

PLANTES MEDICINALS D'AVANTGUARDA AL MONTSENY (IV)

JOAN SALES

COSES, PERSONES, PLANTES...

Sovint comentem que actualment el temps és la mercaderia més preciosa. I és ben cert. No en disposem de tant com en voldríem ni el podem manipular al nostre gust. Són tantes les coses que s'han de fer!

Sense anar gaire lluny, es va donar el cas que un diumenge d'agost tenia previst agafar la càmera fotogràfica i sortir a recórrer les rodalies de Campins per captar les imatges d'algunes plantes. La idea era reunir un petit reportatge gràfic per confeccionar la publicació que ens ocupa, encara que pels botànics no deixa de ser una excusa per gaudir en solitari d'uns esperats moments de pau i tranquil·litat en un entorn natural, canviant l'aire dels pulmons i eixamplant l'esperit.

Ho tenia tot previst. Sortiria a trenc d'alba. Primer aniria a l'ermita de Sant Guillem, després a la Creu, continuaria pujant fins al turó de can Guilla i baixaria un tros del camí de Gualba, trencant aviat a l'esquerra per passar per la font de Sant Fernando, on acabaria el meu recorregut. Fins aquí tot perfecte: temps ben aprofitat.

Però la meva planificació va anar-se'n en orris. A primera hora del matí ja plovia intensament, i era impossible sortir de casa. Em vaig quedar aixoplugat en una mena de porxo enlairat esperant la millora del temps però a l'ensems començava a gaudir de l'observació d'un dia de pluja al Montseny. A poc a poc els estímuls rebuts provocaven un procés d'introspecció nostàlgica, perquè des de molt petit recordo les sensacions captades d'un entorn afectat per la pluja: l'aspecte difús del paisatge, l'olor purificant de la verdor humida, els sorollets característics de l'aigua que cau i s'atorrenta esculpint els desnivells...

Encantat en els meus pensaments, se'm barrejaven molts i diferents records de coses, de persones, de plantes. I d'una manera involuntària vaig fixar la mirada en tres arbres del jardí, que estaven l'un al costat de l'altre. Eren tres arbres molt diferents entre si, ja que un xiprer, una olivera i una figuera, tret de la mida i la fisiologia vegetal, no tenen gaires similituds que els agermanin. Però rescatant converses del passat i evocant imatges els vaig trobar una característica comuna: els tres havien estat plantats pel meu avi Joan. I la meva ment divagà llargament en els moments viscuts i compartits amb ell.

En aquells moments la tempesta va fer-se més intensa, i del camp del darrere provenia un soroll intens provocat pel tust de les gotes de pluja contra les exuberants fulles del blat de moro. Vaig girar el cap i els trets del paisatge van canviar radicalment. Ara podia contemplar alhora tres conreus: blat de moro, mongetes i, en una feixa una mica més enlairada, l'alfals. La pluja sempre és benvinguda a Campins, on l'aigua per regar no abunda a l'estiu. Les meves reflexions agafaren una nova direcció: ara el rec omplia el meu pensament. Des de l'acomodat observatori sentia la remor de l'aigua baixant tumultuosament i amb força per la vetusta canalització. I vaig pensar en els afanys del meu avi Benjamí per recollir i perpetuar per escrit les actuals ordenances de la comunitat de regants del poble.

Era curiosa la barreja que apareixia pel meu cap: coses, persones, plantes. La vida i la història del Montseny són plenes d'aquest entrecreuament, que és el motor de la seva evolució, de la seva riquesa i del seu futur.

Homes d'aquí i homes d'allà. El meu avi Joan era empordanès, de Palafrugell, i el meu avi Benjamí era d'Albocàsser. Els dos van arrelar tan fort al Montseny com ho van fer plantes arribades de l'Orient o d'Amèrica com el blat de moro, la mongeta, l'alfals, l'olivera, el xiprer o la figuera. Plantes d'aquí i plantes d'allà.

Cada vegada crec menys en les casualitats. Que cadascú pensi el que vulgui.



