

PLANTES MEDICINALS
D'AVANTGUARDA AL
MONTSENY (III)

JOAN SALES I LLAVIÀ

El Montseny és un paratge de gran duresa orogràfica i sempre ha requerit el treball dels seus habitants per transformar el relleu. Aquesta acció per suavitzar el paisatge ja ve de lluny, ha suposat l'esforç de moltes generacions i ha valgut per lligar de manera inseparable l'evolució integral del massís amb la seva població.

En les tres o quatre últimes dècades els factors socioculturals i econòmics han sofert una variació molt ràpida en el nostre entorn. És indiscutible que la importància de l'economia està marcant primordialment el nivell i l'estil de vida de les persones. Però el temps de lleure i l'avidesa d'informació assoleixen cada cop més hores de dedicació. Si tenim en compte la proximitat del Montseny als grans nuclis urbans, que són els autèntics motors del canvi, notarem que l'evolució seguida per ambdós ha estat paral·lela i en el mateix sentit de les reflexions exposades.

Moltes explotacions forestals, agrícoles i ramaderes han desaparegut al mateix ritme que les cases de pagès associades es convertien en restaurants, cases de colònies i segones residències. Això ha permès que el Parc Natural i les seves rodalies hagin estat més freqüentades i més conegudes per un nombre creixent de visitants. Avui podem afirmar que el conjunt del Montseny és una plaça turística consolidada.

Les institucions, davant d'aquesta situació, han fet esforços considerables per preservar al màxim la integritat natural, ecològica i estructural de la zona. Però també cal, des de tots els àmbits possibles, facilitar l'educació, la formació i la sensibilitat dels visitants. Com més a fons es coneixen les coses, més es poden respectar. Aquestes reflexions paraboliques prèvies són necessàries per enllaçar amb el tema que ens ocupa en aquesta tercera part de "Les plantes medicinals d'avantguarda al Montseny".

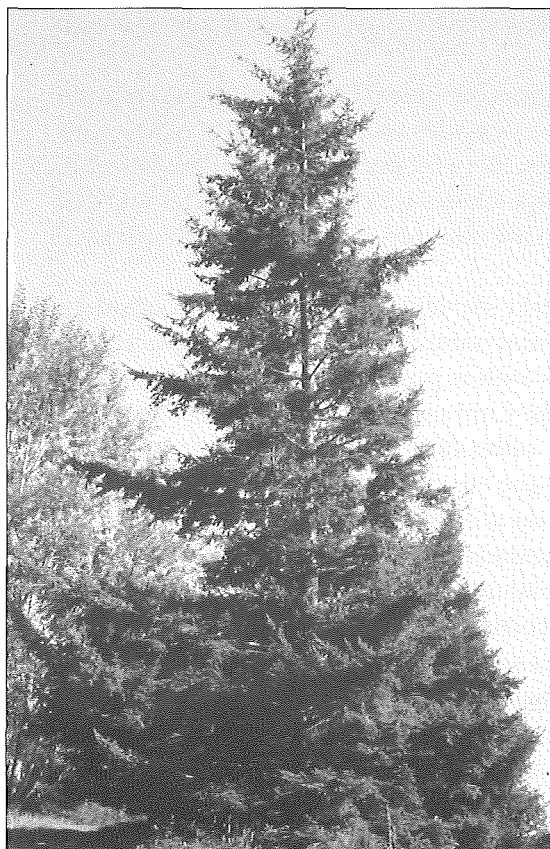
El món vegetal per si mateix ja mereix la màxima consideració de tresor. Però contemplant i analitzant cada planta per separat i a fons, arribarem a la conclusió de considerar-la un microcosmos. L'interior de cada espècie és un centre de producció que ha encaixat el seu metabolisme, molt semblant al nostre, per obtenir un rendiment que li permeti autoperpetuar-se. Però apareix la sorpresa quan ens adonem que en la seva activitat també elaboren substàncies molt diverses. Cada planta, gràcies a la seva fisiologia vegetal i a processos de bioquímica molecular, proporciona veritables obres de microenginyeria. Són principis actius dels quals, en moltes ocasions, no sabem la funció en la

planta. Però en canvi la tradició o la moderna farmacologia els fan vàlids per resoldre malalties i disfuncions corporals.

"Si coneixem... comprenem. Si comprenem... respectem i estimem."

