

La farmaciola el jardí



Els objectius d'aquest taller son varis, primer de tot conèixer millor les plantes autòctones de les nostres illes, el foment del seu cultiu al jardí o a l'hort. Saber quines son les seves virtuts medicinals i culinàries, recuperar les seves tradicions i aplicacions. Es començarà per l'estudi de cinc plantes molt comunes que tenen molta importància a les illes per les seves virtuts medicinals. Fàcils de cultivar i d'utilitzar.

Marc Moll Marques

www.marcmoll.net

Usos i preparats amb plantes aromàtiques autòctones

- 1- **Preparats medicinals bàsics:** com fer una infusió, decocció, emplastre, tintura i unguent.
- 2- Combinació d'arbres fruites i horta amb plantes medicinals, com **preventives de plagues** i components de brous dinamitzadors per combatre malalties i pujar immunodeficiència de les pròpies plantes.
- 3- Ajardinar els nostres patis amb plantes medicinals, mostrar com cultivar-les i reproduir-les. Apart d'embellir els nostres patis, horts i balcons, es poden substituir plantes no adaptades al nostre clima per plantes autòctones. Son plantes utilitzades en xerojardineria per l'adaptació a clima insular, per poca necessitat d'aigua, de manteniment. El cultiu d'aquestes plantes es important perquè podem collir-les amb respecte perquè no cal agafar-les de la natura. Ja que si tots collim plantes de camp podríem acabar amb algunes espècies vegetals.
- 4- **Usos culinàris** per condimentar i millorar la qualitat dels nostres menjar.

Com hem vist alhora tenim unes plantes medicinals cultivades al jardí o a l'hort que donem un gran ventall d'usos des de medicinal, preventiu, decoratiu i culinari.

¿Quines son les nostres protagonistes?

- **Farigola, tem o frígola** (*Thymus vulgaris*) amb ella farem un xarop expectorant per a la tos..
- **Camamil·la** (*Santonina chamaecyparissus subsp. magonica*) amb ella farem una infusió digestiva i un coliri.
- **Romaní o beneït** (*Rosmarinus officinalis*) amb ella farem una crema per dolor muscular.
- **Murta o murtonera** (*Myrtus communis*) amb ella farem un oli per a dermatitis.
- **Espígol, garlanda o tomaní** (*Lavandula dentata*) amb ella farem una tintura per el mal de esquena.

Elaboració dels preparats medicinals

Infusió:

Elaboració, una cullerada d'herba seca per got d'aigua. Es la dosi de les plantes mes comuna, que equival a 30

grams per litre d'aigua. Primer es posa a bullir l'aigua i quan ja esta bullint s'apaga el foc i es posem les herbes. En el cas de les flors i fulles no s'han de bullir. Si son arrels, tiges i llavors, si s'han de bullir, 15 minuts com a mínim i rep el nom de decuit o deccoció. Després la infusió i el decuit es deixa reposar 10 minuts i es filtren.

Emplastre:

1-Mesclar l'herba verda esclafada dins un morter amb oli d'oliva verge, fer una coqueta i posar-la enmig d'un pedaç de cotó i aplicar-la a la zona.

2-Una altre tipus d'emplastre es mesclar la infusió d'una herba amb argila amb pols. Fins fer una pasteta i aplicar-la.

3-Aplicar una planta directament com es el cas de les fulles de murta mastegades com analgèsiques.

Tintura:

Es macerar una planta medicinal ara com el romaní fresc dins alcohol de 90° durant 28 dies a l'ombra. Es posa dins un botilet de vidre la meitat de romaní fresc i es tapa amb l'alcohol fins dalt. Una volta ha macerats els 28 dies es Filtra i es pot aplicar. L'alcohol es el vehicle que ha absorbit les propietats de l'herba. S'aplica damunt el cos per exemple per una mal d'esquena mitjançant un massatge, s'evapora l'alcohol i el principi actiu del romaní queda dins la musculatura, baixa la inflamació i calmar el dolor.

Si l'alcohol de base es etílic sense cap tipus de conservant es pot emprar com a tintura d'ús intern, que es prenen de 20 gotes dues vegades al dia rebaixades dins un got d'aigua. Segons l'herba tindrà unes virtuts o altres.

Oli d'herbes medicinals:

- 1- S'agafa un botilet de coll ampla i a dintre es posen les fulles o flors fresques de l'herba fins la meitat. Es tapa fins dalt d'oli d'oliva verge. Es deixa macerar 28 dies a l'ombra, cada dos dies es mou. Després es filtra i ja es pot aplicar.
- 2- Omplir dins botilet la meitat de fulles o flors fresques, tapar-les fins dalt d'oli. Tancar hermèticament i posar-ho al bany maria dues hores. Deixar-ho reposar 12 hores i filtrar.

Ungüent:

Es mesclen 80 mil.litres d'oli d'una herba medicinal, amb 15 grams de cera d'abella que l'ajudarà a espessir. A més la cera d'abella verge es antiinflamatòria i cicatritzant. Primer escalfar l'oli i després afegir la cera, una volta fus es col.loca dins un recipient. Es guarda a l'ombra i ben hermètic.

Propietats de les plantes medicinals

Farigola o senyorida a Mallorca, tem a Menorca i frígola a les Pitiüses(*Thymus vulgaris*):

Part medicinal: fulles.