JOAN SALES

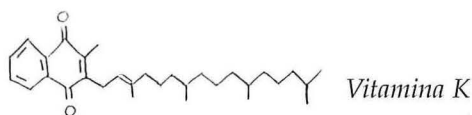
ALFALS *MEDICAGO SATIVA* (FABÀCIES)

"Els àrabs, que ja la coneixien, la van anomenar alfassassat."

És una planta de molts anys de durada i que pot tornar a renéixer després de tallar-la. Si es deixa créixer pot arribar fàcilment al metre d'alçària. Floreix a l'estiu i a la primavera. Es troba distribuïda pels camps de conreu. S'utilitzen les parts aèries de la planta.



ISABEL BLANCO ROCA



Composició. Rica en vitamina C, vitamina K, vitamina D, vitamina E, sals minerals, ferro, isoflavones i cumestrol.

Acció farmacològica. La vitamina K li dona propietats hemostàtiques, mentre que el cumestrol i les isoflavones tenen una acció estrogènica. Les altres vitamines, les sals i el ferro la fan antianèmica, reconstituent i remineralitzant.

Indicacions. Planta útil per tractar anèmies, convalescències, hemorràgies, consolidacions de fractures i disfuncions uterines.

Toxicitat. La presència de vitamina K, en determinades ocasions i circumstàncies, pot ocasionar trastorns de la coagulació.

Ús. Es fa servir el suc de la planta fresca o infusions de 2-3 grams per tassa. Modernament també s'utilitza en càpsules de pols dessecada en dosis de 250-500 mg per unitat; se'n recomanen d'una a tres per dia.



J. SALES

MONGETA *PHASEOLUS VULGARIS* (FABÀCIES)

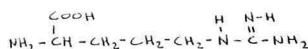
*"Si les mongetes sembrem
després de Sant Joan, no
floriran."*

*"Si el dia que plantem les
mongetes ens plou, teniu per
segur que no grillaran."*

Planta herbàcia de tija llarga i reptant. Les fulles són trifoliades. Les flors són blanques o de colors pàl·lids. La mongeta és originària del continent americà, però la seva adaptació ha estat un èxit en totes les zones temperades del globus terraqüi. El Montseny no n'és una excepció, i aquí ha gaudit a més d'una acceptació singular en fer-la inseparable de la botifarra. Les parts útils fitoteràpicament són les beines tendres.



L. BLANCO



Arginina

Composició. Rica en aminoàcids (arginina, lisina, triptòfan), vitamina C, glucoquines i enzims.

Acció farmacològica. Diürètica i preventiva de reumes i gota, també són atribuïbles a l'arginina i les glucoquines propietats hipoglucemiant; els enzims ho reforcen bloquejant l'absorció de carbohidrats. També és hipolipemiant.

Indicacions. Diabetis, litiasi urinàries, reumatismes, gota, edemes, obesitats i hipercolesterolèmies.

Ús. Infusions del 2-3 %, o també pols dessecada administrada en forma de càpsules de gelatina dura (600-1.200 mg al dia).



J. SALES

XIPRER

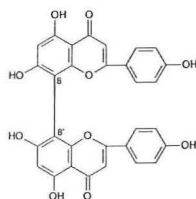
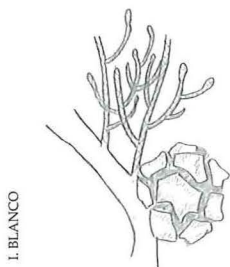
CUPRESSUS SEMPERVIRENS
(CUPRESSÀCIES)

"El xiprer allunya els llamps."

*"Les nous o pinyes del xiprer,
col·locades en armaris i calaixos,
impedeixen que s'arni la roba de
llana."*

És un arbre d'aspecte molt allargat, originari d'Europa oriental, però el seu cultiu és habitual en jardins i cementiris del nostre entorn. Les seves parts útils són els gàbuls (boletes) i les fulles i branques tendres.

Composició. Els gàbuls i els brots tendres són rics en tanins i essències (a-pinè). Les fulles són riques en flavonoides (cupresoflavona).



Cupresoflavona

Acció farmacològica. Els tanins li donen propietats astringents. Els flavonoides faciliten la tonicitat i constricció dels vasos sanguinis i les essències són antiespasmòdiques, antisèptiques i antivíriques.

