions: Quan hi ha temporal, només cal cremar fulles de llorer beneït per Rams, i així ens lliurarem dels seus efectes.

Localització: Mascanada.



M

MADUIXERA (*Fragaria vesca* L.)

Les fulles i sobretot el rizoma són astringents i també es donen com a diürètics. La fruita és refrescant.

Localització: Hortes i conreus.



MELCORATGE (*Mercurialis annua* L.)

Té virtuts purgants, però cal prendre-la fresca i preferiblement crua per tal que produeixi efectes. Però des de temps de Plini se sap que aquesta planta fresca és perillosa; per tant, no és recomanable tot i les seves virtuts purgants.

Localització: Hortes i conreus.



MALVA (*Malva silvestris* L.)

Les malves s'usen principalment en forma de cataplasmes com emol.lients, és a dir, per ablanir tot tipus de furóncols. Es prenen amb aigua, acabades d'agafar, i amanides amb oli d'oliva, per regularitzar les funcions intestinals, ja que són lleugerament laxants. Les flors, administrades en forma de tisana, serveixen per ablanir la tos.

Modisme: "Anar a fer malves" vol dir morir.

Localització: Mascanada.



MALVI (*Althaea officinalis* L.)

Té les mateixes virtuts que les malves, però augmentades.

Localització: Mascanada.



MARDUIX (*Origanum majorana* L.)

Es considera un excel.lent tònic, estomacal, carminatiu i antispasmòdic. També passa per sudorífica i emmenagoga. A petites dosis, és més aviat sedant.

Aforisme: Del marduix, l'amor en fuig.

Localització: Hortes i conreus.



MARFULL (*Viburnum tinus* L.)

Els fruits s'han usat per combatre la hidropesia i són purgants. Les fulles, molt amargues, s'han usat contra les febres, en cocció.

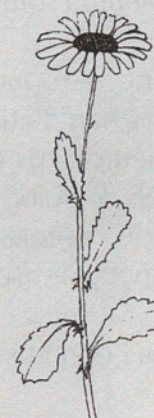
Localització: Arreu.



MARGARIDA (*Bellis perennis* L.)

És un bèquic o planta contra la tos. Es considera depurativa, per la seva virtut d'activar el metabolisme.

Localització: Hortes i conreus.



MARIALLUÏSA (*Lipia triphylla*)

En general es considera tònica estomacal, antispasmòdica i carminativa.

Localització: Hortes i conreus.



MÀSTEC (*Chondrilla juncea* L.)

Les seves rosetes foliars es tallen durant la primavera, abans de brotar la planta, per menjar-les en amanida, ja que ben amanides amb oli són aliment i es tenen per aperitives.

Localització: Arreu.



MENTA BORDA (*Mentha rotundifolia* L.)

És tònica, estimulants, estomacal i carminativa. Les seves propietats s'han d'atribuir a l'essència i principalment al mentol. Als nervis capaços de transmetre la sensació de dolor, la menta els amorteix aquesta sensació. Segons el Dr. Leclerc, la menta també té activitat antispasmòdica.

Localització: Hortes i conreus.



MENTA PIPERITA (*Mentha piperita* L.)

Té les mateixes virtuts que la menta borda.

Tradicció: Quan la Sagrada Família anava cap a Egipte, fugint de la persecució d'Herodes, la menta va descobrir el lloc on s'havien amagat perquè no la trobessin. La Mare de Déu la va maleir dient-li: "Menta mentidera, floriràs i no granaràs". I d'aleshores ençà, la menta no fa llavor.

Localització: Hortes i conreus.



MILFULLES (*Achilles millefolium* L.)

Des del temps dels antics se la considera vulnerària. Amb el temps, també se la va considerar hemostàtica, tònica, estimulante, antispasmòdica, antihemoroidal, febrífuga i restablidora de la normalitat menstrual. Però moltes d'aquestes aplicacions semblen realment falses.

Localització: Hortes i conreus.



MILL BORD (*Lithospermum officinale* L.)

