

Dossier

Usos i aplicacions de les plantes alimentàries, medicinals i cosmètiques de la Segarra

Aquest article pretén difondre la informació sobre usos i aplicacions que conté el capítol de "Plantes aromàtiques i medicinals" de la *Història Natural de la Segarra* (2006). Seria ideal poder transmetre la il·lusió i confiança en els usos del patrimoni natural vegetal de la Segarra, tot combinant coneixement científic i tradicional.

L'ús alimentari de les plantes te a veure amb les propietats aromàtiques, molt vinculades al contingut en olis essencials. L'efecte terapèutic te molt a veure amb el contingut en principis actius, juntament amb el preparat, la dosi i la forma d'ús. Existeixen moltes formes diferents de preparats, unes de més tradicionals i d'altres més modernes i pràctiques per la vida actual.

Convé advertir que els remeis naturals no estan exemptes d'efectes adversos, contraindicacions, toxicitat o interaccions amb altres medicaments o aliments. La utilització de formes concentrades com els extractes o els olis essencials han de fer-se amb prudència. S'ha de mirar d'evitar l'automedicació a la lleugera, no prendre una planta medicinal durant llargs períodes de temps (un o dos mesos), o tenir prudència les embarassades i lactants.



Usos i aplicacions

Les plantes de perfum alimentaries i medicinals (en endavant PPAM) constitueixen un ampli ventall d'**aplicacions** a la indústria alimentaria, farmacèutica, cosmètica o perfumista.

Les PPAM es poden utilitzar quan són conreades al camp (vives) en jardineria ornamental, hort, jardí o test, a agricultura ecològica per ajudar en la prevenció de plagues, i quan són silvestres per fer mel. Les PPAM fresques, congelades o seques que quasi no han estat manipulades, s'utilitzen per alimentació com a condiment o per medicina en preparats senzills com són les infusions i càpsules. Finalment, les PPAM transformades són el resultat d'una extracció de principis actius amb l'obtenció d'olis

essencials, extractes o aromes per us alimentari, medicinal o cosmètic.

Al sector medicinal les PPAM són utilitzades per l'indústria allopàtica clàssica (medicina convencional), fitoteràpia, termoteràpia, homeopatia, flors de Bach, medicines orientals, gemoteràpia, fitoteràpia veterinària i cosmètica.

Al sector aromàtic s'empren en condimentació amb productes pel consumidor i d'altres per l'indústria agroalimentària (empreses que fan aliments transformats), així com en perfumeria i cosmètica. I finalment, podem trobar altres sectors com els additius, fitosanitaris, jardineria, apicultura, construcció i per la casa, tints, tèxtils, curtir, biocombustibles, pinsos, plaguicides, etc.



PREPARACIONS

Amb aigua:

- Infusió, decocció, maceració: via interna o via externa: banys, cataplasmes, col·lis, compreses, apòsits, ènemes, lavatives, gargarismes, fonents, friccions, inhalacions, irrigacions vaginals, rentats oculars, etc.
- Sucs: via interna i externa.

Amb alcohol o hidroalcohòlic:

- Elixir, xarop: via interna.
- Tintura, maceració, alcoholatures, extrets: via interna i externa.
- Vi: via interna.
- Suspensions (pólvores criogèniques de planta fresca en solució hidroalcohòlica).

Amb part aquosa i oliosa:

- Pomada, emulsions, unguent: via externa.

De pólvores (droga o extret sec, nebulitzat o atomitzat):

- Càpsules, comprimits: via oral.
- Pólvores dèrmiques: via externa.

Altres:

- Oils medicinals: maceració amb oli vegetal: via interna o externa.
- Oils essencials,
- Liniments, locions, aerosols, supositoris, ènemes, etc.

Preparats

Infusió: afegir a la part de la planta aigua bullint i filtrar. Per fulles, flors, summitats florides, etc

Decocció: bullir uns minuts i filtrar. Per arrels, escorces, etc.

