



## PLANTES MEDICINALS

### Prepara els teus remeis naturals

10 d'abril de 2016

Itinerari: Els Hostalets d'en Bas, grau d'Olot, Falgars, St.Miquel de Castelló i Els Hostalets

**SEAS**

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

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



*Olis aromàtics.*

En la conferència d'aquest mes, Raul Arqueros ens donarà una sèrie de fórmules per poder preparar a casa, avalades per la seva experiència com a naturòpata. No vull trepitjar-li la conferència, més aviat el contrari, engrescar-vos a fer de druides a casa amb les herbes que hàgiu collit vosaltres mateixos (o comprades a l'herbolari).

Les fórmules que us detallo tot seguit les he tret de diferents fonts, però no puc dir que les hagi provat abans. Sí que les he fet passar pel sedàs de la meua experiència professional per descartar les que m'han semblat poc fiables sobre el paper.

#### Oli als cinc aromes d'en Pere Cabot

El mes passat, Pere Cabot va cloure la seva conferència amb una recepta que va despertar molt d'interès entre els assistents. Es tracta d'un oli perfumat amb els olis essencials continguts en diverses plantes aromàtiques. Aquests olis essencials tenen propietats digestives, carminatives (faciliten la eliminació de gasos) i antisèptiques, entre d'altres. És una bona manera d'alegrar les amanides i fer-les encara més saludables. Recomanació: feu servir un oli d'oliva verge de bona qualitat.

Per un litre d'oli es necessiten: tres branquetes de romaní, tres de timó (farigola), tres d'orenga, tres d'herba bona, tres d'alfàbrega i una cullerada de sal. Les herbes és millor utilitzar-les fresques.

Netejar les herbes **sense rentar-les**. Xafar-les una mica amb un morter i posar-les en un pot de boca ampla, tirant-hi sal a la vegada que es fiquen al pot. Es cobreixen d'oli (2-3 cm) i es tapen hermèticament. Després de tres setmanes estarà llest.

Els vinagres es fan de la mateixa forma i es pot fer vinagre de timó, espígol, estragó, menta, etc.

Aquestes receptes permeten moltes variants, en funció de les herbes o espècies que tingueu disponibles. Podeu utilitzar també fulles de llorer, grans de pebre, clau d'espècia, una dent d'all, pebre vermell picant, etc. El procediment de preparació seria el mateix descrit per en Pere.

#### Crema hidratant aromatitzada

En el llibre *El gran libro del aloe vera* de Lourdes Prat i Teresa Ribó hi ha molta informació útil per aprofitar aquesta planta prodigiosa de moltes maneres. Aquí teniu una crema hidratant:

#### Ingredients:

- 25 g de cera natural d'abelles
- 125 ml d'oli d'ametlles dolces o oli de germen de blat (vigileu que no faci oli de ranci)
- 10 g de mantega de cacau
- 25 g de polpa d'àloe vera
- 3 gotes d'oli essencial d'espígol, romaní o farigola.

Renteu bé amb aigua i sabó un pot de vidre de boca ampla. Després desinfecteu-lo fent-hi passar alcohol de 70°. Un cop desinfectat, aboqueu-hi la polpa d'àloe triturada, la cera d'abelles i la mantega de cacau (ambdues ratllades ben fines) i l'oli. Tanqueu el pot hermèticament i deixeu-lo al bany maria per tal que la cera i la mantega es fonguin lentament. Agiteu de tant en tant per homogeneïtzar-ne el contingut. Quan tot el contingut estigui fos i la barreja sigui homogènia, traieu el pot del bany maria i obriu-lo. Deixeu-lo refredar una mica, afegiu les gotes d'oli essencial abans que solidifiqui (si ho feu quan estigui molt calent, s'evaporarà). Agiteu per homogeneïtzar de nou



*Aloe arborescens.*

i repartiu el contingut en pots més petits, prèviament rentats i desinfectats.

És important que, mentre la crema es refreda, remeneu amb una cullereta neta per tal d'evitar que la polpa de l'àloe quedi a la superfície. No tanqueu els potets fins que s'hagin refredat totalment. És aconsellable guardar aquests potets a la nevera per evitar que es facin rancis.

### Licor afrodisíac amb àloe

També en el llibre *El gran libro del aloe vera* trobem aquesta fórmula fàcil de preparar. A la vista dels ingredients, deu estar molt bona i potser funciona...