La virtut més celebrada per la gent és la litotrítica; és a dir, se suposa que usant el mill de sol mai no és necessària la litotricia. No hi ha, però, certesa que això sigui així. També se li atribueixen facultats diürètiques, estomacals i la propietat de "descarregar el fetge".

Localització: Arreu.



MISÈRIA (*Capsella bursa-pastoris*)

S'usa principalment per regularitzar el flux menstrual, tant quan és excessiu com quan és escàs i irregular, i sobretot en arribar a la pubertat i en cessar les regles. És un tònic uterí molt bo. També s'usa per tallar els fluxos de sang pel nas, tapant-lo amb un drap i una mica de cotó hidròfil amarat amb el suc d'aquesta planta; o bé, s'usa la mateixa planta picada amb el suc que porta ella mateixa.

Localització: Arreu.



MÒRA (*Rubus fruticosus* L.)

La virtut més important és l'astringent a causa dels tanins que conté la planta. Per això, s'usa contra la diarrea, la disenteria, les hemorroïdes, les inflamacions de la gola, per enfortir les genives i aferrar els queixals... El seu fruit s'usa per combatre les malalties de la boca.

Localització: Arreu.

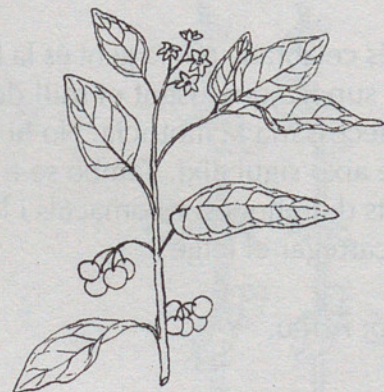


MORELLA (*Solanum nigrum* L.)

Hi ha molts dubtes sobre el possible aprofitament mèdic d'aquesta planta, si més no, pel que fa al seu ús intern. Per tant, s'aconsella a tots els que no siguin facultatius no usar-la per via interior.

Quant a l'ús exterior, usem la cocció de les seves fulles contra la pruija vulvar i hemorroïdal, en aplicacions sobre els abscessos, l'artritis i les contusions.

Localització: Hortes i conreus.



MORELLOSA (*Parietaria officinalis* L.)

És diürèrica.

Localització: Mascanada.



MORER (*Morus nigra* L.)

El xarop s'usa en gargarismes contra les inflamacions de la boca. La pela de l'arrel és laxant i es considera eficaç per expulsar els cucs intestinals i, fins i tot, la tènia. Les seves fulles són útils per mantenir els cucs de seda.

Localització: Mascanada.



MURTRA (*Myrtus communis* L.)

S'usa com anticatarral i antisèptic.

Localització: Mascanada.



O

OLIVERA (*Olea europea*)

La seva part més medicinal és la fulla, donat que és antitèrmica, diürètica i hipotensora. Del fruit s'obté l'oli i aquest és laxant. Les olives són un excel.lent aperitiu i tònic estomacal.

Localització: Arreu.



OLIVERETA (*Cneorum tricoccum* L.)

Segons opina Fournier i altres autors, totes les parts de la planta són violentament purgants, revulsives i rubefaents. Administrades per via interna, constitueixen un purgant dràstic. Per tant, només es poden usar amb gran prudència, a petites dosis, i quan els remeis comuns no han produït cap efecte. A l'exterior, en cataplasmes, les fulles s'usen com a revulsives.

Localització: Carretera de Tossa, Pedralta i Santa Escolàstica.



ORENGA (*Origanum vulgare* L.)

És una planta tònica i digestiva.

Remei casolà: Menjant orenga, es cura qualsevol enverinament.

Localització: Mascanada.

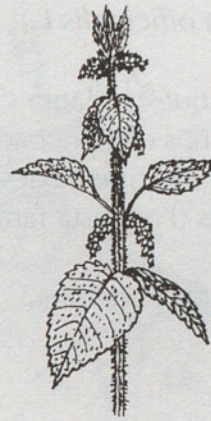


ORTIGA (*Urtica dioica* L.)