Indicacions. Per mitigar hemorroides i tromboflebitis. Cicatrització i desinfecció de ferides. Reducció de berrugues víriques.

Toxicitat. Les essències del xiprer poden resultar tòxiques per via interna.

Ús intern. Supositoris amb essències (150-300 mg) i extractes per prescripció.

Ús extern. Compreses impregnades d'extractes, damunt de ferides i berrugues. També pomades manipulades galènicament aplicades en hemorroides, entre altres.



J. SALES

BLAT DE MORO *ZEA MAYS* (GRAMÍNIES)

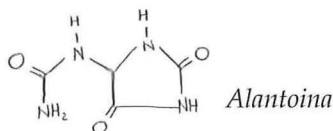
"Blat de moro esgarrat, blat de moro encertat."

"Al desgranar el blat de moro, qui trobava una panolla més fosca o vermella cantava una rondalla."

Planta procedent d'Amèrica però molt ben aclimatada i cultivada en el nostre entorn. Les seves parts útils són les llavors i els estils o estigmes (cabellera de panotxa). És una planta molt vigorosa i de creixement ràpid, que de vegades assoleix els 6 metres d'alçada.



I. BLANCO

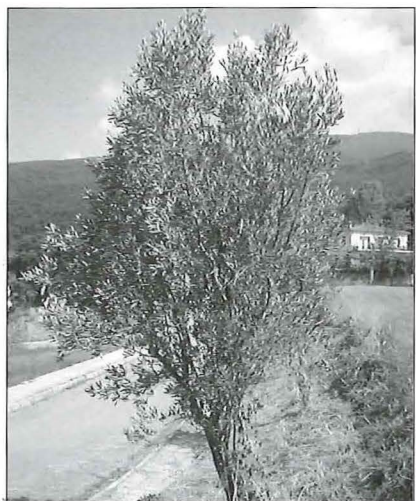


Composició. Els estils contenen gran quantitat de potassi, flavonoides, tanins, essències, alantoina i esters (sitosterols). Les llavors són riques en greixos insaturats i carotens.

Acció farmacològica. El potassi i els flavonoides de la cabellera li confereixen propietats diürètiques i hipotensores. L'alantoina, que és demulcent i reepitelitzant, completa aquesta acció protegint els epitelis dels conductes urinaris. Per una altra banda els greixos de la llavor són de naturalesa insaturada, motiu pel qual són hipolipemiant. La rica fracció insaponificable d'aquests greixos és molt vàlida per tractar la piorrea i la cicatrització de ferides.

Indicacions. La cabellera de panotxa és indicada en oligúries, urolitiasi, cistitis, gota i obesitats, mentre que les llavors, de les quals s'extreu l'oli, tenen utilitat en el tractament de piorrees, ferides i hipercolesterolèmies.

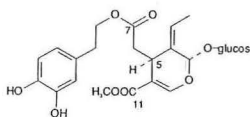
Ús. La cabellera es prepara en la proporció de 10 gr per litre en infusions. Les llavors són útils per proporcionar l'oli esmentat o es poden aplicar externament en forma de cataplasmes de farina damunt ferides i llagues.



OLIVERA *OLEA EUROPEA*
(OLEÀCIES)

"El dia de Sant Pere Màrtir (20 d'abril), es fan beneir branques d'olivera, es lliguen en forma de creu al mig d'una canya i es claven en els camps de conreu, per alliberar les collites de glaçades tardanes i pedregades. És habitual en clavar les oliveres recitar fervorosament: sant Pere Màrtir gloriós, pregueu per nosaltres pecadors."

Arbre originari d'Àsia Menor, actualment adaptat a totes les zones de clima mediterrani, ja sigui com a planta decorativa o per explotar-ne el conreu. Pot arribar a 10 metres d'alçada. Les seves fulles són de 3-4 cm de llargada, amb forma de llança. La floració de les oliveres és molt discreta, gairebé imperceptible. Les parts útils de la planta són els fruits i les fulles.



