

Herbes remeieres

Per Ester Estela

Les vint-i-cinc herbes remeieres més freqüents: quines propietats tenen? Us oferim una guia sobre aquesta saviesa mil·lenària



‘Hi ha herbes, com ara la cua de cavall, que es fan servir des de l’edat de Pedra. O el llenticle, que ja l’empraven els egipcis per momificar els cadàvers, perquè és un dels millors conservants que es coneixen’, explica fra Valentí Serra de Manresa, tot un expert en herbes remeieres. Els botànics calculen que hi ha gairebé set-centes espècies de plantes medicinals. A més, la major part de les més utilitzades són plantes que creixen a prop de les cases, a les vores dels camins, als marges dels camps, dels horts i dels recs.

És una saviesa mil·lenària que actualment es va recuperant, després d’un període de crisi que va començar amb la revolució dels fàrmacs, el segle XIX. A més, és un patrimoni molt fràgil, perquè el coneixement es transmetia de manera oral o informal de generació en generació. S’ha pogut mantenir gràcies a la voluntat d’alguns folkloristes, com ara Cels Gomis, que va escriure *Botànica popular*, l’afany d’aplegar tota mena de coneixement d’algunes ordres monàstiques i la feina de les trementinaires.

El llegat d’aquestes dones, que es desplaçaven a peu per tot el país venent les herbes i remeis elaborats artesanalment, es manté molt viu a Tuixent. En aquest poble de l’Alt Urgell hi ha el Museu de les Trementinaires i Josep Badia n’és un dels responsables. ‘Si es coneixen bé i se saben combinar, amb les herbes es pot fer medicina preventiva i guarir coses lleus’, explica. ‘Però també cal aplicar-les amb seny i seguir el mètode tradicional de la novena, que consisteix a aplicar un tractament durant nou dies i després plegar; així l’organisme no s’hi acostuma.’



Ara que s'acosta Sant Ponç, patró d'herbolari i apicultors, us expliquem les principals propietats d'algunes de les herbes remeieres i aromàtiques més freqüents del país:

Arç blanc

Arç blanc:

La infusió de flors es pot prendre com a tònic en cas d'insuficiència cardíaca, coronària o arítmia. Tot i això, no és útil en atacs aguts perquè té un efecte lent. També serveix per a eliminar ansietat i com a relaxant muscular i antiespasmòdic. En forma de gotes o de tintura (80g d'alcohol de 30° amb 20g de flors seques; deu dies maceració) és efectiu contra la hipertensió.

Boixerola o raïm d'óssa:

Una de les millors herbes per a tractar infeccions d'orina, perquè drena i alhora guareix, gràcies a les propietats antisèptiques i antibacterianes. A més, és de les poques herbes que s'administren per maceració: això vol dir que les fulles seques i trinxades es deixen tota la nit en un recipient amb aigua, la qual s'ha de colar abans de prendre.

Calèndula:

En forma d'ungüent és molt popular per a calmar inflamacions de la pell produïdes per cops o picades d'insectes i també per a cremades a la pell. Composició: 40g de flors de calèndula seques, 400ml d'oli d'oliva verge extra o oli d'ametlles dolces, 50g de cera. La infusió de calèndula també és molt bona per a alleujar els dolors de la menstruació: ajuda a calmar els espasmes uterins i a reduir el sagnat excessiu.

Camamilla:

Es fa servir com a antiinflamatori, espasmolític, carminatiu i digestiu. Va especialment bé per a expulsar els gasos, per als espasmes intestinals i les úlceres gàstriques, evita els dolors de la menstruació i és un sedant i diürètic suau. Externament, es pot emprar com a col·liri ocular natural per a problemes de conjuntivitis, al·lèrgies, ulls cansats o mussols. També és molt emprada com a xampú perquè aclareix el cabell i el fa més brillant.

Camamilla

Cua de cavall:

Una de les herbes diürètiques més potents que es coneixen és la cua de cavall, i per això normalment es fa servir en el tractament d'edemes, la retenció de líquids als teixits. Com que elimina líquids molt de pressa, hi ha qui pensa que és una herba que fa aprimar, però no és el cas. A més, en agricultura ecològica se'n fan servir les tiges estèrils com a remei natural contra fongs i plagues.

Espígol o barballó o lavanda:

Sedant i equilibrador. Digestiu aperitiu, antiespasmòdic i carminatiu lleuger. Externament, administrat en oli de massatge amb un 10% d'essència, pot ser antireumàtic, estimulant de la circulació i balsàmic. Molt emprada en el sector de la perfumeria i cosmètica. La planta també és un potent repel·lent de mosquits.