Alguns autors, entre ells Fournier, consideren les ortigues superiors als espinacs. Són notablement diürètiques i d'acció persistent.

Modisme: "Ser una ortiga" vol dir ser aspre de geni, poc amorós.

Localització: Arreu.



ORTIGA PETITA (*Urtica urens* L.)

Té les mateixes propietats que l'ortiga i s'usa de manera semblant.

Localització: Arreu.



P

PENSAMENT DE CAMP (*Viola tricolor* L.)

La seva principal virtut és la depurativa. El seu ús per combatre certes malalties de la pell és molt antic. La seva flor s'usa per combatre la tos.

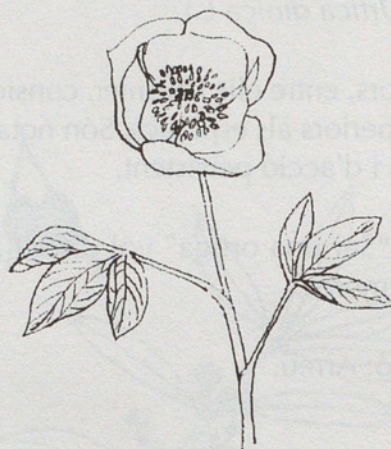
Localització: Hortes i conreus.



PEONIA (*Paeonia officinalis* L.)

Diverses parts d'aquesta planta s'usen contra l'epilèpsia des de temps d'Hipòcrates i Teofrast. Probablement conté principis tòxics, tal com sovint passa a les plantes d'aquesta família.

Localització: Hortes i conreus.



PEU DE LLOP (*Lycopus europaeus* L.)

És una mica astringent i, potser a causa de l'amargor, es considera febrífuga.

Localització: Hortes i conreus.



PI (*Pinus pinea*)

El coneixem com pi marítim o pinyoner. S'obté la resina que ens dóna la trementina o colofònia; són productes que no es poden utilitzar en medicina casolana i molt menys per via oral. Les fregues són perilloses. La colofònia serveix per a la preparació de cataplasmes i per acolorir els unguents i per mitigar el cansanci. Si s'utilitza per via respiratòria es barreja una unça de brots tendres i un litre d'aigua bullent, preparant d'aquesta manera una infusió; s'hi posarà sucre candi en gran quantitat fins a obtenir una mena de xarop claret.

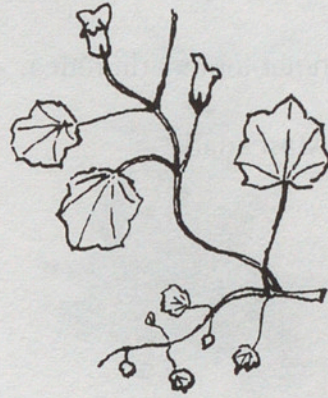
Localització: Arreu.



PICARDIA (*Linaria cymbalaria*)

Es té per antiscorbútica i tònica. El Dr. Laza Palacios afirma que també s'usa com a diürètica en cocció.

Localització: Arreu.



PIMPINELLA (*Poterium sanguisorba L.*)

És una planta astringent.

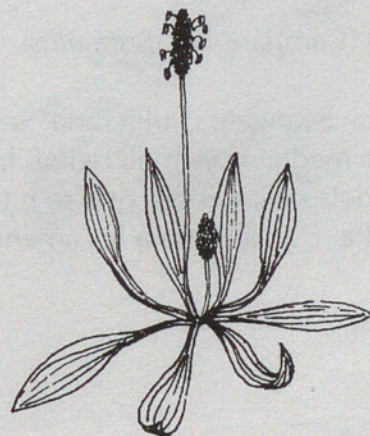
Localització: Arreu.



