



## Fruiters de Pinyol i Plantes Remeieres

¡Els Fruiters de Pinyol són arbres o arbustos, caducifolis o perennifolis, inermes o més rarament espinosos. Fulles en la vernació convolutes o conduplicades, alternes o fasciculades, simples, en general crenades o serrades, peciolades; estípules lliures, lineals o filiformes, més o menys escarioses, generalment caduques. Fruit en drupa, amb una, i ocasionalment, dues llavors, més o menys acanalat lateralment; exocarp (pell) prim, pilós o glabre, de vegades pruïnós; mesocarp (carn o polpa) carnós i sucós, més rarament coriàci i que, en aquest cas, en arribar a la maduresa es desjuga i es desprèn de l'endocarp (fruit en trima); endocarp (os) llenyós, llis, rugós, solcat, alveolat o aquillat, adherit o no al mesocarp.

Dins de *Prunus* es distingeixen sis subgèneres:

- ***Amygdalus***, que comprèn el presseguer i l'ametller, amb floració a començaments de primavera, caracteritzat per presentar brots axil·lars en grups de tres, drupes marcades per una depressió a un dels costats, i beines de les llavors solcades profundament.

- ***Prunus***, que comprèn l'albercoquer (damasc) i la prunera, amb floració a començaments de primavera, caracteritzat per presentar brots axil·lars solitaris, drupes marcades per una depressió a un dels costats, i beines de les llavors rugoses.

- ***Cerasus***, que comprèn el cirerer, amb floració a començaments de primavera, caracteritzat per presentar brots axil·lars solitaris, drupes i beines de les llavors llises.



- **Lithocerasus**, que comprèn els cirerers nans, amb floració a començaments de primavera, caracteritzat per presentar brots axil·lars en grups de tres, drupes i beines de les llavors llises.

- **Padus**, amb floració en raïms a finals de primavera, caracteritzat per presentar brots axil·lars solitaris, drupes i beines de les llavors llises.

- **Laurocerasus**, perenne, amb floració en raïms a començaments de primavera, caracteritzat per presentar brots axil·lars solitaris, drupes i beines de les llavors llises.

**Les Plantes Culinàries** o condimentàries són les que es fan servir a la cuina per millorar el sabor de menjars, olis i vinagres aromàtics. Aporten un toc diferent, sa i natural a les nostres receptes, a més de molts beneficis per a la salut.

La utilització d'aquestes herbes culinàries a la cuina el podem veure plasmat a la cuina mediterrània, oa una gran varietat de cuines de diferents països. Donen més sabor als aliments suaus, com el pollastre i els ous, atenuen l'excés de sabor de menjars greixosos, com el porc, i aporten sabors subtils a la carn, al peix i a les postres. Se'n poden barrejar algunes amb mantega i untar en entrepans o en costelles i carn a la graella. També les pots utilitzar per crear les teves pròpies infusions.

# Arbres

- PRUNUS AVIUM
  - CORILUS AVELLANA
  - PRUNUS DOMESTICA
  - PRUNUS PERSICA
  - PRUNUS ARMENIACA
  - PRUNUS DULCIS
- Cirerer  
Avellaner  
Pruner  
Presseguer  
Albercoc  
Ametller