Eucaliptus:

És conegut com a antisèptic analgèsic, antiinflamatori, expectorant, vermífug i antibiòtic. En medicina s'empra per a afectacions respiratòries, infeccions urinàries, paràsits intestinals... Com a ús extern, també serveix per a tractar la dermatosis, úlceres varicoses i halitosi. És una herba que es pot aplicar tant en forma d'infusió com d'ungüent o en vapors.

Farigola o timó:

És un estimulant general de la circulació sense ser excitant. Ideal per a estats de decaïment. Com la majoria de les plantes que es fan servir a la cuina, és digestiva i aperitiva. També és molt coneguda per les seves propietats antisèptiques, expectorants i sudoríferes i per això és molt indicada per a combatre refredats, estats gripals i congestions. En ús tòpic, una infusió amb el 10% de farigola, pot ser un molt bon desinfectant.

Fonoll:

Lleugerament laxant, antiinflamatori i carminatiu, que vol dir que ajuda a eliminar gasos intestinals. Barrejades amb camamilla, les flors i les fulles són una tisana molt freqüent per a eliminar els còlics dels nadons. També afavoreix la producció de llet durant la lactància. En ús extern, s'empra per a la inflamació d'ulls aplicant una infusió dels fruits amb compreses o discs de cotó.

Herba fetgera o viola de llop:

Tal com el seu nom popular indica, les fulles d'aquesta herba tenen un poder hepàtic molt alt. Això fa que serveixi per a eliminar del fetge totes les toxines que acumula i, per tant, té un efecte desintoxicant. També té un efecte colagog, que facilita l'expulsió de la bilis cap al duodè.

Llorer:

Pel seu principi amarg, es pot fer servir com a tònic estomacal, aperitiu i carminatiu. En aplicació externa és antireumàtic i serveix per a elaborar oli de llorer: 30g de fulles en un litre d'oli d'oliva i macerar-ho deu dies a sol i serena. Molt emprat també en la preparació de plats a la cuina com ara guisats, peix, brous, llegums, etc. En veterinària, tradicionalment s'ha fet servir una mantega confeccionada a partir dels fruits per combatre els paràsits.

Marialluïsa:

Molt útil per a expulsar els gasos de l'aparell digestiu i evitar les flatulències i l'aerofàgia. També facilita la digestió, en estòmacs dèbils o nerviosos, propensos a la dispèpsia. És antireumàtica, té una funció expectorant que ajuda a expulsar mucositats i és relaxant. Una de les maneres d'aplicar-la per tonificar els nervis és afegir la infusió de flors i fulles a l'aigua d'un bany calent.



Melissa o tarongina:

En infusió és estomacal, espasmolítica i carminativa. També té efectes sedants, ajuda a agafar el son i equilibra el sistema nerviós sense efecte depressor en el sistema nerviós central. També és emmenagog, i per tant, útil en la regulació dels trastorns menstruals. Per via externa, té acció antisèptica, antifúngica i antivírica i per això les fulles fresques es fan servir per calmar dolors de ferides a la pell.

Menta:

De menta, n'hi ha moltes varietats. Algunes de les més emprades són la piperita, que té un gust més fort, i el poliol, que és molt fàcil de conrear. De la menta, se n'extreu un oli essencial que s'anomena mentol i que s'empra com a aromatitzant i com a oli medicinal. Actua d'expectorant, antigripal, mucolític, antitussigen i descongestionador de les vies respiratòries. I, com la major part d'herbes medicinals emprades a la cuina, també és digestiva i aperitiva.

Milfulles

Milfulles:

Antigament, a les cases de pagès era una herba que es feia servir gairebé per a guarir-ho tot. Però algunes de les propietats més destacades que té són l'astringència i el poder cicatriç. Això la fa molt adequada per a desinfectar ferides i cremades, guarir talls i afavorir l'eliminació dels hematomes. També és antiinflamatòria i serveix per a alleugerir el dolor causat per les varices, les hemorroides i la flebitis.



PL. 100. Roser des chiens. *Rosa canina* L.

Orenga:

Digestiva i antiespasmòdica, carminativa, sedant i aperitiva. En cas d'afeccions respiratòries, se'n poden fer bafs. Va bé de fer-ne gàrgares per a laringitis i la faringitis. L'oli essencial de l'orenga també és útil com a remei contra el torticoli, fent fregues. Té un ús gastronòmic important com a condiment i a causa de la flaire i l'aspecte se sol usar com a aperitiu amarg, tònic i desinfectant de ferides des del temps dels romans.