PLANTATGE DE FULLA ESTRETA (*Plantago lanceolata L.*)

Les fulles són lleugerament astringents i emol.lients. S'usa per rentar la boca, com a desin-flamatori. A l'interior, es propinen com a antica-tarrals en les inflamacions de les vies respiratò-ries.

Localització: Mascanada.



PLANTATGE ESTRELLAT (*Plantago coronopus*)

Es considera notablement diürètica.

Localització: Mascanada.



POLIOL (*Mentha pulegium*)

Les seves virtuts s'assemblen a les de la menta. En general, es considera un bon tònic estomacal, digestiu i carminatiu. La gent del camp l'usa contra el mal de tripes. També serveix per foragitar les puces, igual que l'alfàbrega els mosquits; si més no, així es creu des de l'antiguitat.

Preocupació: Aquesta planta, encara que sigui collida, torna a florir al punt de les dotze de la nit de Nadal.

Localització: Mascanada.



R

REPUNXÓ (*Campanula rapunculus*)

Es considera astringent i vulnerària. Segons Quer, el seu ús en medicina és molt reduït: la llavor per a fluxions dels ulls, i el suc que se'n treu per als mals d'orella. L'arrel s'usa a les amanides.

Localització: Mascanada.



ROMANÍ (*Rosmarinus officinalis* L.)

Es té per estimulant, antispasmòdic i lleugerament diürètic. També actua com a colagog. Els herbolaris llevantins el recomanen per "rebaixar la sang".

A l'exterior, s'usa com a vulnerari i per combatre els dolors articulars i per tonificar el cos cansat per treballs violents o per haver caminat massa.

Creeença: Els romanís floreixen a cada Mare de Déu.

Localització: Arreu.



ROSELLA (*Papaver rhoeas* L.)

Els pètals i les càpsules de les roselles s'usen per combatre els excessos de tos de nens i ancians i per facilitar el son a la mainada, a causa de les seves propietats narcòtiques.

Comparança: Més vermell que una rosella.

Localització: Arreu.



ROSER SALVATGE (*Rosa canina*)

En altres temps, sobretot durant el Renaixement, se li atribuïen moltes virtuts. La més general és l'astringent, a causa del seu contingut en taní. L'aigua de roses, considerada oftàlmica, la pomada de roses i la mel rosada es preparen amb els pètals de roses dobles. També se li atribueixen facultats diürètiques.

Les investigacions de Garello Cantoni (1939) han demostrat que aquesta planta exerceix una influència tòxica sobre la mèdulla oblonga o bulb raquidi i, en general, sobre el sistema nerviós. També influeix sobre el cor que, amb dosis excessives, pot aturar-se en diàstole.

Localització: Mascanada.



RUDA (*Asplenium ruta-muraria* L.)

Quer la recomana com a pectoral, aperitiva i pròpia per a la tos i la dificultat de respiració. També la recomana per excitar l'orina i l'esput, per les malalties de la melsa i dels ronyons. Però en medecina popular quasi s'ha oblidat.

Aforisme: On hi ha ruda, Déu hi ajuda.

Localització: Carretera de Tossa.



S

SABORIJA (*Satureja montana* L.)

És estimulante, tònic i aperitiva.

Localització: Carretera de Tossa.



SALICARIA (*Lythrum salicaria* L.)

És astringent, de molta eficàcia en el tractament de les disenteries. També és útil per combatre les diarrees dels nens de mama.

Localització: Mascanada.



SÀLVIA (*Salvia officinalis* L.)

Se li han atribuït moltes virtuts. Fournier afirma que com a estimulants activa les funcions circulatòries i cutànies, exerceix una acció notable sobre l'encèfal i el sistema nerviós.

Com a tònica, facilita la digestió, realça les forces de l'estómac i l'intestí, calma els vòmits espasmòdics, les diarrees persistents. La complexitat de les seves virtuts fa que s'usi contra la gota atònica, el reumatisme crònic, la migranya, els mals de cap d'origen digestiu o nerviós, la hidropesia, l'edema.

Per via interna, evita o disminueix molt les suors nocturnes dels febreros i normalitza les funcions menstruals.