Hem de fer un esforç per conèixer les plantes. No n'hi ha prou d'identificar-les visualment, sinó que cal aprofundir en tots els seus aspectes.

Amb les monografies anteriors, i ara amb l'actual, ja podrem dir que coneixem 18 plantes medicinals d'avantguarda. I totes les trobarem al Montseny. Queden moltes per tractar, però el més difícil és començar, i això ja ho hem fet. En aquest cas el temps anirà a favor nostre i, si l'Associació d'Amics del Montseny ens ho permet, de mica en mica i monografia a monografia anirem fent camí.



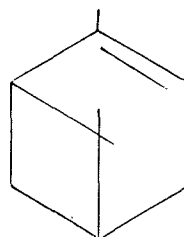
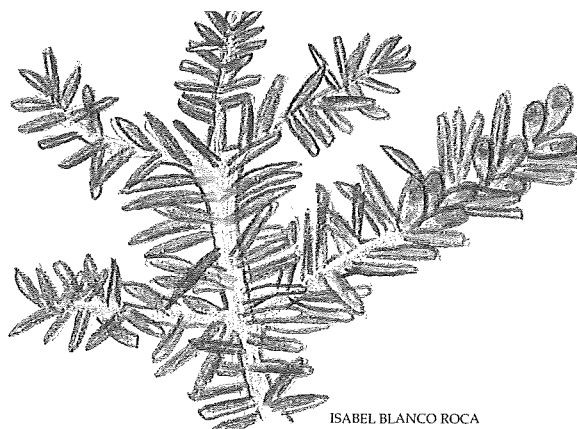
JOAN SALES I LLAVIA

AVET *ABIES ALBA* (PINÀCIES)

*"El dia de Sant Pere màrtir,
cal clavar branques d'avet als
camps de conreu per lliurar-los
de pedregades. Les branques
han d'estar constituïdes per
tres ordres de branquetes
secundàries, perquè... menys
de tres no fan res."*

L'avet és un arbre gran, d'aspecte triangular i copa afilada, que pot arribar a 50 metres d'alçada. La seva distribució altitudinal es localitza en els estatges de fagedes i rouredes (1.000-1.600 m). Les petites colònies d'avets que tenim al Montseny constitueixen el límit meridional de la distribució continental de l'espècie.

Les parts útils de la planta són les fulles, les gemmes, l'escorça i la resina.



Pinè

Composició. Les fulles, les gemmes i l'escorça contenen resina (trementina), glucòsids i essències (lilimonè i pinè). L'escorça també és rica en tanins.

Acció farmacològica. Per via interna (fulles i gemmes), la naturalesa essencial d'aquesta espècie vegetal li confereix propietats balsàmiques i pectorals, i els glucòsids fan l'avet també diürètic.

Per via externa cal considerar l'efecte rubefaent de la trementina, qualitat que alleuja dolors reumàtics. També és interessant la seva validesa com a antisèptic i cicatritzant.

Toxicitat. Les essències i la trementina poden provocar al·lèrgies en persones de pell hipersensible, i també espasmes bronquials per inhalació.

Indicacions. Per a estats catarrals i gripals. També últimament es parla de la seva utilitat en el tractament d'infeccions i inflamacions de les vies urinàries. Externament la trementina està indicada en reumatismes, dolors musculars, ferides, abscessos i llagues.

Ús intern. infusions de 2-3 grams per tassa. Tintures, extractes fluids, extractes secs (càpsules) i inhalacions, sempre per prescripció facultativa.

Ús extern. la trementina s'empra en forma de cremes, pomades, ungüents i liniments.



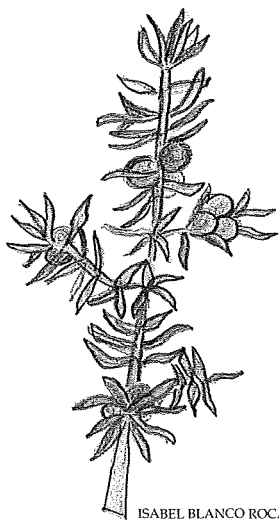
JOAN SALES I LLAVIA

GINEBRE *JUNIPERUS* (CUPRESSÀCIES)

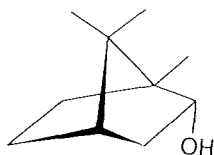
*"L'olor del ginebre purifica
l'aire corrupte i fa fugir
les serps."*

El ginebre és un arbust d'entre 1 i 6 metres d'alçada, amb fulles molt agudes i fruits carnosos (gàlbuls) que triguen bastant temps a madurar. Aquesta espècie, que prefereix terrenys calcaris o silicis, la podem trobar des d'estatges d'alzinar muntanyenc fins als nivells culminals (300-1600 m).