Època de recol·lecció: hivern-primavera.

Reproducció: esqueix a la tardor i al febrer. Necessita terres drenades i sol.

Únicament creix salvatge a les Pitiüses.

Productes: infusió, xarop per la tos, oli pel cops, mel de farigola es expectorant, els banys per donar energia, licor es digestiu, coliri per desinfectar els ulls i bavarades per alenar millor.

Propietats:

- Antibiòtic
- Antibacteriana
- Digestiva-
- Fermentacions dels budells-
- Ajuda a millorar la circulació-
- Millorar el sistema immunitari.
- Tos improductiva
- Bronquitis
- Refredat comú
- Gastritis
- Estomatitis
- Lesions cutànies

* Per a condimentar brous, carns i licors

En agricultura biològica per espantar la mosca blanca, fongs i polls. Entre els cultius o preparats per esquitjar.

Camamil.la (*Santonina chamaecyparissus subsp. magonica*):

Part medicinal: la flor

Època de recol·lecció: mes de juny.

Reproducció: germina molt be de llavors, agafar bolles madures de camamil.la i sembrar-les per la tardor.

Necessita sol i terreny drenat. Es una subespècie endèmica de les Balears

Productes: infusió digestiva, oli relaxant, coliri. antiinflamtoris pels ulls i unguent cicatritzant.

Propietats:

- Relaxant
- Digestiva, espasmes gastrointestinals i gastritis.
- Antiinflamatòria
- Antisèptica
- Aerofàgia
- Vermífuga que provoca l'expulsió dels cucs parasitaris intestinals
- Ajuda en cas d'úlceres
- Antiinflamatòria, analgèsica, sedant, relaxant muscular (dona serenitat)
- Pel mal de coll o en cas de patir asma
- Antisèptica, bona pels fongs

Romaní o beneït a les Pitiüses(*Rosmarinus officinalis*):

-Varietat *palaui*: romaní de penyal endèmic de les Balears.
També conegut com a romaní femella.

Part medicinal: fulles

Època de recol·lecció: hivern-primavera

Reproducció: d'esqueix a la tardor i al mes de febrer.
També de murgó d'una branca arrelada. Germina molt be de llavor a l'hivern. Necessita sol i terres ben drenades.

Productes: infusió, oli per llagues, tintura per a dolor muscular i crema cicatritzant.

Propietats:

- Regenera el fetge
- Digestiva
- Dona energia
- Millora la circulació, en banys es antiinflamatòria
- Cicatritzant
- Reuma
- Dolor muscular.
- Banys per peus cansats
- Esperit o tintura del romaní per fregues pel mal d'esquena i reuma (en general, tot tipus de dolors musculars).
- El decuit de fulles de romaní és bo per enfortir els cabells i per la caspa.
- L'oli de romaní és ideal per les nafres i ferides; regenera la pell.
- Idoni per problemes de dermatitis.
- També per cuidar el cutis (molt utilitzat en cremes per pell grassa).
- Ideal per ungles fràgils i trencadisses.
- Bo pel sistema cardiovascular; tonifica i activa la circulació sanguínia
- Ajuda en problemes intestinals

-Recomanable per alteracions de la menstruació; bo per l'anèmia.

-Antioxidant.

-Si es crema, s'usa per desinfectar les habitacions dels malalts.

- Útil pel tractament del mal alè o l'aparició de ferides a la boca.

*A banda del seus grans usos medicinals, també és molt usat com a condiment culinari. Per condimentar carns, peix, pasta, arròs i per a licors.

En agricultura biològica per espantar la mosca blanca, fongs i poll. Entre els cultius i preparats per esquitjar.

Murta o murtonera (*Myrtus communis*):

Part medicinal: la fulla

Època de recol·lecció: primavera

Reproducció: d'esqueix a la tardor i sembrar les llavors del murtó a la tardor.

Productes: infusió, oli per a dermatitis, bavarades per a migranyes, tònic per a la pell i crema cicatritzant.

Propietats:

- Drenar el ronyó
- Digestiva
- Expectorant molt bo per a la tos
- Cicatritzant
- Antiinflamatòria
- Dermatitis
- Laringitis
- Morenes
- Sinusitis
- Cistitis
- Otitis

*per a condimentar plats dolços com a natilles i licors.

Espígol, garlanda o tomaní (*Lavandula dentata*):

Part medicinal: les flors

Època de recol·lecció: primavera

Reproducció: esqueix a la tardor, també germina be de llavor.

Creix a Mallorca i a Les Pitiüses. A Menorca es cultiva.

Productes: infusió, tintura per el dolor, banys relaxants, oli per calmar els nervis, crema cicatritzant i antifúngica.

Propietats:

- Tranquil·litzant
- Per a l'ansietat
- Hipertensió
- Insomni.
- Desinfectar,
- Faringitis
- Otitis
- Cremades
- Ferides
- Úlceres
- Acne
- Picades d'insecte.
- Dolors musculars, ja siguin lumbar o menstruals.
- Grip
- Bronquitis
- Migranya

Es una planta insecticida, extracte fermentat 1kg de flors fresques per 10 litres d'aigua. Macerar 10-15 dies, filtrar i diluir 10%. Antifúngica i polls.