Aforisme: Qui sàlvia té dins son hort, gran remei té molt a prop.

Localització: Mascanada.



SALVIA DE BOSC (*Phlomis lychnitis* L.)

Es considera astringent. S'aplica sobre les hemorroides.

Localització: Mascanada.



SAÜC PUDENT (*Sambucus ebulus* L.)

En general, té les mateixes virtuts que el saüquer. També se n'utilitzen l'arrel, les fulles, les flors i, fins i tot, la llavor. En general, totes aquestes parts tenen facultats purgants i diürètiques. Però amb els fruits, segons afirma O. Gessner, s'han produït intoxicacions mortals.

Localització: Mascanada.



SAÜQUER (*Sambucus nigra* L.)

Tal com diu P.C. Palau, les flors sufumiguen les parts inflamades del cos. Són un excel.lent sudorífic i un calmant de la tos.

Les fulles també són sudorífiques. Els fruits, cuits, fan brotar el xarrampió, les veroles, la rosa, etc. quan l'erupció triga a manifestar-se. També són depuratiu. L'escorça és diürètica.

Creença: El saüquer és l'arbre on van penjar Judes.

Localització: Mascanada.



SEMPREVIVA (*Semprevivum tectorum* L.)

Se li atribueixen moltes propietats. Se la considera refrescant i vulnerària, d'ús extren. S'usen sempre les fulles fresques.

Localització: Arreu.



SETGE BORD (*Scrophularis aquatica* L.)

Segons Teixidor, actua com a vomitiu i purgant.

Localització: Mascanada.



T

TANARIDA (*Tanacetum vulgare* L.)

La virtut més important d'aquesta planta és l'antihelmíntica, sobretot a l'hora d'expulsar els cucs intestinals.

Localització: Hortes i conreus.



TARONGINA (*Melissa officinalis* L.)

Les principals virtuts són les estimulants i antispasmòdiques. S'usa, doncs, per reanimar els desmaiats,apaivagar el cor desbocat, calmar els nervis, facilitar les digestions difícils en certs estats nerviosos, contra tots els mals anomenats histèrics, els vòmits de les embarassades, les menstruacions difícils,etc.

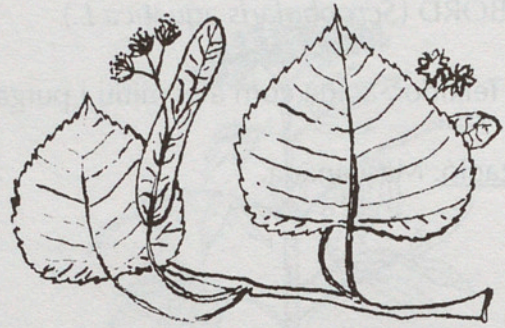
Localització: Hortes i conreus.



TIL.LER (*Tilis platyphyllos*)

És un arbre de fulla caduca, i floreix pel juny o juliol. La seva part medicinal és la flor, que es recollirà a pana oberta en dies secs i assolellats, i es desseca ràpidament. És sedant i antispasmòdica.

Localització: Mascanada.



TINTORELL (*Daphne gnidium L.*)

És un purgant tan enèrgic que el seu ús no es recomana encara que hi tinguem una cura extremada. A l'exterior produeix una gran inflamació de la pell, fins a produir butllofes si la tenim aplicada com a empastament durant dos dies.

Localització: Mascanada.



TOMANYI (*Lavandula stoechas*)

L'essència, barrejada amb aigua (poques gotes en 0,5 l d'aigua per agitació), serveix per rentar les ferides, per netejar les llagues, com a antisèptic.

Localització: Arreu.



TRAVALERA (*Centaurea aspera* L.)

Aquesta planta és hipoglucemiant, és a dir, minora la quantitat de sucre de la sang i de l'orina dels diabètics.

Localització: Arreu.



TREVOL (*Trifolium pratense* L.)

