

PLANTES MEDICINALS
D'AVANTGUARDA EN EL
MONTSENY

JOAN SALES I LLAVIÀ

INTRODUCCIÓ

La contínua i cíclica preocupació de la humanitat per sobreposar-se a la malaltia, el dolor, el cansament i altres adversitats corporals, ha participat sempre en l'evolució dels hàbits socials i culturals.

En els últims anys és un fet notable la recuperació de la fe en les plantes medicinals. La societat mostra interès a conèixer i contrastar les virtuts curatives i els riscos mínims d'aquests remeis.

És molt cert, i hauríem de lluitar per evitar-ho, que molts coneixements tradicionals per a guarir es van difuminat en el temps i finalment no deixen rastre. És una pèrdua valuosa, però sempre és reconfortant pensar que apareixen noves opcions fitoteràpiques vàlides per a superar alguns d'aquests costums ancestrals. Si evolucionem i millorem podem sentir-nos satisfets i optimistes.

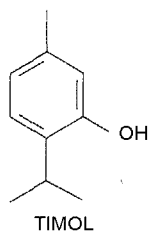
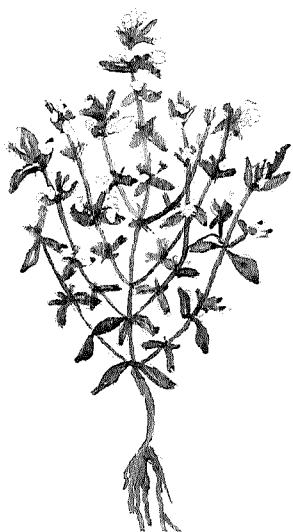
Si recuperem el guariment per les plantes, en gran part ho podem atribuir al fet que fem pivotar tot un munt d'aplicacions en una sòlida recopilació de coneixements farmacològics d'avantguarda. Guanyem en seguretat i eficàcia.

En el nostre massís la riquesa en plantes medicinals ja ha estat rigosament quantificada (1), però a manera d'exemple testimonial citarem mitja dotzena de plantes conegudes per tothom, distribuïdes pràcticament pels tres segments del Montseny (2), i de massiva utilització fins i tot en societats urbanes. Per últim, caldria destacar que el consum de totes aquestes plantes es realitza molt sovint de manera estandaritzada, raó per la qual la reproductibilitat dels èxits terapèutics assolits és evident.

FARIGOLA *Thymus vulgaris* (labiades)

"La farigola collida en Dijous Sant es conserva sempre fresca"

"Terra de farigola, terra de poc pa"



Planta espontània, abundant en llocs àrids, pedregosos i assolellats, en estatges d'alzinar amb marfull i ocasionalment en estatges de fageda, a la vora de prats de pastura. Més freqüent en sòl calcari que silici. Es fa servir la planta sencera i es recull a la primavera i a l'estiu.

COMPOSICIÓ: olis essencials (timol), flavonoides.

ACCIÓ FARMACOLÒGICA: antisèptica, tonificant, estomacal, digestiva, antiespasmòdica, expectorant, balsàmica, antihelmíntica.

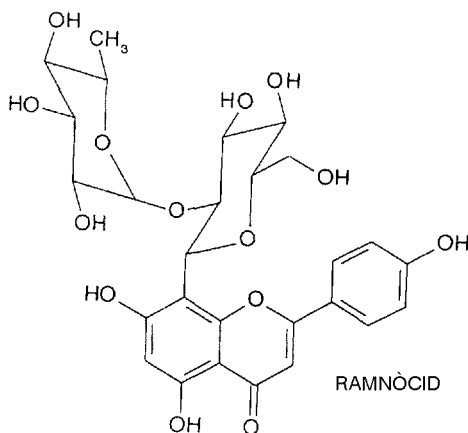
INDICACIONS: per a mitigar inflamacions bucofaríngies (col·lutoris); per a resoldre digestions difícils, infeccions i infestacions intestinals; banys tonificants i massatges; calma la tos seca; evita recaigudes per herpes zòster.

ÚS: infusions (2 grams per tassa); càpsules (25 mil·ligrams - 250 mil·ligrams -per unitat-); pomades; locions alcohòliques per a ús extern; banys generosos (unes quantes branquetes en l'aigua de la banyera).



ESPINALB *Crataegus monogyna* (rosàcies)

"La corona d'espines de Nostre Senyor era feta d'espinalb. És per això que aquesta planta ens lliurarà de pedregades, llamps i picades d'escurçó"



Arbust espinós de fins a tres o quatre metres d'alçària, abundant en boscos, prats, torrents i zones submontanyoses. En estatges de fagedes i estatges d'alzinar amb marfull. La part útil de la planta és la summitat florida i es recol·lecta a la primavera.

COMPOSICIÓ: flavonoides (ramnòcid).