Oleuropéosid



Composició. Les fulles contenen mannitol, flavonoides, derivats terpènics, alcaloides i glucòsids (oleuropeïna). El fruit també és ric en oleuropeïna, proteïnes, lípids i vitamines liposolubles.

Acció farmacològica. L'oleuropeïna té propietats antihipertensives, vasodilatadores, espasmolítiques i antiarítmiques. Els flavonoides són diürètics. El fruit és de gran valor nutritiu, colagog i hipocolesterolemiant. L'oli d'oliva és un laxant efectiu i tòpicament és emol·lient.

Indicacions. Les fulles d'olivera es poden aplicar en el tractament de crisis hipertensives lleus, arteriosclerosi, arítmies i com una magnífica prevenció de l'angina de pit. L'oli d'oliva aplicat tòpicament mitiga la psoriasi, alleueix les cremades i suavitza l'èczema. Internament regula el trànsit intestinal.

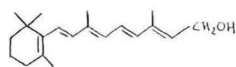
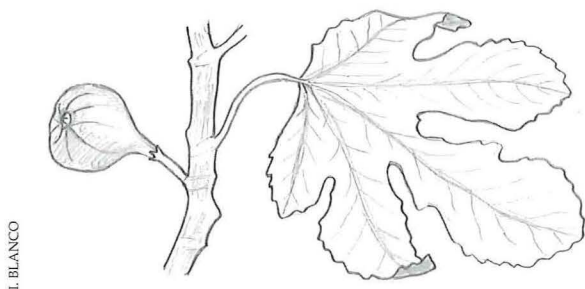
Ús. Les fulles s'empren en forma d'infusions (5 gr per tassa) o d'extractes secs encapsulats (200-300 mg), repetint-ne l'administració dos o tres cops al dia. L'oli d'oliva administrat diàriament en la dieta regula la funció intestinal i suavitza els epitelis interns del budell, és antioxidant i regula els nivells lipídics en la sang. Externament s'aplica en capa fina damunt la zona afectada.

FIGUERA *FICUS CARICA* (MORÀCIES)

"Cal fugir de l'ombra de la figuera perquè és l'arbre del qual es va penjar Judes."

"Les figueres es planten per Carnestoltes i triguen tants anys a fer figues com dies de la lluna hagin passat abans de plantar-les."

Arbre originari d'Orient, aclimatat àmpliament al nostre entorn. Acostuma a estar present en marges i jardins. És prou coneguda per la suculència dels seus fruits. Pot arribar a 8 metres d'alçària i les seves fulles són de grans dimensions. Els pecíols segregen un làtex característic. Les parts útils de la planta són les figues i el làtex.



Vitamina A

Composició. En els fruits hi ha sucres, vitamines (A, B1, B2, C i D), ferro i sals minerals, gomes i mucíl·lags. En el làtex està present una barreja d'enzims proteolítics (ficina).

Acció farmacològica. Els fruits són altament energètics, reconstituents i balsàmics. La ficina present en el làtex i les figues a punt de madurar té propietats antiinflamatòries i proteolítiques.

Indicacions. Convalescències, anèmies, afeccions respiratòries, inflamacions intestinals, inflamacions locals (gingivitis, faringitis, furúncols, abscessos).

Ús intern. Fruit fresc, fruit sec o compota. També en decoccions de 40-100 g per litre, que es poden beure a voluntat.

Us extern. Decocions de fruits aplicades en forma de compreses, col·lutoris o gargarismes, segons la zona que cal tractar.

BIBLIOGRAFIA

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

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

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

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

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

M. PAHLOW (1998) *El gran libro de las plantas medicinales*. León. Everest. 465 pàgines

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

Joan SALES (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.

Joan SALES (1998) "Plantes medicinals d'avantguarda al Montseny", *Monografies del Montseny*, 13.

Joan SALES (2000) "Plantes medicinals d'avantguarda al Montseny II (amb el catàleg actualitzat de les plantes medicinals del Montseny)", *Monografies del Montseny*, 15.

Joan SALES.(2002) "Plantes medicinals d'avanguardia en el Montseny III", *Monografies del Montseny*, 17.

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