Maceració: afegir a la planta un líquid fred, deixar un temps i filtrar. Sobre tot si no ens interessa la presència de tanins (astringents).

Extret: deixar macerar la planta en aigua o alcohol on passen els principis actius i concentrar per evaporació fins obtenir l'extret fluid o sec.

Cataplasma: cocció de la planta, després matxucar i aplicar entre dues gasses de lli o cotó sobre el lloc a tractar. Tenir en compte la temperatura i el temps d'aplicació.

Sector medicinal

La indústria allopàtica clàssica fa medicaments basats en un principi actiu. Un 25% dels principis actius dels medicaments procedeixen de l'extracció de components actius d'espècies vegetals que es modifiquen en reaccions químiques per millorar o canviar l'efecte. Per exemple, s'extreu de la llavor del castanyer d'Índies la **β -aescina** i amb els excipients necessaris es fabrica un medicament indicat en insuficiència venosa, i s'extreu la **silimarina** de la llavor del card marí per fer-ne un medicament hepatoprotector.

Fitoteràpia

La fitoteràpia, que és el tractament de les malalties amb plantes medicinals. S'empra una part de la planta o tota ella i se li diu droga en farmacologia. Utilitza les plantes en una munió de formes i preparats, triturats, pòlvores, tintures, extractes, olis essencials, compreses, unguents, càpsules, infusions, decoccions, friccions, banys, etc.

En aquest cas, es manté el conjunt de principis actius que integren la droga. Normalment, els productes més venuts, ja sigui de droga sola o

d'una barreja, estan indicats en problemes d'insomni, de control de pes, reuma i dolor d'ossos, o es fan servir per aconseguir un efecte sedant, tranquil·litzant, diürètic, digestiu o hepatoprotector, antisèptic, immunostimulant o estimulant.

Usos medicinals dels olis essencials: pell

Càdec (*Juniperus oxicedrus*): dermatosi, sarna, èczema, psoriasi, alopecies, però olor no gaire atractiu.

Estepa blanca (*Cistus ladaniferus*): branques, antihemorràgic, cicatritzant, cremes reafirmants, antiarrugues.

Xiprer: varius: en massatge junt amb oli essencial de cistus i lavandin dissolts en oli vegetal; morenes: 2 gotes xiprer+1 g. Cistus+ 2 g. o.v. i aplicació externa.

Ginebró: branques: reuma i ciàtica: massatge a parts iguals amb oli de wintergreen (*Gaultheria fragrantissima*) dissolts en oli vegetal.



Gerani (*Pelargonium graveolens*): fulles, cutis greixos: loció de 9 gotes gerani+1 g. Cistus dissolts en oli vegetal; loció tònic-relaxant pel cos: massatge en dissolució en o.v.

Sempreviva (*Helichrysum italicum*): planta, flebitis, varius (associat a lavanda, xiprer, wintergreen, gerani, sàlvia i oli vegetal), hematomes, acne rosàcia: 1 gota en oli ametlles dolces i aplicar dos cops al dia.

Llorer: fulles, acne purulenta (1 gota + 1 g. Lavanda aplicat sobre els grans 2-3 cops al dia).

FITOTERÀPIA amb espècies de la Segarra

INEUSIONS
A parts iguals

DIGESTIVA I GASOS

Matafaluga fruit
Fonoll fruit
Maria Lluïsa fulles
Camamilla flors

PER LA TOS I COSTIPATS

Farigola fulles
Malva summitat florida
Malví arrel

ANTIREUMÀTICA I ARTICULACIONS:

Salze escorça
Harpagofit arrel
Ulmària summitat florida
Bedoll fulles

DIÜRÈTICA

Ortiga verda fulles
Bedoll fulles
Freixe fulles
Ortosifon fulles

PEL FETGE

Card marí llavor
Boldo fulles
Dent de lleó fulles
Menta piperita fulles

VENOTÒNICA

Galzeran arrel
Vinya vermella fulles
Melilot summitat florida
Anís verd fruit

SEDANT

Tilla flor
Passiflora planta
Melissa fulles
Espígol flors

1 cullerada postres 1 cop al dia

Petit grain bigarade (*C. aurantium amara*): fulles, acne, cutis: dissolt al 10% amb oli vegetal.