ACCIÓ FARMACOLÒGICA: cardiotònica, vasodilatadora, hipotensora, sedant, relaxant muscular, antiespasmòdica.

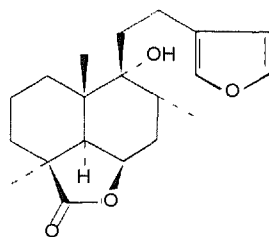
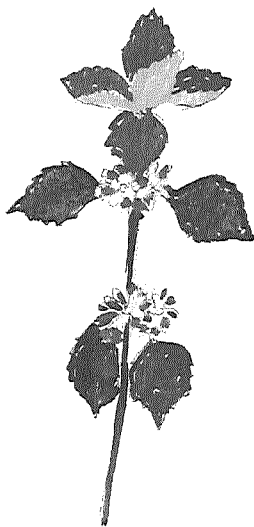
INDICACIONS: regula insuficiències cardíques; prevé contra infarts de miocardi; regula arítmies; elimina nerviosismes lleus; indueix al son.

ÚS: és recomable fer-lo servir sempre sota consell sanitari amb formes farmacèutiques ja manipulades i valorades convenientment (per exemple, càpsules de 250 mil·ligrams valorades, amb un 2% de flavonoides).



MALRUBÍ *Marrubium vulgare* (labiades)

"Per a curar-se de la icterícia només cal anar nou dies seguits, abans de sortir el sol, a orinar damunt de la mateixa planta de malrubí; amb els orins aquesta planta es va assecant, i al cap dels nou dies queda ben morta i el pacient radicalment curat"



MARRUBINA

Planta de llarga i potent vitalitat. Es troba prop de prats i cultius abandonats en vores de camins i restos de cases abandonades, en estatges d'alzinar amb marfull. Les summitats florides són les parts útils de la planta.

COMPOSICIÓ: principis amargs (marrubina); alcohols diterpènics.

ACCIÓ FARMACOLÒGICA: expectorant i fluïdificant de la secreció bronquial, colerètic, febrífug, hipoglucemiant, sedant, antiarítmic cardíac.

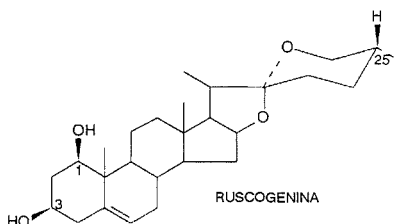
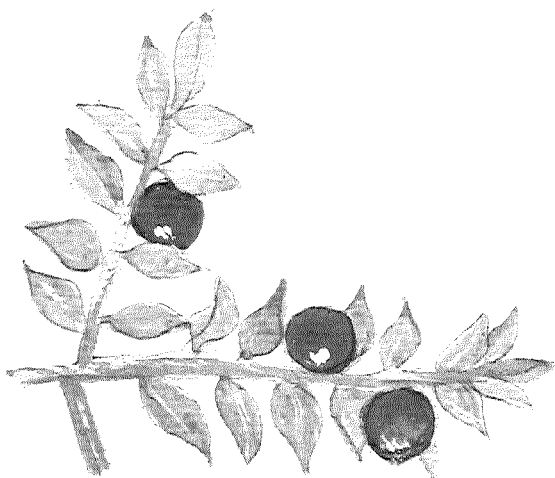
INDICACIONS: anticatarral i antitèrmic; per a combatre la grip, en especial associada a processos bronquials; vàlid per a mitigar crisis asmàtiques.

ÚS: infusions (2 grams per tassa); càpsules (200 mil·ligrams per unitat).



GALZERAN *Ruscus aculeatus* (liliàcies)

"Lligueu les botifarres amb galzerans i les rates ni s'hi acostaran"



Planta rizomatosa, perennifòlia de 30-60 cm, de fulla petita, preferida de llocs obacs en estatges d'alzinar i marfull i també en estatges d'alzinar muntanyenc. La part útil és l'arrel.

COMPOSICIÓ: saponòsids esteroídics (ruscogenina); flavonoides; fitosterols; sals potàssiques; olis essencials; tanins i resines.

ACCIÓ FARMACOLÒGICA: diürètic, venotònic, protector capil·lar, anti-tiedematós.

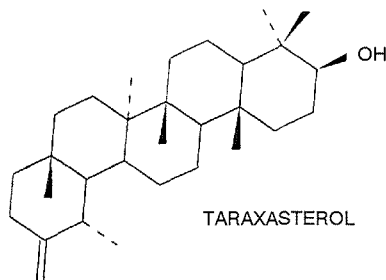
INDICACIONS: tractament de la gota; tractament de les retencions de líquids; resolució d'insuficiències venoses, tant de les extremitats inferiors com les hemorroidals.

ÚS: per a ús extern, pomades i supositoris (acció localitzada en el plexe hemorroidal); infusions (2 grams per tassa); càpsules (250 mil·ligrams per unitat).



