



# PLANTES MEDICINALS

## Plantes medicinals a la carta

13 de desembre de 2015

Itinerari: Sant Feliu de Codines, M.Déu del Grau, gorg de les Elies i Caldes de Montbui

**SEAS**

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

[www.santjust.org/seas](http://www.santjust.org/seas)

### Espigolar un mateix

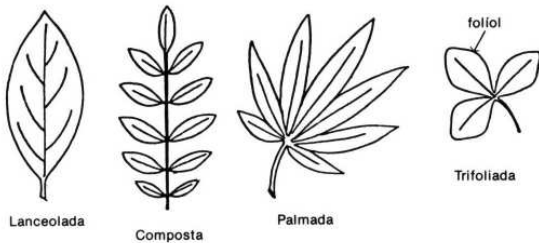
A aquestes alçades del cicle poder ja teniu ganes d'anar més enllà del vostre herbolari de confiança i voleu donar un pas més: anar a collir vosaltres mateixos les plantes per al vostre consum. Aquesta activitat dóna un al·licient més al sortir a la natura. Fins i tot, encara que no les colliu, el sol fet d'aturar-vos davant d'una planta i intentar identificar-la, és un motiu més per sortir a la natura, és un motiu més per passar una estona entretinguda al camp o a la muntanya.

Potser no us sentiu del tot segurs de les vostres capacitats botàniques i no goseu collir-les per a l'autoconsum per por d'una confusió. Totalment comprensible. Cal desmuntar el mite que tot el que és *natural* és bo, els verins més potents també provenen de la natura. Inclús la mateixa substància natural a una determinada concentració pot exercir un efecte medicinal al

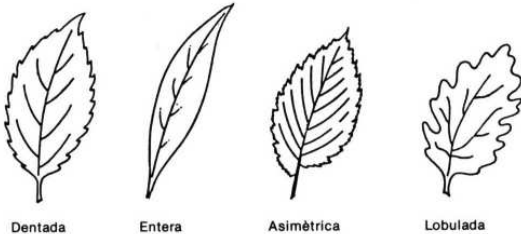
nostre cos i a una concentració més gran (no necessàriament *molt* més gran) pot ser altament tòxica. Ja n'hem vist algun exemple en el que portem de cicle (bona part de les plantes anomenades tòxiques, són medicinals a dosis més baixes). Així doncs, sortir al camp a buscar plantes no té perquè significar la ruïna econòmica de l'herbolari amic.

Tornem al punt del començament: sortir al camp a cultivar l'observació, intentar reconèixer els trets que diferencien una espècie d'altres de semblants. Normalment són les flors de la planta el que ens aporta més trets diferencials a les plantes. No obstant això, després d'una bona pràctica, sabrem identificar-les només amb les fulles, sempre tenint en compte la comunitat vegetal on creix, l'època de l'any, el tipus de sòl, etc. Aquestes característiques ens ajuden a descartar possibles confusions.