Ortiga blanca:

Variet de l'ortiga que es distingeix de la versió comuna perquè fa una flor blanca i no pica. Tradicionalment, s'emprava per guarir 'el mal de panxa de les dones', és a dir, els dolors menstruals. Això és perquè té components emmenagogs que estimulen el flux de la sang. Antigament, també es feia servir per a afeccions ginecològiques, com ara inflamacions vaginals. També és depurativa i digestiva. A més, purifica, neteja i regenera la pell; per això es fan fregues amb el suc.

Pericó o herba de Sant Joan:

Té una acció antidepressiva, amb efectes sedants, relaxants i hipnòtics. Hi ha qui l'anomena 'Prozac natural', però només serveix per a tractar estats depressius lents. Té un ús extern molt popular i serveix per a elaborar el tradicional 'oli de cop', que es fa servir per a tractar inflamacions, cremades i hematomes. Per fer-lo, calen branques florides en oli d'oliva a sol i serena quaranta dies.

Romaní:

Digestiu colagog, regenerador hepàtic i carminatiu. Facilita la digestió i és diürètic. Tonificant per a estats d'esgotament i hipertensor, antireumàtic. L'oli essencial del romaní és un potent bactericida, antiviral i antioxidant. Si se n'aplica alcohol amb 5 ml essència per cada 100 ml d'alcohol calma dolors musculars, és cicatritzant i activa la circulació de les extremitats. A l'antic Egipte va ser un dels ingredients de les formulacions fetes per a embalsamar els cossos dels morts.

Roser silvestre:

El fruit del roser silvestre, anomenat gavarra, conté moltes vitamines però és especialment ric en vitamina C. Per això se'n fa una mermelada que va molt bé per a fer passar els refredats. També té un efecte astringent i antidiarreic. I les fulles, en ús extern, tenen la capacitat de tancar teixits i actuen com a molt bons cicatritzants.

Sàlvia:

És hipoglucemiant, que vol dir que disminueix la quantitat de sucre a la sang. Per això la pot fer servir la gent que té diabetis, per ajudar a reduir la dosi de medicaments. També és estomacal, antidiarreica i antivomitiva. Té un important poder cicatritzant i bactericida i per això es fa servir per a guarir ferides i úlceres. També s'empra a la cuina per potenciar el gust del menjar, per fer licors, en perfumeria i cosmètica, sobretot per a aromatitzar sabons.

Saüc:

La infusió de les flors de saüc té un efecte anticatarral, calmant de la tos i emol·lient, molt útil per a afeccions respiratòries. Això és perquè afavoreix la sudoració i facilita l'expulsió de mucositat, reduint la inflamació i la congestió. També s'ha provat com a remei per a



la febre. Per a la conjuntivitis, se n'han d'aplicar compreses amb la infusió a tall d'ús extern. La segona escorça és purgant i diürètica i els fruits s'han utilitzat tradicionalment com a remei per al restrenyiment.

Serverola

Serverola o herba de la sang:

Antigament, quan la gent no es feia anàlisis, era coneguda com una herba apta per a tractar 'la sang bruta'. Actualment, se sap que això té un fonament científic perquè és apta per a problemes de sang massa espessa o massa líquida. A més, és una de les trenta-vuit herbes que formen les combinacions de les Flors de Bach.

Til·la:

Per combatre estats d'excitació nerviosa i insomni continuat. Antiespasmòdica i vasodilatadora, cosa que la converteix en lleugerament hipotensora. Per a afeccions respiratòries i com emol·lient, en són especialment preuades les fulles en forma d'ungüent i l'escorça.

Valeriana, o herba gatera o orella de llebre:

Eficaç en cas de trastorns d'ansietat. És sedant, ajuda a agafar el son, és antiespasmòdica, anticonvulsiva, diürètica i antitussígena. També s'empra per a contractures musculars, per als dolors pre-menstruals i per al mal de cap. Les propietats sedants de la valeriana són conegudes des de l'antigor: l'esmenten metges grecs i romans com ara Dioscòrides Pedaci, Plini el Vell i Galè.