En el nostre país només s'usa contra les catarates, però en els països del centre d'Europa s'utilitza per regularitzar les funcions de l'aparell digestiu, contra el restrenyiment crònic, la falta d'apetit, els mals de fetge, etc., i a més contra els catarros de les vies respiratòries i per provocar l'orina.

Aforisme: Perla feta i desfeta, en nom de Déu i de la Mare de Déu que t'arrenquis de soca i d'arrel.

Localització: Arreu.



U

USERDA (*Medicago sativa* L.)

És una planta ferratgera de gran valor nutricional, que en certs països també s'utilitza per a l'alimentació humana, quan la planta és tendra, en substitució dels espinacs. Des d'un punt de vista mèdic, i a causa de les seves vitamines, és un excel·lent antiscorbútic, que resisteix l'ebullició.

Localització: Hortes i conreus.



V

VARA D'OR (*Solidago virga-aurea* L.)

És una planta diürètica, que també s'usa contra les irritacions de l'aparell urinari. Segons el Dr. Leclerc, a més de diürètica, també és astringent. Com a astringent, s'usa per tallar la disenteria.

Localització: Rierols.



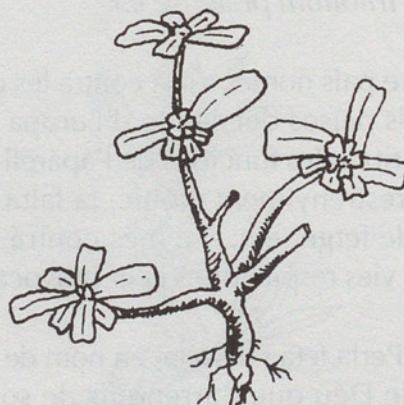
VERDALAGA (*Portulaca oleracea* L.)

El Dr. Leclerc afirma que la verdalaga és un cataplasma per a ús intern, a causa de l'abundor del seu mucíl·lag, que actua com a emol·lient i dulcificant a les irritacions de la bufeta, de les vies urinàries, etc.

Com d'altres verdures que es mengen en amanida, és antiscorbutica, diürètica i refrescant.

Corranda: Si voleu que canti prim,
deu-me enciam de quinze anys,
per fer bones matinades.

Localització: Arreu.



VIOLA D'AIGUA (*Pinguicula grandiflora*)

En medicina facultativa, la planta fresca i dialitzada s'usa per combatre la tos convulsiva. Segons Leclerc, actua contra els espasmes de la musculatura llisa. També serveix per combatre l'asma bronquial al·lèrgic.

Al Pirineu se'n fa ús per cicatritzar els talls: s'aplica la fulla acabada d'arrencar, per la part superior, sobre la part del cos tallada.

Localització: Mascanada.



VIOLETA (*Viola odorata* L.)

La flor de la violeta s'usa per ablanir la tos i fer fluïdes les secrecions de les vies respiratòries i, per tant, per facilitar l'expectoració. També s'usen com a sudorífiques. Les fulles es consideren emol.lients i l'arrel té propietats vomitives, a causa del seu contingut en saponina.

Preocupació: Les violes boscanes, passada la Setmana Santa, ja no fan olor.

Localització: Mascanada.



BIBLIOGRAFIA

X

XIPRER (*Cupressos semprevirens*)

Les nous són molt bones en les infeccions del sistema nerviós, en el tractament de es varius, en els trastorns de la pèrdua de menstru en les dones i en la cura de les hemorroides.

Localització: Arreu.