Salvia officinalis: planta, varius: massatge associat amb romaní i lavanda dissolts en oli vegetal; acne: a parts iguals amb petitgrain i espígol en o.v.

Farigola: planta, artrosi: massatge associat a l'espígol i llorer en oli vegetal.

Safanòria: llavors, revitalitzant i regeneradora, antiarrugues.



Aromateràpia

L'aromateràpia utilitza els olis essencials per fer cures mitjançant inhalacions o us tòpic. Sobretot s'apliquen a medicina per reforçar el sistema immunològic i a cosmètica. Uns exemples són la matafaluga, ginebró, espígol, menta, sàlvia, romaní i farigola.

L'**homeopatia** consisteix en utilitzar a dosis molt petites l'extracte d'una droga que a dosis altes produeix els mateixos símptomes que es pretenen curar. Les tintures es fabriquen a partir de diferents elements vegetals, minerals i animals.

En **fitoteràpia veterinària** s'utilitzen actualment plantes aperitives que integren l'alimentació del bestiar de cria. Antigament i encara en algunes zones s'utilitzen les PAM anti-parasitàries i antisèptiques (llorer o poniol), abortives i galactògenes (*Gallega officinalis*), etc.

Formes d'us del olis essencials

Via cutània:

- * Oli per massatge corporal: oli d'ametlles + 1-10% oli essencial.
- * Ungüent: mel + cera d'abelles + oli essencial.
- * Bany aromàtic: 20 gotes aprox.

Via olfactiva:

- * Difusió atmosfèrica: microdifusor elèctric d'olis essencials.
- * Bafs: aigua bullint + 20-25 gotes.

Via oral:

- * 1-2 gotes! Depèn! Prudència en l'ús d'olis! + mel + infusió-aigua-suc.

Via rectal:

- * Supositori.

Via vaginal:

- * Òvuls.

Cosmètica

La cosmètica ha evolucionat tant que ja no només s'utilitzen les plantes amb un efecte terapèutic sinó que, pel contingut en determinats components, es fan servir per aconseguir, per exemple, les emulsions. Es deu a que s'han trobat components de l'oli d'oliva que serveixen per fer formulacions cosmètiques. Altres olis d'in-

terès cosmètic són l'oli de les llavors d'onagra, advocat, sèsam o raïm.

De vegades es busca un efecte terapèutic o preventiu de les plantes medicinals, com és el cas de l'àloe, l'arrel de *Arctium lappa* o de galzeran, la flor de camamilla, la fulla d'heura, el la summitat florida de pericó; i d'altres, es confia en l'efecte natural dels components per l'higiene i l'hidratació corporal.

Preparats Cosmètics

Xampú: 15 g d'arrel de sabonera, la flor de lavanda xafada i 600 c.c. d'aigua bullint. Quan estigui fred afegir a botelles i utilitzar el contingut d'una tassa per rentar el cabell. Es pot afegir camamilla si el cabell és ros o fulla de sàlvia si és negre. Per augmentar la brillantor afegir fulles de romaní.

Per rentar els **ulls cansats** i per reduir petites inflamacions de les parpelles, es pot utilitzar l'infusió de l'eufràsia. Les flors de saüc i camamilla, l'herba Lluïsa o el tussílag serveixen per aconseguir un efecte similar. Quan el líquid sigui tebi, mullar en cotofluix i posar sobre les parpelles uns minuts.

Per eliminar **berrugues** aplicar regularment el suc del dent de lleó o de l'ungla de gat. Es tornen negres i acaben per desaparèixer.