Les seves parts útils són els gàlbuls i la fusta.



ISABEL BLANCO ROCA



Borneol

Composició. Els gàlbuls contenen olis essencials (pinè, borneol, càmfora), juniperina (principi amarg), resina, flavonoides i esterols. La fusta és rica en resina.

Acció farmacològica. Els olis essencials tenen una acció expectorant, diürètica i antisèptica genitourinària. La juniperina és tònica estomacal. Externament cal considerar l'acció de la resina com a mitigant de neuràlgies i dolors articulars.

Toxicitat. Per ús intern sempre hi ha el risc de provocar albuminúria i hematúria, motiu pel qual no és aconsellable aplicar aquesta planta en processos aguts.

Indicacions. Internament: oligúria, hipertensió, afeccions respiratòries, inapetències. Externament: neuràlgies, dolors musculars, dolors articulars.

Ús. Infusions de 2-3 grams per tassa. Professionalment es manipula en forma de tintures, extractes i macerats glicerínats. Externament es pot fer servir en decoccions de 20-30 grams per litre aplicades en forma de compreses o banys. També es prepara alcohol de ginebre.



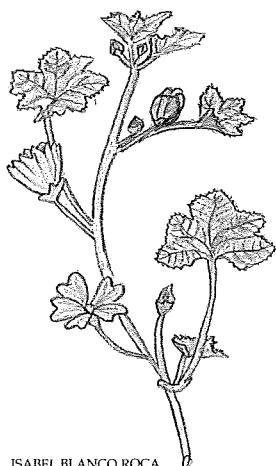
JOAN SALES I LLAVIA

MALVA MALVA SYLVESTRIS (MALVÀCIES)

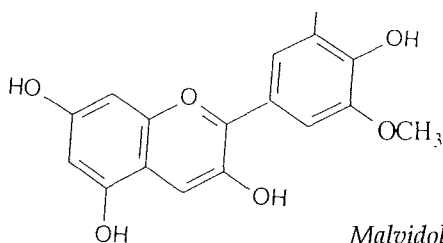
"Per Sant Joan, a trenc d'alba, cal collir malva florida; assecar-la i guardar-la. La nit de Nadal es col·loca en la taula parada junt amb un Sant Crist i dues candeles. Diuen que... les fulles tornen a obrir-se."

"D'aquí a cent anys, tots farem malves."

És una planta herbàcia bianual, de 70-80 cm d'alçada. Floreix als voltants de juny i la seva distribució altitudinal es localitza des de l'estatge d'alzinar amb marfull fins als estats de les rouredes (100-1050 m). Les parts útils d'aquesta planta són les fulles i les flors.



ISABEL BLANCO ROCA



Composició. Tant les flors com les fulles són riques en mucíl·lags, antociànics (malvidol), tanins, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2 i vitamina C.

Acció farmacològica. Internament la seva acció és bronquial, anticatarral i balsàmica. També és diürètica, hipoglucemiant i astringent. En ús extern els mucíl·lags i els tanins la fan antiinflamatòria i demulcent.

Indicacions. Gastroenteritis, bronquitis, grip, cistitis. Externament està indicada en el tractament local de faringitis, glossitis, estomatitis, aftes, conjuntivitis, ferides, furunculosis i picadures.

Ús intern. Clàssicament s'ha emprat la infusió de 2-3 g per tassa.

Ús extern. Externament també són útils les infusions i decoccions aplicades en forma de compreses, rentats, banys oculars, col·lutoris, gargarismes o irrigacions vaginals. Les cataplasmes de fulles i flors de malva amb farina de lli resolen els furúncols. El suc extret de la planta fresca s'aplica a les picadures.

