



PLANTES MEDICINALS

Plantes tòxiques

5 de juny de 2016

Itinerari: Can Xel, St.Miquel Sacot, castell de Colltort i volcà de Sta.Margarida

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

www.santjust.org/seas



Cascall o dormidora (Papaver somniferum) trobada a la carretera de les Aigües. Foto de Josep Manuel Llabrés.

La darrera conferència del cicle tracta sobre les plantes tòxiques d'alta muntanya. Podrem aplicar el que ens expliqui el Dr. Joan Simon durant l'excursió que farem el dia 19 de Núria a Eina. Entre tant, no em puc estar de parlar d'una planta tòxica (segons com es miri) que podem trobar molt més a prop de casa nostra. Aquí teniu una fotografia del cascall o dormidora (*Papaver somniferum*). Aquest exemplar i altres més els vaig trobar a la carretera de les Aigües a la confluència amb el carrer Carroç de Barcelona el passat dia 7 de maig.

El cascall és una mena de rosella més gran. Planta coneguda des de l'època dels grecs i dels romans, les seves llavors es fan servir per a ús culinari i en panificació. També se'n fa oli de cascall. Fent incisions als fruits immadurs, unes dues setmanes i mitja després de la floració, s'obté el làtex, que per simple asseccament dóna lloc a l'opi, l'alcaloide principal del qual és la morfina. El conreu del cascall i l'obtenció d'opi actualment està molt controlats, però com recordareu de la conferència de la Dra. Carmona, l'opi s'ha emprat com a ingredient de medicaments fins a temps relativament recents. Un exemple molt conegut és l'Optalidon®, que molts recordareu haver vist a casa de petits.

Actualment l'OMS inclou la morfina dins de la llista de medicaments essencials: actua sobre el sistema nerviós central produint analgèsia, tant pel dolor agut com pel crònic. A més, la morfina s'utilitza per sintetitzar derivats amb menors efectes secundaris o que no produeixin dependència, com ara la metadona. També s'obté l'heroïna a partir de la morfina, però aquesta substància només té aplicacions il·legals.

El Parc de Pedra Tosca

Després del dinar de cloenda del cicle visitarem el Parc de Pedra Tosca a Les Preses guiats per membres de l'Associació d'Àvies Remeieres, que també ens faran una demostració de destil·lació d'olis essencials.

La pumicità, anomenada popularment pedra tosca, és una roca d'origen volcànic provinent de magmes silícics o intermedis, de baixa densitat i molt porosa. Es troba en abundància a les zones on s'han produït explosions volcàniques, especialment de les anomenades piroclàstiques. El Bosc de Tosca es va formar a partir de la colada del volcà Croscat. L'home hi va fer una tasca d'artigatge (conversió del bosc en terreny apte per al cultiu). Aquí, aquesta feina es va haver de complementar amb la retirada de pedres volcàniques, les quals es varen utilitzar per fer les parets que encara avui delimiten propietats i camins. Una part d'aquestes artigues disposen de cabanyes a mode de refugi fetes amb materials volcànics que són una autèntica joia arquitectònica.



Alambic per destil·lació d'olis essencials.

Explotat per l'home i posteriorment abandonat (quan es varen trobar altres medis per subsistir), és un espai rural de característiques úniques. Està format per un laberint de camins, parets seques, artigues i cabanes. Durant el recorregut, ens mostraran i ens parlaran de les plantes remeieres que anem trobant.

Olis essencials i aromateràpia

Troballes arqueològiques han demostrat que els egipcis, i després grecs i romans, ja havien utilitzat substàncies aromàtiques amb finalitat guaridora o en rituals, com a preparats higiènics o espirituals. De la mateixa manera, a Àsia, la medicina tradicional xinesa i l'ayurvèdica també utilitzaren remeis via inhalada.

El savi Avicena (Pèrsia, 980 – 1037) va ser l'inventor de la destil·lació i d'aquesta manera va ser el primer en aïllar els olis essencials (olis volàtils) de les plantes. No obstant això, el concepte d'aromateràpia data de principis del segle passat, però no va arribar a ser un terme reconegut fins que el químic francès René-Maurice Gattefossé va publicar l'obra *Aromathérapie: Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales* el 1937.

Els efectes beneficiosos dels olis essencials sobre l'organisme s'expliquen per l'acció de les pròpies molècules volàtils que entren a l'organisme per inhalació, com per la interacció amb el sistema límbic, mitjançant el sistema olfactiv.

La composició química de l'oli essencial d'una planta concreta depèn de molts factors: varietat de la planta, moment de la recol·lecció, lloc de recol·lecció i fins i tot de la climatologia. Els olis essencials natura també poden ser ingerits, però acostumen a ser molt actius i cal respectar les dosis recomanades. Acostumen a estar contraindicats en dones embarassades i lactants.

No existeix una base científica sòlida a favor de l'eficàcia de l'aromateràpia, però sí hi ha una certa història d'ús tradicional al seu favor.

Per contactar amb les Àvies Remeieres:

<https://www.facebook.com/Les-àvies-remeieres-de-la-Garrotxa-413674878704357/>

Manu Llabrés

SEAS, juny de 2016

L'excursió

L'itinerari de l'excursió serà: Can Xel – Sant Miquel Sacot – castell de Colltort (serra del Corb) – font Pobra – Volcà de Santa Margarida. Es tracta d'un recorregut d'uns 9 km amb uns temps de camí efectiu de 3 hores i un desnivell de 180 metres fins al castell de Colltort.



Volcà de Santa Margarida (dalt) i Sant Miquel Sacot (baix) des del castell de Colltort. Fotos de Jordi Gironès.