Es poden preparar **banys tonificants** afegint olis essencials o l'infusió de flor de saüc o espígol, les fulles de

melissa, romaní, menta o farigola. Per suavitzar l'aigua es pot agregar una mica de pols d'*Avena sativa* o flors de calendula.

Banys de seient de gàlbuls de xifrés o fulla de noguera per les morenes.

Per les fissures de les **mans** (hivern) es pot fer servir una infusió de *Senecio vulgaris* en oli vegetal. Precaució! no beure perquè és tòxica.

Per **peus i cames** cansades es pot fer un bany d'aigua calenta amb una infusió forta de romaní durant 5 minuts i 10 segons en aigua freda, i

repetir. Fregar be cames i peus en assecar-los.

Per l'**acne** es poden utilitzar infusions d'espígol durant 15 dies al matí en



dejú, de romaní al vespre abans d'anar a dormir, o de farigola dues al dia lluny dels menjars, així com de dent de lleó, d'all, de bardana, i d'altres.

Les maduixes blanquegen les **dents** en fregar-les.

Per **picors de pell** es pot aplicar la decocció de l'arrel de la consolida o l'ènula, o de la fulla de menta, el gel de l'àloe. També són útils els banys o cataplasmes de la pólvora d'*Avena sativa*.

Per **èczemes humits** s'utilitzen cataplasmes de la decocció de fulles d'hamamelis molts cops al dia.

La *Centella asiatica* és un gran **reepitelitzant**. Les **compreses** d'agrimònia, calèndula, heura, noguera o regalèssia s'empren **com cicatritzants i antisèptiques** de la pell en ferides i úlceres; de maduixera, hamamelis o tilla per la **bellesa** de la pell, i de llúpol o vesc com **analgèsiques i calmants**.



Sector aromàtic (condiments)

Les PAM es poden utilitzar com a verdura (fresques) o com a condiment (fresques o seques). El consumidor pot trobar un ampli ventall d'aquests productes per a l'ús alimentari.

Les **espècies i condiments secs** es troben sols o en barreges tradicionals o exòtiques per amanides, verdures, peix, o pollastre. Hi trobem el pebre, clau, farigola, nou moscada, orenga, estragó, o curri (comí + coriandre + cúrcuma + cardamom + macis + clau + gingebre + pebre negre + nou moscada +...), Xile (coriandre + comí + orenga + all + ceba + etc.), garam masala (30 g cardamom + 30 g canyella de ceilan + 7,5 g de pebre negre + 7,5 g claus + 7,5 g comí i nou moscada), herbes provençals i fines herbes.

Les **verdures aromàtiques fresques** són el julivert, cebollins, anet, api, alls tendres, i ja es troben PAM congelades (alfàbrega, estragó, fonoll, menta, ju-

livert, romaní, sàlvia o farigola) i pastilles de plantes aromàtiques i olis.

També trobem les infusions d'us en alimentació, soles o en barreges, integrades per la matafaluga, menta, eucalipte, karkadé (hibiscus), herba Lluïsa, fonoll, camamilla, tilla, saüc, etc., així com te i derivats aromatitzats. Es fan servir com begudes calentes a l'hivern o refrescants a l'estiu, i amb quasi cap activitat: digestiva, estimulants, tranquil·litzants o antisèptics.

Les PAM i els seus preparats tenen una importància creixent com aromes i saboritzants a la indústria làctia (postres amb fruites, vainilla, canyella, macis, anís verd, i formatges amb comí, sajolida, julivert, etc), begudes (cítrics, mentes, licoristes: digestius, aperitius, anisats, angèlica, ginebra, cervesa, etc.), carnis (com a condiment, aroma i conservant: farigola, romaní, llorer, all, ceba, fonoll, marduix, coriandre, pebre, sàlvia, nou

moscada, orenga o api), pa i pasteleria (en afegir api, comí o pebre vermell a aperitius, o vainilla, canyella o coriandre a pastissos) i sopes, salses i d'altres.