**PRUNUS AVIUM**  
Cirerer



**CORILUS AVELLANA**  
Avellaner



**PRUNUS DOMESTICA**  
Pruner



**PRUNUS PERSICA**  
Presseguer



**PRUNUS ARMENIACA**  
Albercoc



**PRUNUS DULCIS**  
Ametller

## • PRUNUS AVIUM - Cirerer

Segurament has sentit a parlar de l'espectacular floració dels cirerers florits al Japó. Aquest fenomen és conegut a tot el món i ha atret multituds durant molts anys, fins al punt que els japonesos l'han convertit en un esdeveniment tradicional. És tot un espectacle de la natura que s'estén durant el mes d'abril, amb l'arribada de la primavera, a tota l'amplada del Japó. No obstant això, a la península Ibèrica podem trobar i fotografiar cirerers en flor a la Vall del Jerte, a la província de Càceres. Podem travessar des de la històrica ciutat de Plasencia fins al conegut i emblemàtic port de Tornavacas sota els més bells ponts naturals de cirerers florits. En aquesta regió la importància dels cirerers és tan gran que anualment se celebra la Festa del Cirerer a Flor (entre març i maig) amb una organització que inclou activitats culturals i gastronòmiques populars. Durant aquesta festivitat s'aprofita per gaudir dels cirerers a flor dels pobles de la vall. Les flors de cirerer a la vall de les zones més baixes seran les primeres a florir, ja que les de menor altitud floreixen abans que els arbres de les zones més altes. Les flors blanques de cirerers en flor a la vall superen la xifra del milió i mig, sens dubte, formen un espectacle natural impressionant.

Els cirerers en flor provenen del Sakura, un arbre de fulla ampla del gènere *Cerasus* que es pot dir representa les flors de primavera del Japó. Els membres d'aquest subgènere es distingeixen per la floració, que sorgeix en petits corimbes de diverses flors juntes (ni arraïmades ni solitàries) i per la suavitat del seu fruit que es caracteritza per posseir una única i poc profunda esquerda (o cap) en un costat. Les cireres maduren des de finals de primavera fins a principis d'estiu, un període molt curt de recol·lecció en comparació amb altres arbres fruiters.

El seu característic color vermell és degut a l'antocianina. Una de les característiques més particulars de les flors de cirerer és que es troben unides a branques molt curtes. Mentre que el color depèn del tipus de cirerer: unes blanques rosa clar i altres de color rosa més fosc. Els seus pètals poden ser simples o dobles i, depenent de la flor, algunes tenen cireres al voltant del mes de juny.

Les flors de cirerer es conreen per a horticultura, es planten en jardins domèstics, parcs, places i instal·lacions públiques. El seu fruit és desitjat per moltes persones pel sabor.

A més, amb els cirerers florits es poden preparar remeis casolans per a la tos, begudes relaxants i infusions carregades d'energia positiva amb meravelloses propietats i molt per delectar-te a l'hora de beure-la.

## • CORILUS AVELLANA - Avellaner

És un arbre que arriba normalment entre 3 i 5 m d'alt, encara que de vegades pot arribar als 8 m amb una copa molt estesa de manera irregular, generalment ramificada des de la base. D'escorça marró pàl·lida o grisa i profundament estriada, la seva fusta és dura, flexible i molt resistent. Les fulles arrodonides tenen entre 100 i 200 cm de llarg i ample i són suaument pubescents per ambdues cares, amb vores doblement serrades. Les flors neixen abans que les fulles, a principis de la primavera. Són monoiques i amb aments de sexe diferenciat; els masculins de color groc pàl·lid i entre 5 i 12 cm de llarg, els femenins molt petits i pràcticament ocults als rovells de les que sorgeixen els estils vermell brillant, en nombre de vermell.

El fruit és l'avellana, que es produeix en grups de 1 a 5, cadascuna continguda en un petit i fullós involucre que conté al voltant de les 3/4 parts de la nou. La maduració triga de 7 a 8 mesos i aleshores l'involucre s'obre alliberant l'avellana. L'avellaner és molt sensible a la sequera, i si les terres són excessivament calcàries i de naturalesa seca es pot ressentir per la manca d'humitat. Li agrada la boira i la humitat atmosfèrica i contribueix a mantenir-la.

La seva àrea de distribució d'Àsia Septentrional passa a Rússia, Àustria, Alemanya, França, Espanya i Itàlia. Des de l'última glaciació es va convertir en una espècie comuna al sotabosc d'avets. Actualment, el límit septentrional d'aquesta espècie ronda al paral·lel 63°, pel sud arriba fins al nord d'Àfrica i s'estén per l'est fins a Armènia. A la península ibèrica es troba principalment a la meitat septentrional.