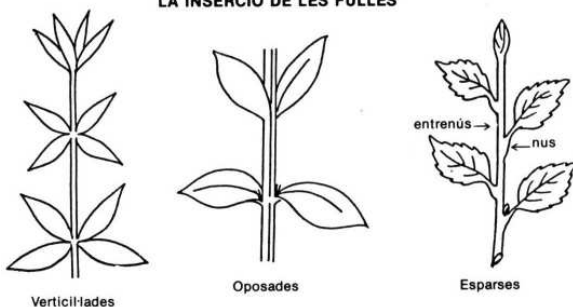
#### LES FULLES



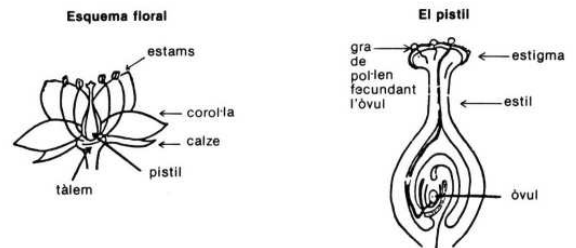
#### CONTORN DEL LIMBE



#### LA INSERCIÓ DE LES FULLES



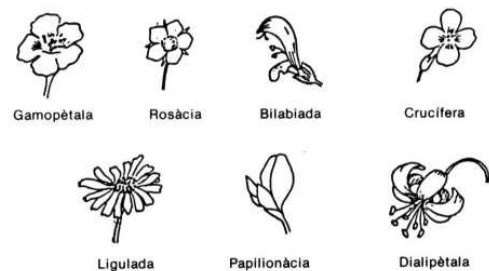
#### LA FLOR



#### L'ANDROCEU



#### LA COROL·LA





Què hem de portar a sobre quan sortim a la cerca de plantes a l'entorn natural? Hem de portar el nostre llibre de camp (no gaire pesant), un compta-fils o lupa, unes pinces i la càmera de fotografiar (així ens estalviem fer l'herbari). Cal tenir en compte que, segons les condicions del sòl, la il·luminació i l'estat de desenvolupament, el port de la planta pot canviar ostensiblement. M'he trobat més d'un cop en què identificant una planta a partir d'un exemplar escarransit, he pensat que allò seria "normal" i al cap de poca estona he ensopegat amb exemplars molt més desenvolupats i pregons en disposar de millor orientació, humitat, etc.

No us espanteu pel fet de no haver fet mai aquesta activitat, no és tan difícil. Només cal posar-hi interès, observar amb paciència i dedicar-hi una mica de temps. Un bon llibre (lleuger, insisteixo) amb descripcions prou acurades de les plantes és també fonamental per guiar-vos en la identificació. També hi ha cursos dedicats a ensenyar i practicar aquesta activitat. En Josep Nuet n'organitza cada any a començament d'estiu, per exemple.

Si us animeu a espigolar per autoconsum, és molt important respectar l'època de collita recomanada, ja que la concentració en principis actius d'una planta acostuma a variar al llarg del seu cicle de vida i sol haver-hi una època ideal en què la concentració en actius serà màxima.

## Conservació de les plantes medicinals

Un cop tenim ja la planta a casa, caldrà assecar-la per poder-la conservar. Les plantes consumides fresques acostumen a conservar millor les seves propietats, però això comporta sortir tot sovint a collir-ne o cultivar-la a l'hort de casa.

Per assecar les plantes, cal tenir-les en un lloc ben ventilat (una mica de corrent d'aire és ideal), protegides de la radiació solar directa (que pot malmetre la planta), protegides també de rosegadors, insectes i altres plagues i una mica escampada, per tal que es pugui assecar uniformement. Si deixem la planta en piles, quedarà una part fora del contacte de l'aire, la qual cosa provoca que la humitat pròpia de la planta produeixi la seva fermentació, desenvolupament de floridures i altres microorganismes, i haurem d'acabar llençant la collita.

## Preparació de les plantes medicinals

Hi ha diferents formes de preparació de les plantes. Les principals són:

- **Decocció:** fer bullir les herbes en aigua per extreure'n els principis actius durant 5 a 30 minuts, segons la planta. Normalment es fa servir per parts dures de plantes, com per exemple arrels o escorces.
- **Tisana:** semblant a la decocció, però fent bullir les herbes només durant 2 o 3 minuts, i deixant-les reposar durant 5 minuts.
- **Infusió:** vessar aigua bullent dins d'un recipient que contingui les herbes, es tapa i es deixen refredar durant uns minuts (més temps per les parts de les plantes més "dures", com hem dit abans). Recordem la necessitat de tancar el recipient per evitar perdre els olis essencials o altres principis actius volàtils de les plantes que en contenen (totes les aromàtiques, per exemple).
- **Maceració:** es deixen amb aigua o oli dins d'un recipient el temps recomanat. Emprarem aigua o oli segons les característiques (hidrosoluble o liposoluble) del principi actiu que vulguem extreure'n.