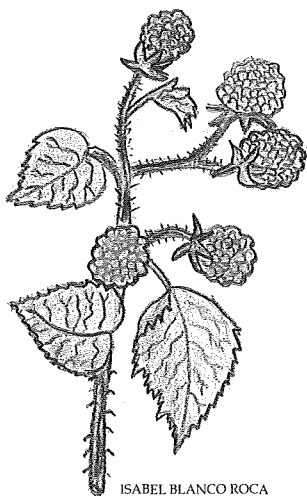


JOAN SALES I LLAVIA

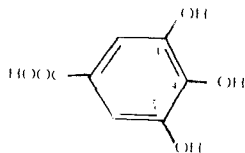
ESBARZER RUBUS
FRUCTICOSUS (*RUBUS*
ULMIFOLIUS) (ROSÀCIES)

*"Si es tallen els esbarzers
el dia de Sant Joan Baptista,
no tornen a brollar."*

És una planta coneguda per com envaeix el territori. El seu fruit són les móres, que varien de color en funció de la maduració, i coexisteixen habitualment amb les flors. La seva distribució altitudinal va des de l'estatge d'alzinar amb marfull fins als estatsges de les fagedes. Les seves parts útils són les fulles, les flors i els fruits.



ISABEL BLANCO ROCA



Àcid gàlic

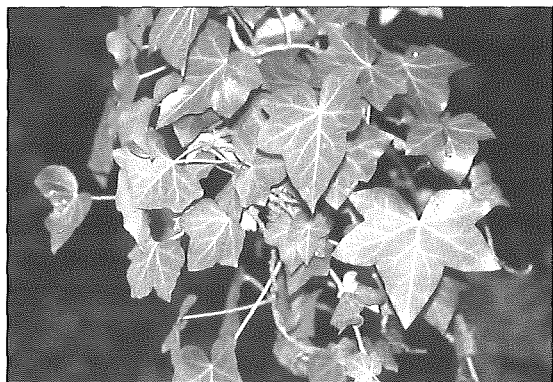
Composició. Planta rica en tanins, pectina, inositol, àcid cítric, àcid màlic, àcid succínic, àcid oxàlic i vitamina C.

Acció farmacològica. Els tanins donen a l'esbarzer bàsicament propietats astringents, tant en ús intern com en ús extern. Els altres principis actius la fan diürètica i hipoglucemiant.

Indicacions. **Ús intern:** útil per a la diarrea, reumatismes, urolitiasi, oligúries, hemorroides.

Ús extern: vàlida per a la resolució d'estomatitis, glossitis, gingivitis, faringitis, vaginitis i conjuntivitis. També cicatritza ferides i ulceracions cutànies.

Ús intern: en forma d'infusions dosificant 2-3 grams per tassa. També són freqüents extractes i tintures manipulades galènicament. Externament es preparen decoccions que s'apliquen directament com a col·lutoris, gargarismes o irrigacions. Aquestes decoccions també s'apliquen en forma de compreses per al tractament de llagues i ferides sobre la pell.

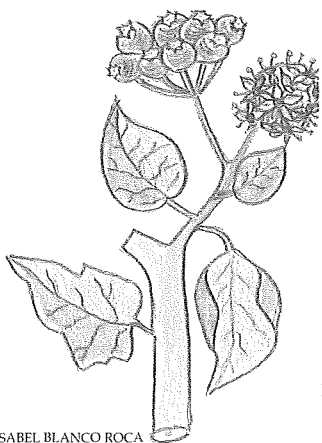


JOAN SALES I LLAVIA

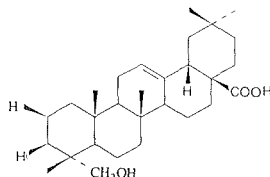
HEURA *HEDERA HELIX* (ARALIÀCIES)

"Per facilitar la dentició de les criatures cal posar un collaret fet de grans d'arrel d'heura. L'arrel ha de ser molt tendra i el nombre de grans senar."

És una liana que pot es allargar fins a 50 metres, perenne, amb tiges i arrels adventícies adaptades per trepar. Les flors i les baies neixen d'unes altres tiges secundàries. La distribució altitudinal de l'heura abasta des de l'estatge d'alzinar amb marfull fins als estatges de les fagedes (100-1300 m).



ISABEL BLANCO ROCA



Hederagenina

Composició. Les fulles i les tiges són riques en saponòsids (hederagenina). Les fulles contenen compostos flavonoides i les tiges gomoresines.

Acció farmacològica. L'hederagenina té una acció vasoconstrictora i parasimpaticolítica. Externament és lipolítica i analgèsica.

Toxicitat. És una planta que usada internament té un marge terapèutic poc ample. Pot provocar hemòlisi i trastorns del sistema nerviós autònom amb vòmits, còlics i parades cardiorespiratòries.

