



PLANTES MEDICINALS

Puig Ou

1 de maig de 2016

Itinerari: Sant Pau de Segúries, El Sitjar, Puig Ou, Sant Antoni i Camprodon

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

www.santjust.org/seas

La zona que recorrerem avui presenta un clima submediterrani amb influència atlàntica i té com a principal característica uns hiverns secs en contrast amb l'estiu, humit i més plujós que la tardor, ben al revés del que sol passar a les veïnes comarques de l'Empordà i del Gironès. Conseqüència en gran part d'aquest clima és la vegetació tan rica i variada que vesteix la vall del Bac. La particularitat més sorprenent d'aquest paisatge és el gran contrast que ofereixen els vessants de solana i d'obaga.

El vessant de la solana

Gran part de l'extensió és ocupada preferentment per arbusts com el boix (*Buxus sempervirens*) i el ginebre (*Juniperus communis*). Les alzines (*Quercus ilex*) estenen les seves arrodonides capçades com una gran clapa sempre verda amb prioritat a la zona de llevant. A mitjans del segle passat, aquest alzinar encara s'explotava per a carbó.

La Vall del Bac, zona clau de contacte entre el món de l'alzina i el roure i el món del faig, se'ns apareix com un museu de l'arbre, però un museu ple de vida, talment com Josep Maria de Segarra el veié en aquell esclat botànic:

“la soca de l'alzina, front de vella,
i el faig verd d'aigua i enamoradís,
i el roure, fulla seca i cassanella,
i el pollancre, estirat i socallís,
i el vern, música fonda i copa viva,
i el trèmol, que no atura el tremolor,
i el beç, fulla de neu i tronc d'oliva,
i el pi, grapada verda de verdor,
i el castanyer, encantada i pampolada,
i el freixe, que és tot nervi i brancadret,
i l'om, trena rissada i refilada,
i més amunt, la pompa de l'avet”.

El vessant nord

Aquí es manifesta clarament l'ambient humit propi de la comarca d'Olot. Hi podem admirar la gran varietat arbòria del tipus de vegetació d'estatge muntà,



Puig Ou vist des del Talló. Foto de Jordi Gironès.

amb predomini dels arbres caducifolis. El faig (*Fagus sylvatica*) apareix com a arbre dominant en aquest indret, situat a uns 800 m, altitud moderada si tenim en compte que a la Garrotxa trobem la fageda normalment entre els 1.000-1.200 m, amb l'excepció de la famosa Fageda d'en Jordà, a la plana d'Olot, que es fa a uns 500 m d'altitud. Dins la fageda podem veure, entre coixins de molsa, el marxívol (*Helleborus viridis*), el grèvol (*Ilex aquifolium*), l'arç blanc (*Crataegus monogyna*), la maduixera (*Fragaria vesca*) i lianes com l'heura (*Hedera helix*) i poca cosa més, ja que aquest tipus de fageda pobra (*Helleboro-Fagetum*) no permet massa vida sota seu: els faigs aprofiten gairebé tota l'aigua del sòl i així no en queda gaire per a d'altres plantes. També el boix (*Buxus sempervirens*), molt abundant a la Vall del Bac, és normal entre la fageda de sòl calcari.

El pi roig (*Pinus sylvestris*) ha pres el lloc al faig en molts indrets, degut a la tallada excessiva. La sorprenent i acollidora presència d'algun avet (*Abies alba*) en aquest vessant fa pensar que en altres temps havien estat més abundants. Altres arbres de fulla caduca es barregen amb el faig: el freixe de fulla gran (*Fraxinus excelsior*), l'om (*Ulmus minor*), la blada (*Acer opalus*), el trèmol (*Populus tremula*), la moixera (*Sorbus aria*) i l'avellaner (*Corylus avellana*).



Arç blanc (Crataegus monogyna).

Com a curiositat, segons Coromines, l'original nom d'Ou aplicat a aquest puig provindria d'un *Oau* amb origen al nom d'Eudald, d'altra banda força corrent a la comarca d'Olot.

Les plantes medicinals de la vall

L'Anna Borbonet en el seu llibre ens parla de l'avi de la Coma, com tot un personatge i que era aleshores, de tots els habitants de la vall, el que més secrets en sabia. Les seves històries eren apassionants i inacabables. Com els amics de la Badosa, era un gran coneixedor de les plantes que tenen propietats medicinals. Així, ens explica que entre moltes d'altres es troben el donzell (*Artemisia absinthium*), l'herba foradada (*Hypericum perforatum*), l'herba cançera (*Hieracium pilosella*), el mill del sol (*Lithospermum officinale*), l'herba del mal roig (*Marrubium vulgare*), l'herba sabonera (*Saponaria officinalis*), la denerida (*Tanacetum vulgare*), la berbena (*Verbena officinalis*), etc.