Per plantes riques en una classe de principis actius anomenats alcaloides, convé afegir suc de llimona a l'aigua d'extracció, ja que l'àcid cítric de la llimona forma un compost amb l'alcaloide que és soluble en aigua. Els alcaloides solen ser insolubles en aigua. A nivell industrial, es fa el mateix tipus d'operacions descrites abans per preparar els extractes de les plantes, amb algun grau més de sofisticació o complexitat, però la base és la mateixa. A la indústria també es



fan servir barreges d'aigua i alcohol, ja que l'alcohol és molt bon dissolvent, perquè té una polaritat a mig camí entre la de l'aigua i la dels olis, i molts principis actius no són molt solubles en aigua. Posteriorment, s'acostuma a evaporar el dissolvent (aigua, alcohol o les seves barreges) per obtenir extractes líquids més concentrats o extractes en pols, que són més habituals. Amb aquests extractes en pols es poden omplir càpsules, fabricar comprimits, etc.

Els extractes normalitzats (o estandarditzats) contenen una quantitat concreta de principi actiu. Això permet que, convenientment dosificats (en càpsules, comprimits, xarops, etc), es pugui obtenir sempre el mateix efecte sobre l'organisme del consumidor.

Malauradament, a nivell casolà no podem garantir sempre el mateix efecte. La concentració en principis actius d'una planta varia en funció de molts factors: sòl, orientació i climatologia de l'indret on creix, règim de pluges recent, època de l'any, etc. També variarà la forma de preparació de la planta: un dia l'aigua serà calenta, el següent la deixarem més temps en repòs, etc.

### Quines plantes veurem avui?

El paisatge de l'excursió d'avui està emmarcat per la riera de Caldes i per la forta inclinació de les muntanyes, les quals estan cobertes d'una formació arbòria composta principalment per l'alzina, el pi blanc, el pi pinyer i per algun roure aïllat (estatge vegetal basal, vegeu la informació d'en Josep Nuet, excursió del mes d'octubre). La vegetació de ribera, però, és l'aspecte més destacable en aquesta excursió per la seva riquesa i varietat.

Podem trobar les següents plantes medicinals (subratllades les que podrem identificar en aquesta època de l'any i marcades amb una T les tòxiques): ortiga, fari-gola, espígol, olivera (resta d'antic conreus), borratja,

orenga, romaní, espernallac, boix (T) i estramoni (T). A les zones més humides: marxívol (T), créixems, sàlvia, saüc, cicuta (T).

### Itineraris

L'excursió llarga seguirà el següent itinerari: Sant Feliu de Codines, seguiment del GR-5 vers ponent, Mare de Déu del Grau, gorg de l'Elies i Caldes de Montbui. El recorregut és de 12,2 km, el qual s'inicia a 493 m pujant a 557 m i a partir d'aquí davalla fins als 213 m d'altitud de Caldes.

L'excursió mitjana sortirà de Sant Feliu de Codines per la pista del costat del cementiri, seguint cap a la Buana i continuarà amb l'itinerari de la llarga a l'alçada del gorg de l'Elies fins a Caldes de Montbui amb un total de 9 km i un desnivell sempre de baixada que va dels 493 fins als 213 m.

Les "restolines" les farem a Caldes de Montbui.

Les imatges de les plantes i part dels textos han estat extrets de:

— BATET I MARTÍ, MIQUEL; Descoberta de la Natura a través de les Plantes Medicinals; Arxiu Bibliogràfic excursionista de la Unió Excursionista de Catalunya de Barcelona (1984).

—Les imatges dels druides són de René Goscinny i Albert Uderzo.

SEAS, desembre de 2015

Manu Llabrés



L'antic pont medieval sobre la riera de Caldes: Foto extreta de [www.encyclopedia.cat](http://www.encyclopedia.cat).