Sopes amb api, all, llorer, etc., però també s'hi poden afegir plantes silvestres recollides al matí d'una zona poc contaminada per indústries o cotxes: dent de lleó, ortiga verda, plantatge, farigola, fonoll, borraja, etc.

Hi ha aromatitzants que s'empren per decorar el plat: julivert o alfàbrega. Uns exemples d'aromatitzants de caramels i medicaments són l'anís verd i el fonoll; i de pinsos i farratges el romaní, farigola o fonoll.

Les plantes s'han utilitzat des de l'antiguitat com a colorants del menjar i dels teixits. El safrà és un dels més coneguts però també dels més cars. Actualment, es fa servir la cúrcuma a nivell industrial per tenyir de groc. Els colors taronja o vermell s'aconsegueixen amb el pebre vermell.





Condiments:
Alfàbrega: pasta
Fonoll: licors anisats, fonoll dolç: condiments, licors, salses.
Ginebró: begudes
Fruit de matalfaluga: Licors anisats, dentífrici, elixir bucal, caramels, pastisseria
Taronja: licors
Marduix i orenga: pasta, carns.
Romaní: antioxidant natural alimentis i cosmètic, carns.
Thymus mastichina: marduix espanyol, carn, embotit, salses.

**MAIONESA DE FONOLL
(per peix fred)**
 1 rovell d'ou
 300 c.c. d'oli de fonoll
 1 cullera de cafè de suc de llimona.

OLI D'HERBES
 amb romaní, fonoll, farigola o sajolida, deixant-les macerar un més.

PEBROTS FARCITS D'ANET
 4 pebrots vermells petits
 375 g de mató o formatge tendre
 1/2 cogombre
 1 cullera sobera d'anet fresc tallat a trossets o 1 cullera de cafè d'anet sec.
 4 olives farcides
 Ideal per a l'estiu. Tallar els pebrots per la part superior i treure les llavors. Barrejar el mató, el cogombre (pelat i tallat a daus) i l'anet. Omplir els pebrots, decorar-los amb trossets d'oliva i refredar lleugerament abans de servir-los amb una amanida i pa integral.



CURRY VEGETAL
 90 g de mantega
 2 cebes grans, pelades i tallades a rodanxes
 1 dent d'all gran esclafat
 1 cullerada sobera de pols de curri
 1 kg de verdures cuites: coliflor, pastanaga, patata, faves, api, i d'altres, tallades a trossets
 150 c.c. de caldo de pollastre calent
 Escalfar la mantega i fregir les cebes i l'all fins que estiguin tendres i transparents. Afegir la pólvora de curri i continuar la cocció de 5-10 minuts més. Afegir les verdures i la salsa; si es sequen massa afegir una mica de caldo de pollastre. Servir amb arròs bullit.



RECETES

MANTEGA D'HERBES (per carns, peix, patates i pa)

125 g mantega sense salar
suc de 1/2 llimona
1-2 culleres de cafè de romaní
tendre en trossets
sal i pebre negre en pols

Barrejar del primer a l'últim.
Fer un cilindre, embolicar i posar a la nevera. Així mateix, es pot fer amb estragó, julivert, marduix, menta, melissa, fari-gola, sàlvia, all, etc.

ORTIGA

També és bona com a verdura. Amb guants, s'han de recollir una bona quantitat de brots tendres. Rentar les ortigues. Bullir de 10-15 minuts amb aigua salada. Colar i tallar les ortigues, posar una mica de sal, pebre, mantega i nou moscada. Afegir a cada plat un ou escaldat.



CONFITURA DE BAIES DE SAÜC

500 g de baies de saüc
250 g de pomes pelades i tallades en rodanxes
150 c.c. d'aigua
suc de 2 llimones
2 branques de melissa
750 g de sucre

Bullir a foc lent tots els ingredients. Quan la confitura està a punt, treure la melissa i posar en pots.