#### Ingredients:

- 10 g de canyella
- 5 g de nou moscada
- 3 g de polpa d'àloe vera
- 2 g de safrà
- 2,5 g de clau d'espècia
- 1 g de mirra
- 2,5 l d'aiguarent o licor
- 100 g d'aigua de flor de taronger
- 3 l d'aigua
- 5 Kg de sucre o 2 Kg de mel

Posar tots els ingredients líquids en el mateix recipient, dissoldre-hi el sucre o la mel mitjançant agitació. Un cop aconseguida una solució transparent, afegir-hi les espècies i l'àloe. Deixar macerar durant quatre dies en un lloc fosc. Un cop passat aquest temps, cal colar el líquid i embotellar-lo.

*Nota:* diuen que posant sota el recipient de maceració una fotografia de la persona a qui va destinat aquest licor, l'efecte és més potent.

### La recepta d'àloe del Pare Romano Zago

Aquesta recepta l'he tret del llibre d'Alessandro Bassetti, però també corre molt per internet, on sovint se li atribueixen unes propietats quasi miraculoses. No voldria despertar falses expectatives a ningú que llegeixi aquestes línies. La qüestió és que em consta que és una recepta molt utilitzada. El propi Pare Zago ha explicat que la particularitat d'aquesta recepta és que els diversos ingredients de la mateixa fan que els principis actius i nutritius de l'àloe siguin més fàcilment assimilables per l'organisme. Sobre les propietats de l'àloe, ja en varem parlar. Només recordar les seves principals propietats via interna (ingerit): protector gàstric, reforçador de les defenses i tònic general.

Als anys 80, el Pare Romano Zago, un pare catòlic que estava prestant serveis en una comunitat de Rio Grande al Brasil, va donar a conèixer aquesta recepta popular. Ell mateix explica que durant els diversos anys de treball en els barris de *favelas* d'aquella ciutat, va poder constatar l'eficàcia d'aquesta fórmula. Jo he de reconèixer que no tinc cap testimoni directe.

Cal utilitzar fulles d'àloe, varietat *arborescens*, d'almenys 5 anys d'edat. Cal rentar-les bé, eliminar els extrems i els laterals espinosos. Es tallen a rodanxes i es barregen 350 g de fulles així preparades amb 40 – 50 ml de brandi i 500 g de mel. El suc obtingut es guarda a la nevera al buit i es consumeix.

### Recepta d'aromateràpia pel mal de cap

L'aromateràpia es defineix com l'ús dels olis essencials de les plantes per tractar diverses afeccions de salut. La forma en què aquests olis entren en el nostre organisme és pel nas (recordeu que els olis essencials són volàtils). Us detallo tot seguit una fórmula fàcil de preparar:

Barregeu 30 ml d'oli d'ametlles dolces amb un total de 6-8 gotes d'un o varis dels següents olis essencials útils pel mal de cap:

- Oli d'eucalpitus (*Eucalyptus globulus* o *E.radiata*)
- Oli d'espígol (*Lavandula officinalis*)
- Oli de menta piperia (*Mentha x piperita*)
- Oli de camamilla romana (*Chamaemelum nobile*)

Barregeu bé els olis i apliqueu 3-4 gotes de la barreja mitjançant suau massatge sobre el front, clatell o temples amb l'ajuda dels dits. L'oli també es pot inhalar del medi ambient mitjançant l'ajuda d'un difusor d'olis essencials.

## Bibliografia

PRAT, LOURDES I RIBÓ, TERESA. *El gran libro del aloe vera*. RBA – Integral, 1a edició (2006).

BASSETTI, ALESSANDRO I SALA, STEFANO. *Il grande libro dell' aloe*. Ed. Zuccari, 4a edició (2003).

Manu Llabrés

SEAS, abril de 2016

## L'excursió



*Camí del grau d'Olot dins la fageda. Totes les fotos són de Jordi Gironès.*

L'excursió llarga anirà dels Hostalets d'en Bas (491) a la font de les Marrades – l'Hostalot (891) – Pujolriu – Falgars d'en Bas (950) – Sant Miquel de Castelló (954) i els Hostalets d'en Bas (491). Es tracta d'un itinerari de 14 km amb un temps efectiu aproximat de 5 hores.

En la part inicial, l'itinerari recorre el camí ral d'Olot a Vic remuntant la cinglera per la font de les Marrades fins a l'antic hostal del Grau.



*Antic hostal del Grau.*



*Salt de la Coromina, prop de Falgars d'en Bas.*



*Sant Miquel de Castelló.*

L'excursió mitjana sortirà de La Salut (1.028) cap a les Roques Encantades (1.100) – coll de Condreu (1.016) i El Far (1.125). És un recorregut d'uns 9 km amb un temps efectiu aproximat de 3.30 hores.

L'itinerari recorre frondosos boscos de faig, on destaca l'indret de les Roques Encantades, finalitzant a la impressionant cinglera del Far.



*Les Roques Encantades.*