En triem dues per comentar una mica:

L'arç blanc

En aquesta excursió trobarem en plena floració l'arç blanc. Amb aquesta denominació comuna identifiquem tres espècies botàniques diferents: *Crataegus laevigata*, *Crataegus monogyna* i *Crataegus oxyacantha*. La més comuna al nostre país és la segona. Es reconeix fàcilment per la presència de poms de flors blanques amb les primeres fulles d'un verd tendre, amb 3 a 7 lòbuls i envoltades d'espines (en castellà s'anomena espino albar). Es cullen les flors i fulles. Els fruits són globulars i de color vermell viu.

Presenta acció cardiotònica, antiarítmica i lleugera acció depressora del sistema nerviós central. Les indi-

cacions aprovades segons el seu ús tradicional inclouen: alleugeriment de símptomes cardíacs temporals (com poden ser palpitations) deguts a quadres lleus d'ansietat, tractament de símptomes d'ansietat i per ajudar a conciliar el son. No se n'han descrit contraindicacions, ni efectes secundaris.

El ginebre

Aquesta planta ens ha acompanyat en bona part de les excursions d'aquest cicle. S'utilitzen els fruits madurs (els ginebrons) sovint com a diürètic i antisèptic urinari, però aquestes propietats no s'han demostrat en humans (només en animals d'experimentació). L'oli essencial té efecte antifúngic en front de diversos tipus de fongs, entre ells la càndida i antibacterià.

S'utilitza pel tractament d'infeccions urinàries lleus, dispèpsies i flatulència. L'oli essencial també s'empra per l'alleugeriment de dolors musculars i articulars lleus. Està contraindicat durant l'embaràs, la lactància i amb afeccions renals.

Com ja sabeu, la ginebra és l'alcohol destil·lat dels ginebrons. Font i Quer explica que al novembre de 1957 la premsa va publicar aquest comunicat: "els metges de Londres han estat legalment autoritzats per prescriure ginebra als seus pacients, d'acord amb una decisió adoptada per la Junta Britànica de Doctors. Pel que sembla, la ginebra produeix sensació de benestar".



Ginebre (Juniperus-communis).

Bibliografia

BORBONET, ANNA. *La Vall del Bac*. Llibre de motxilla. Publicacions de l'Abadia de Montserrat (1979).

FONT I QUER, PIUS. *Plantas Medicinales. El Dioscòrides renovado*. Ed. Labor, Barcelona (1983).

Manu Llabrés

SEAS, maig de 2016

Itinerari

L'excursió llarga anirà de Sant Pau de Segúries fins a Camprodon passant pel Sitjar, el cim del Puig Ou, el coll de l'Alec i l'ermita de Sant Antoni. Es tracta d'un recorregut de 19 km amb un desnivell que va dels 859 als 1.361 m al cim de Sant Antoni. Aquest recorregut es pot fer en unes 5 h 30 min.

L'excursió curta anirà també de Sant Pau de Segúries fins a Camprodon sense anar al cim del Puig Ou i en arribar a la collada del Sitjar farà camí al coll de l'Alec. El recorregut és de 13 km aproximadament amb un desnivell igual que l'excursió llarga, però amb menys quilòmetres, i es poden fer en unes 4 h.



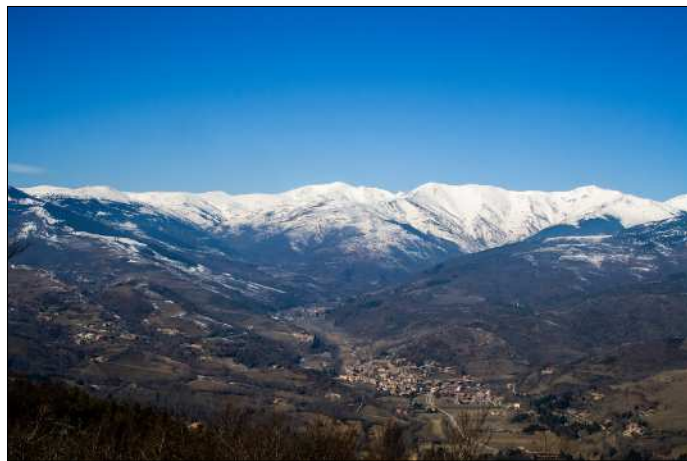
Fageda entre el Sitjar i Puig Ou. Fotos de Jordi Gironès.



Sant Antoni de Camprodon des de la torre Cavallera.



Ermita romànica de Sant Bartomeu del Sitjar. Data del segle XII, d'una sola nau i amb campanar de cadireta.



Esq.a dr.: Cerverís, Balandrau, Fontlletera i serra del Catllar des de Sant Antoni.