VINAGRE D'ESTRAGÓ

3-4 cullerades soperes d'estragó sec o 5 branques de fresc esclafat
Suc de 1/2 llimona
Vi negre bonet
1 cullerada de vinagre
2 claus

Es reparteix tot en dues botelles i es deixa un mes. Es filtra i ja està. També es pot fer amb menta, julivert, sajolida, marduix, fonoll, etc.

FORMATGE DE CONFETI PER UNTAR

125 g de mató o formatge tendre
2 culleres de sucre
crema simple
1 cullera de cafè de 4-5 herbes tallades a trossets: flor de bergamota, fari-gola, romaní, caputxina, borratja, pètals de rosa, fulles de perifollo
1 cullera de cafè de suc de llimona

Barrejar del primer a l'últim.

SALSA BARBACOA

api i comí; escabetx: fonoll i llorer; tomata: marduix; bearnesa i tàrtara: pebre vermell i estragó, etc.



Sector aromàtic (perfumeria)

Fragàncies (sajolida, alfàbrega, *Cistus*, hisop, llimona, mandarina, mirtil, taronja,..) afegides a productes de tractament corporal, com colònies, perfums; ambientadors (bergamota, canyella, sidra, espígol, eucalipte, gerani, lavanda, taronja, pi o rosa); drogueria, oci i decoració (pintures, ambientadors i popurris).

Flors fresques o seques per aromatitzar (acàcia, clavell, fressia, lavanda, liles, lliris, narcisos, roses, saüc o violetes) i decorar (calèndula, camamilles, ènula, tanacet, immortal, llúpol, rosella, rosa, malva, espígol, borratja, romaní, violetes, etc), barreges ornamentals o espelmes aromàtiques.

Des de l'antiguitat s'esmenten els perfums com agents que permetien aromatitzar les cases, les ciutats força brutes sense clavegueram, les persones amb hàbits higiènics dubtosos, jardins, esglésies, etc. Parlem de nards, safrà, càlam, canyella, etc. A la Xina del segle III, per presentar-se davant l'emperador, els funcionaris havien de mastegar clau (actualment és l'aroma que perfuma els dentífrics). Per embalsamar es solia utilitzar la farigola, marduix, i oli de sèsam per perfumar els cadàvers. Mahoma era un gran afeccionat als perfums. Un dels més exòtics fabricat al països islàmics és l'Attar de roses, fet de Roses de Damasc.

A les cases, es llençaven herbes aromàtiques a terra que en trepitjar-les desprenien l'aroma. La perfumeria està lligada al poder que exerceix

l'olfacte sobre la nostra ment i les emocions. A totes les cultures s'han emprat perfums per ritualitzar cerimònies religioses, per embellir, i per aromatitzar.

Els mètodes d'obtenció principals són la destil·lació, pressió en fred, maceració, enfloració, etc.

S'utilitzen en perfums d'alta gama, en cosmètica i perfumeria de baixa gama (gels, sabons, xampú, cremes), també en drogueria (detergents, decoració: pintures, ambientadors i popurris).

Avui en dia, la majoria de perfums i olis es fabriquen sintèticament, i només els més cars utilitzen els destil·lats. Per exemple les liles, lliris, etc. Encara que hi ha conreus de maria Lluïsa, espígol, sàlvia, *Citrus bergamina*, pàtxuli (Àsia), que es destinen per la indústria del perfum.

FAMILIES D'AROMES

BALSÀMIC: incens

CÍTRIC: llimona, bergamota, llima, taronja

TERRÒS: angèlica, pàtxuli

FLORAL: bergamota, clavell, gessamí, lavanda, mimosa, cananga, rosa, gerani

HERBACI: alfàbrega, camamilla, romani

PICANT: gingebre, coriandre, canyella, clau

FUSTA: cedre, sàndal

VEGETAL: anet, pi, xiprer