DENT-DE-LLEÓ *Taraxacum officinale* (compostes)

"Si la planta està granada; búfala, i algú diu que s'han fet tants pecats com fruits hi queden"



Planta herbàcia de fulles en roseta dividides i desiguals. Flors ligulades grogues. És habitual de prats, en estatges de fageda i estatges d'alzinar i marfull. És florida en primavera, estiu i tardor. Les parts útils de la planta són les fulles i les arrels.

COMPOSICIÓ: triterpens (taraxasterol); carotenoides; fitoesterols; sals minerals; inulina, flavonoides; principis amargs; mucilags; pectina i colina.

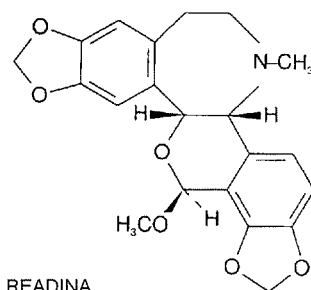
ACCIÓ FARMACOLÒGICA: depurativa de reumatismes, gota i edemes; mitigador de l'acné, èczemes i urticàries; combat el restrenyiment; ajuda a fer la digestió.

ÚS: suc d'arrel fresc (5-10 cc per presa); infusió (2 grams per tassa); càpsules (250 mil·ligrams per unitat).



ROSELLA *Papaver rhoeas* (papaveràcies)

"Difícilment trobareu una comparació millor: vermell com una rosella"



READINA

Planta herbàcia de 50-60 cm d'alçària, de flors molt vistoses i vermelles, molt comuna en terres de conreu, vores de camins i zones remogudes, en estatges d'alzinar i marfull i estatges de fagedes. És una planta espontània, anual, i l'època de màxima floració és a la primavera. La part més útil és el pètal, que un cop dessecat perd el seu color característic i agafa una tonalitat més enfosquida.

COMPOSICIÓ: alcaloides (readina); mucilags; antocianòsids.

ACCIÓ FARMACOLÒGICA: emolient i suavitzant; antitussígena; lleugerament hipnòtica; antiespasmòdica.

INDICACIONS: elimina la tos seca; calma els dolors abdominals; afavoreix agafar el son; mitiga irritacions oculars (aplicat localment); calma estats d'agitació.

ÚS: bany ocular al 5%; infusions (2 grams per tassa); càpsules (100-140 mil·ligrams per càpsula).



BIBLIOGRAFIA

- ARKOPHARMA, *El ABC de las plantas*: Madrid, 1997. Arkochim. 34 pàgines.
- BOLÓS, ORIOL DE; NUET, JOSEP; PANAREDA, JOSEP M.: *Flora vascular del Montseny*. Barcelona, 1996. Diputació de Barcelona. Servei de Parcs Naturals. 26 pàgines.
- FONT QUER, PIO: *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Barcelona, 1993. Labor. 1.033 pàgines.
- GOMIS, CELS: *Dites i tradicions populars referents a les plantes*. Barcelona, 1983. Montblanc-Martín. 293 pàgines.
- GÜENECHEA, JUAN IGNACIO; ARTECHE, ALEJANDRO; URIARTE, CRISTINA; VANACLOCHA, BERNAT: *Vademecum de prescripción de Plantas Medicinales y Fitoterapia*. Muy Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Vizcaya. Asociación Española de Médicos Naturalistas. 1994. 958 pàgines.
- PERIS, JUAN BAUTISTA; STÜBING, GERHARD; VANACLOCHA, BERNAT: *Fitoterapia aplicada*. Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia. 1995. 367 pàgines.
- POLETTI, ALDO: *Plantas y flores medicinales* (I, II). Barcelona, 1995. Parramón ediciones, S.A. 208 pàgines (I) i 213 pàgines (II).
- POLUNIN, OLEG: *Guía de campo de las flores de Europa*. Barcelona. 1997. Omega, 857 pàgines.
- ROMBI, MAX: *100 Plantas medicinales*. Nice, 1991. Editions Romart. 298 pàgines.
- SALES, JOAN: *Un breu repàs a les plantes medicinals del Montseny*. Barcelona. 1997. (Propera aparició IV trobada d'estudiosos del Montseny) Diputació de Barcelona. Servei de Parcs Naturals.
- WILLIAM A.R. THOMSON: *Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales*. Barcelona. 1980. Blume. 220 pàgines.
- FOTOGRAFIES: –Farigola, Espinalb, Malrubí, galzeran, Dent de lleó– cedits per Arkochim. –Rosella– original de l'autor (Joan Sales).
- DIBUIXOS: Originals d'Isabel Blanco.

NOTES

1. *Un breu repàs a les plantes medicinals del Montseny* (IV Trobada d'estudiosos del Montseny), de Joan Sales i Llavità.
2. E: Massís del turó de l'Home i de Santa Fe. NW: Massís de Matagalls. SW: Massís de la Calma.