BIBLIOGRAFIA

- ARAGO, J.M.; PASCUAL, R.(1981) *Flors silvestres de Catalunya*, Barcelona: Pol.len.
- CHINERY, M. (1988) *Guía de campo de las plantas silvestres*, Barcelona: Blume.
- DURAN, N.; MORGUI, M.;SALLÉS, M. (1987) *Viure la natura*, Barcelona: Kapel, col. Conèixer la natura.
- FOLCH GUILLEN, R. (1986) *La vegetació dels Països Catalans*, Barcelona: Ketres.
- FONT QUER. P. (1985) *Plantas medicinales, el Dioscórides renovado*, Barcelona: Labor.
- GOMIS MESTRES, C. (1983) *Dites i tradicions populars referents a les plantes*, Barcelona: Montblanc-Martín/Centre Excursionista de Catalunya.
- HIJAR PONS, R. (1978) *Els arbre del nostre paisatge*, Barcelona: Pub. Abadia de Montserrat, col. Llibre de motxilla núm. 6.
- MASCLANS, F. (1984) *Guia per a conèixer els arbres*, Barcelona: Montblanc/Centre Excursionista de Catalunya.
- ROSSI CALLIZO, G. (1986) *Herbes i plantes medicinals de Catalunya*, Barcelona: Cap Roig.

INDEX ALFABETIC

<u>Nom</u>	<u>Pàgina</u>	<u>Nom</u>	<u>Pàgina</u>	<u>Nom</u>	<u>Pàgina</u>
Alfàbrega.....	11	Galzeran	27	Mill Bord.....	43
Alzina surera.....	11	Gatera.....	28	Misèria.....	44
Ametller	11	Gerani Pudent.....	28	Mòra	44
Api bord.....	12	Ginebrer	28	Morella	44
Arç negre.....	12	Ginesta	29	Morellosa.....	45
Aritjol.....	12	Gram	29	Morer	45
Atzavara.....	13	Gram Prim	29	Murtra.....	45
Bàlsam	13	Grevol.....	30	Olivera.....	46
Berbena	14	Herba Berruguera.....	30	Olivereta.....	46
Bufallums.....	14	Herba Bona.....	30	Orenga.....	46
Calcítrapa	14	Herba Conillera	31	Ortiga	47
Calèndula	15	Herba de Cop	31	Ortiga Petita.....	47
Camamilla	15	Herba de Sant Benet	31	Pensament de Camp	47
Camamilla Borda	15	Herba Felera	32	Peonia.....	48
Cama-Roja.....	16	Herba Melsera	32	Peu de Llop.....	48
Canyer	16	Herba Pigotera	32	Pi	48
Caps Blancs	16	Herba Prima.....	33	Picardia.....	49
Carbassina	17	Herba Sabonera	33	Pimpinella.....	49
Card Mari.....	17	Herba Sanguinària	33	Plantatge de fulla estreta ..	49
Cardó.....	18	Herba Sanjoanera	34	Plantatge Estrellat.....	50
Càrtam	18	Heura.....	34	Poliol	50
Cascall	18	Jonc	34	Repunxó	50
Castanyer	19	Julivert	35	Romaní	51
Centaurea	19	Julivert Bord	35	Rosella	51
Ciliandria.....	19	Llambusca	35	Roser Salvatge.....	51
Cirerer d'Arboç	20	Llampsana.....	36	Ruda	52
Clavell de Bosc	20	Llengua de Bou	36	Saborija.....	52
Conillets.....	20	Llengua de Serp	36	Salicaria	52
Corretjola.....	21	Llentrisca	37	Sàlvia	53
Corretjola Borda.....	21	Lleteresa.....	37	Salvia de Bosc.....	53
Corriola.....	21	Lletsó	37	Saüc Pudent.....	54
Créixens.....	21	Llimoner	38	Saüquer.....	54
Crespinell.....	22	Lliri Groc	38	Sempreviva	54
Crespinell Picant.....	22	Lliri Morat.....	38	Setge Bord.....	55
Cua de Cavall	22	Lliri Pudent	39	Tanarida	55
Dent de Lleó	23	Llorer	39	Tarongina.....	55
Enciam Bord	23	Maduixera.....	39	Til·ler	56
Escabiosa Mossegada	24	Melcoratge.....	40	Tintorell	56
Esparraguera	24	Malva.....	40	Tomanyi	56
Espígol	24	Malvi	40	Travalera	57
Eucaliptus	25	Marduix	41	Trevol.....	57
Falguera	25	Marfull.....	41	Userda	57
Falzia	25	Margarida	41	Vara d'Or	58
Farigola.....	26	Marialluïsa	42	Verdalaga.....	58
Figuera.....	26	Màstec	42	Viola d'Aigua	58
Figuera de Moro.....	26	Menta Borda	42	Violeta	59
Fonoll	27	Menta Piperita.....	43	Xiprer.....	59
Freixe.....	27	Milfulles.....	43		