Indicacions. Tos espasmòdica, bronquitis i asma. Externament és molt útil per a la dissolució de nòduls cel·lulítics, per a la mitigació d'estries dèrmiques, per a la cicatriçació de ferides i per a la resolució de llagues i varius.

Ús intern: es reserva a prescripcions facultatives amb manipulacions farmacèutiques valorades.

Ús extern: s'aplica en compreses amarades amb una decocció prèvia de 200 g per litre. També són freqüents preparacions dermofarmacèutiques (cremes, gels i liniments) amb la incorporació d'extractes i tintures.

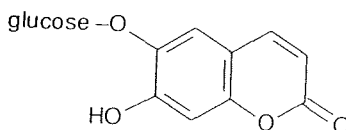


XICOIRA *CICHORIUM INTYBUS* (COMPOSTES)

*"La seva flor sempre enamorada del sol,
mai li dóna l'esquena."*

Planta herbàcia que pot arribar a 1 metre d'alçada. Habita les vores de camins i carreteres, on el terreny és dur i lleuger. La distribució de la xicoira en zones de poca altitud fa que es localitzi en estatges d'alzinar amb marfull (100-400 m).

Les seves parts útils són les arrels (làtex), fulles i flors.



Esculòsid

Composició. Les arrels contenen inulina, àcid clorogènic i làtex. El làtex es compon d'intibina, lactocuprina i principis amargs. Les fulles són riques en àcid ciorèsid i les flors en un glucòsid anomenat esculòsid.

Acció farmacològica. Els principis amargs de l'arrel fan a la xicoira aperitiva, i l'àcid ciorèsid li dóna propietats diürètiques, colerètiques, laxants i depuratives. La inulina la fa hipotensora-antiarrítmica i hipoglucemiant. L'àcid clorogènic és bacteriostàtic i l'esculòsid un bon tònic circulatori.

Indicacions. Anorèxia, dispèpsies hiposecretores, discinèsies biliars, restrenyiment, hipertensió, oligúria, tonificació venosa.

Ús. Bàsicament s'utilitza l'arrel dessecada i torrada en proporció de 2-3 grams per tassa. També són freqüents xarops i tintures manipulades galènicament per optimitzar les interessants propietats esmentades.

BIBLIOGRAFIA

BERDONCES, Josep Lluís (1999); *Gran enciclopedia de las plantas medicinales*; Premià de Mar. Tikal/Susaeta. 1096 pàgines.

BOLOS, Oriol de; NUET, Josep; PANAREDA, Josep M (1996); *Flora vascular del Montseny*; Barcelona. Diputació de Barcelona. Servei de Parcs Naturals. 26 pàgines.

FONT QUER, Pío (1993); *Plantas Medicinales, El Dioscórides renovado*. Barcelona. Labor. 1033 pàgines.

GOMIS, Cels (1983); *Dites i tradicions populars referents a les plantes*. Barcelona. Montblanc-Martin. 293 pàgines.

GÜENECHEA, Juan Ignacio; ARTECHE, Alejandro; URIARTE, Cristina; VANACLOCHA, Bernat (1994); *Vademécum de prescripción de Plantas Medicinales y Fitoterapia*. Muy Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Vizcaya. Asociación Española de Médicos Naturistas. 958 pàgines.

PAHLOW, M. (1998); *El gran libro de las plantas medicinales*. León. Everest. 456 pàgines.

PERIS, Juan Bautista; STÜBING, Gerhard; VANACLOCHA, Bernat (1995); *Fitoterapia aplicada*. València. Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia. 367 pàgines.

SALES, Joan (1997); "Un breu repàs a les plantes medicinals del Montseny". III i IV *Trobada d'estudiosos del Montseny* (pàg. 177-186). Barcelona. Diputació de Barcelona. Servei de Parcs Naturals. 321 pàgines.

SALES, Joan (1998); "Plantes medicinals d'avantguarda en el Montseny". *Monografia 13*. Amics del Montseny. Viladrau. 234 pàgines.

SALES, Joan (2000); "Plantes medicinals d'avantguarda al Montseny II (amb el catàleg actualitzat de les plantes medicinals del Montseny)". *Monografia 15*. Amics del Montseny. Viladrau. 228 pàgines.

WILLIAM, A.R. THOMSON (1980); *Guía práctica ilustrada de las Plantas Medicinales*. Barcelona. Blume. 220 pàgines.