09.05.2018

Fra Valentí Serra: 'Les herbes remeieres formen part d'una saviesa mil·lenària que es va recuperant'

Parlem amb el frare caputxí sobre medicina popular, art amazònic i la història d'aquesta congregació tan arrelada

Per Ester Estela

01.05.2018



A la porta dels Caputxins de Sarrià hi ha una dona amb un carretó d'anar a comprar ben ple que parla d'un suposat boicot del Banc dels Aliments als Caputxins arran d'un sermó que demanava l'alliberament dels presos polítics. Diu que ho ha rebut per WhatsApp. Fra Valentí Serra de Manresa la delega a la consergeria. Ell és aliè a tot això i viu immersit en un món d'arxius, herbes remeieres i tapissos amerindis. S'endinsa a l'interior del convent, un edifici ple d'història, del qual és l'encarregat de custodiar diversos tresors: un enorme jardí amb tota mena de plantes medicinals; unes quantes sales plenes de llibres i documents que expliquen la història dels caputxins des del segle XV i un museu que aplega tot d'obres d'art dels indígenes americans.

Ens parla de la història gran dels caputxins catalans i també de la microhistòria, una qüestió que l'ha atret aquests darrers anys. I és precisament l'estudi d'aquests detalls que l'ha dut a la popularitat: és un referent dels remeis naturals i acaba de presentar una exposició al Museu de les Cultures del Món sobre el patrimoni que els missioners caputxins van aplegar durant segles a l'Amazònia. Ell, que és l'arxiver del monestir, treu mèrit a la seva tasca de recuperar aquest patrimoni oblidat i al·lega que tot el coneixement que difon ja és documentat i que només cal que algú l'investigui.

—Heu dedicat trenta anys de la vostra vida a estudiar el llegat dels caputxins catalans.

—Quan va morir el pare Basili de Rubí, que era el meu antecessor, em van encarregar l'arxiu i el museu. Vaig intentar continuar -ne l'obra: ell va estudiar la implantació dels caputxins a Catalunya de l'any 1578 al segle XVIII. I on havia deixat ell la tasca, jo la vaig prosseguir. Ho vaig fer cronològicament: del final de la Guerra de Successió fins a la Guerra del Francès, l'impacte de les exclaustacions del segle XIX, la República, la guerra del 1936-39 i la postguerra. D'aquest estudi, se'n deriven alguns temes col·laterals que també em van cridar l'atenció. Hi havia molt material en documents, però ningú no els havia investigat mai. Són coses menudes, microhistòria, i t'allunyen de l'estudi institucional, però alhora et donen una visió molt més global de l'univers caputxí.

—I quines són aquestes microhistòries?

—Estudiant la laïcitat vinculada a l'orde he descobert que molts personatges destacats de la Renaixença en van formar part. Jacint Verdaguer n'és el més famós, i fins i tot va voler ser enterrat amb l'hàbit caputxí, però també hi ha Joaquim Ruyra,

Josep Maria Folch i Torres, l'il·lustrador Junceda, Miquel Utrillo, l'arquitecte Bonaventura Bassegoda... També he estudiat la popularitat dels caputxins a Catalunya: eren molt ben vists entre les classes humils perquè van desenvolupar mètodes de predicació molt propers i tenien cura dels malalts, sobretot quan hi havia epidèmies.



—Quines qüestions més hi ha?

—Un altre aspecte molt interessant són les missions. Durant tres-cents anys, els caputxins van tenir un peu a uns quants indrets del món: Amèrica, l'Àfrica, Oceania, l'Àsia Menor, les Filipines... Però no he fet una enumeració d'aquestes missions i prou, sinó que m'ha cridat molt l'atenció el xoc cultural, l'impacte que causava als missioners el fet d'entrar en contacte amb una societat tan diferent. Hi ha moltíssims documents que ho expliquen i és molt interessant: homes acostumats a viure en convents es trobaven de cop i volta sols al mig del no-res i havien d'afrontar tota mena de reptes. S'havien de construir calendaris per saber quan era diumenge, no sabien si es podien menjar ous de tortuga per Quaresma, sense

parlar de l'escàndol que era per a un occidental del segle XVIII això de veure dones indígenes mig nues. Pot semblar anecdòtic, però per a ells era existencial. A més, per evangelitzar, havien d'entendre aquella gent: entrar en els seus costums, aprendre la seva llengua, buscar esclertes d'enteniment...

—Sobre això, n'heu fet una exposició al Museu de les Cultures del Món.