GLOSSARI

- ANTISCORBÚTICA: capaç d'aturar l'escorbut.
- ANTIHELMÍNTICA: en medicina, que astringeix els cucs intestinals.
- ANTISÈPTICA: que no permet el desenvolupament de les bactèries de la putrefacció i d'altres.
- ANTISPASMÒDICA: que calma els dolors o contraccions musculars i desordres nerviosos.
- ASTRINGENT: que contrau els teixits orgànics.
- BÈQUICA: qualsevol remei per a la tos.
- CARMINATIVA: que desfà les ventositats dels intestins i en facilita la sortida natural excitant els moviments peristàltics.
- CEFÀLIC: referent al cap.
- CLORÒTIQUES: malaltia de les adolescents. Menstruacions pobres.
- DETERSIVA: que té virtut de netejar.
- DISPÈPSIA: dificultat i imperfecció en la digestió.
- DIÜRÈTIC: que augmenta la quantitat d'orina, que fa orinar sovint.
- EMMENAGOGA: remei per provocar o regularitzar la menstruació.
- ERETISME: exaltació de les propietats vitals d'un òrgan.
- ESPLÈNICA: que pertany o relatiu a la melsa.
- FEBRÍFUGA: que treu les escalfors, sobretot les intermitents.
- HEMOPTISI: expectoració de sang amb més o menys abundància.
- HEMOSTÀTICA: remei que atura les hemorràgies.
- HEMORROIDE: tumor de les venes de l'anús; morena.
- HIDROPESIA: vessament o acumulació anormal de l'humor aquós en qualsevol cavitat del cos animal.
- HIOGLUCEMINAT: referent a la planta, la sang o l'orina. Poca quantitat de glucosa.
- LACTÍFUGA: que redueix o anul·la totalment la sensació de llet en la mare que cria.

- LITOTRÍTICA: operació de trencar la pedra o el càlcul dins la bufeta en trossets per facilitar-ne l'expulsió.
- MELSA: òrgan vascular situat en l'hipocondri esquerre.
- MENSTRU: sang que tots els mesos evacuen naturalment i durant alguns dies les dones.
- MUCÍLAG: substància gelatinosa.
- NEFRITIS: inflamació dels ronyons que es manifesta amb dolors en els lloms i caderes.
- OFTALMOLOGIA: ciència que estudia l'ull.
- PANACEA: remei que guareix tots els mals.
- PERISTÀLTICS: moviment o contracció que realitzen els intestins durant la digestió.
- RIZOMA: tronc horitzontal subterrani que treu tanys amb fulles per la seva superfície superior i arrels per la inferior.
- RUBEAENT: que produeix vermellor; sobre la pell, com una inflamació.
- SAPONINA: glucòsid que ocorre en l'herba sabonera i té la propietat de forma sabonera amb l'aigua.
- SUDORÍFIC: que provoca suor.
- TANNICA: de taní. Substància amorfa, àcida, fortament astringent, que s'extreu de les agalles de l'escorça de l'alzina, el sumac, etc., i és emprada sobretot en l'adob de pells.
- TÈNIA: cuc intestinal, gairebé sempre solitari, de cap petit i cos llarg, pla i compost de nombrosos segments, que té una llargària d'alguns metres.
- TIMPANISME: distensió de l'abdomen deguda a l'acumulació d'aires o gasos en el tub intestinal o la cavitat del pirotoneu.
- VESICANT: que produeix butllofes o vesícules a la pell.
- VULNERÀRIA: remei que guareix llagues i ferides.