—Amb motiu dels 525 anys del descobriment d'Amèrica he impulsat 'Catzònia', una exposició al Museu de les Cultures del Món sobre l'agermanament entre Catalunya i Amèrica mitjançant el llegat que custodien els Caputxins. Des de l'any 1911 tenim una col·lecció d'art amazònic, el Museu Etnogràfic dels Caputxins, que és fruit de tot allò que els missioners van recollir durant dècades. Però no ho feien per col·leccionisme sinó per mirar d'entendre les comunitats amb qui vivien per mitjà del seu folklore i els seus costums. Això era el segle XIX, en plena Renaixença, i el folklorisme vivia una etapa d'or. Hi ha tapissos vegetals, collarets, escultures, puntes de fletxa, màscares, corones... Tot per explicar el vincle entre Amèrica i els Caputxins, el primer grup de catalans que va obtenir permís del rei per a viatjar en terres americanes l'any 1680 .

—Us heu fet molt conegut per haver difós les propietats de les herbes remeieres.

—Una altra de les branques d'estudi és l'aportació dels frares caputxins a la cultura. No únicament en la teologia i la filosofia sinó en la cultura immaterial, amb l'horticultura, el pessebrisme, la tradició remeiera dels frares... I aquí se'm va obrir un camp que fa uns deu anys que m'ha marcat la línia d'investigació. Hi ha herbes, com ara la cua de cavall, que es fa servir des de l'edat de pedra. O el llentiscle, que ja l'empraven els egipcis per momificar els cadàvers, perquè és un dels millors conservants que es coneixen. Per això va molt bé per a les malalties de la pell i les petites infeccions bucal. És una saviesa mil·lenària que actualment es va recuperant i no és beneficiosa per a l'organisme i prou sinó per al patrimoni cultural en general.

—Per tot el país es revitalitzen les fires d'herbes remeieres i en surten de noves.

—Ara que ve el bon temps, me'l passaré voltant pels pobles! Ja no em conviden per predicar a l'ofici de festa major sinó perquè els vagi a parlar de les herbes remeieres. I com que ve molta gent, m'ho prenc com a una oportunitat de parlar d'allò essencial: difondre una manera respectuosa d'aproximar-se a la natura i al món, fer servir els recursos amb seny... No és pròpiament una predicació en el sentit doctrinal, però intento que el mètode s'assembli al sistema de predicació popular que van fer servir els caputxins tota la vida: posar unes llavors, escampar bons consells...

—Aquesta saviesa popular, també l'escampa amb llibres.

—Com que hi ha molt interès pel tema, he publicat uns quants reculls en format de llibret. Col·laboro habitualment amb el Calendari de l'Ermità, i com que els temes que hi toco han generat interès, han publicat dos quaderns complementaris sobre remeis i cuina en els quals hi ha tot allò que no cap al calendari. Tenen un format molt clàssic, de literatura de canya i cordill, i són molt senzills, econòmics i amb un format molt utilitari. La idea no només és la de salvaguardar la memòria, sinó de tenir

recursos pràctics a l'abast. Perquè, si se saben identificar i aplicar amb seny, amb les plantes es pot fer medicina preventiva i curar coses lleus: mal de ventre, refredats, desequilibris en la tensió, excessos de colesterol...



—Però, en el fons, això no és res nou, sinó la recuperació d'un patrimoni oblidat.

—Són coses que fins al segle XIX tothom coneixia però en aquell moment hi va haver una mena de crisi cultural a causa del positivisme i es va perdre. El positivisme és una teoria que ho vol verificar tot i arriba a fer descobertes importants, com ara presentar químicament els principis actius de les plantes en forma de fàrmacs. Això podia fer pensar que seria el final de la medicina popular vinculada directament a les plantes, però passats cent o cent cinquanta anys hi ha un retorn a la medicina natural. Ara se sap que les plantes parlen el mateix llenguatge que el nostre organisme i que per això ens

entenem de seguida. I els fàrmacs no ho fan, això: hi ha contraindicacions, efectes secundaris i són molt més cars. Les plantes, deien el frares, eren el tresor dels pobres.



Hem confeccionat aquest document, amb el títol “Herbes remeieres”, amb un article i una entrevista publicades per Ester Estela al diari digital Vilaweb.

El primer article, amb el títol “Les vint-i-cinc herbes remeieres més freqüents: quines propietats tenen?” és una breu descripció de les característiques i propietats medicinals de 25 herbes remeieres triades per l'autora.

El segon text és una entrevista a Valentí Serra i Fornell, religiós i doctor en història, que ha publicat diversos estudis sobre l'ordre dels caputxins i, relacionat amb la vida als monestirs, sobre l'horticultura i les herbes remeieres tradicionals.

Col·lecció Documents d'ant n°193