Moltes històries s'associen als avellaners i avellanes amb característiques especials de saviesa, pau o màgia. En els temps antics, la fusta de l'avellaner representava la pau i la reconciliació, com ho fa avui l'olivera. La saviesa de les avellanes està estretament lligada a l'associació amb la màgia. Un gran nombre de mites i llegendes circulaven en temps antics al voltant d'aquest tema, variant segons el període històric, les geografies i les persones. Molts contes irlandesos antics descriuen poetes com "guanyant les pepes de la saviesa". Aquesta expressió s'ha dit per referir-se a una beguda feta de les avellanes, que els poetes feien servir per guanyar poders profètics.

Així mateix, a les cultures antigues l'avellaner i els seus fruits eren considerats un símbol de fertilitat. De fet, en un conte popular islandès, parlen de dones estèrils que es passejaven per un avellanar per sol·licitar als déus que la fessin fecunda.

Tornant als poders màgics, és també conegut l'ús de les varetes d'avellaner en forma de l pels saurins per trobar aigua al subsòl.

Igualment, en el passat se li reconeixia a l'avellaner poders protectors: a Anatòlia (Turquia) es creia que els escorpins no eren capaços d'entrar a un lloc on hi havia un avellaner. Per això, una pasta especial feta d'avellanes i anomenada "Pasta de la Fortuna" es venia als Divendres Sants davant de les mesquites.

## • PRUNUS DOMESTICA - Pruner

És un arbre fruíter d'un tronc molt fort i robust, que té fulles caduques ovals, en general vermelloses i brillants i flors blanques o rosades. El fruit, la pruna, és carnós amb una llavor envoltada d'un endocarpí llenyós. Algunes tenen polpa de color groc, blanc, verd o vermell. El seu color i mida varien segons el tipus.

Totes les propietats nutrimentals de les prunes, es tradueixen en energia física i mental, gràcies als nutrients que ajuden a obtenir un bon exercici físic i mental en les tasques normals o períodes d'activitat més intensa, com la d'estudiants o esportistes. A més, ajuda a millorar l'estat de la pell i de les mucoses a causa de la bona aportació de la vitamina A. Fins i tot, la seva abundància de potassi, la fa un agent que intervé en l'activitat muscular i l'equilibri hídric de l'organisme.

Encara que el consum d'aquest fruit no era gaire comú i va assolir popularitat fins a l'Edat Mitjana, Carlemany les estimava, per la qual cosa va fer plantar pruneres de diverses espècies a les seves propietats imperials. Tanmateix, ja a Roma van existir sembradis d'un fruit com aquest, segons el llibre llatí "*De rebus rusticis*", on s'especificuen totes i cadascuna de les espècies de fruits i vegetals que hi havia als territoris romans.

Tant la pruna com el seu arbre són els símbols de l'hort de fruiters de la Xina, el país que lidera el mercat pel que fa a la producció d'aquesta fruita. El tipus de pruna anomenat "Claudia", de color verd pàl·lid i especialment polposa va ser anomenada així en honor de la reina Clàudia de França. És una de les varietats menys famoses.

## • PRUNUS PERSICA - Presseguer

El presseguer o préssec (*Prunus persica*) és un arbre fruíter caducifoli originari de la Xina, transportat a occident primer pels perses i després pels romans.

Les regions productores de préssecs més importants, a l'hemisferi nord, són Estats Units (Califòrnia, Carolina del Sud, Colorado, Geòrgia) i regions limítrofes de Canadà. Veneçuela i els països de la conca del Mediterrani, com per exemple Espanya, produeixen el préssec de Cieza i el préssec de Calanda.

A l'hemisferi sud, Argentina, Xile, Uruguai, Sud-àfrica i Nova Zelanda són els principals productors. Els préssecs, juntament amb les cireres, prunes i albercocs, són fruites d'os anomenades drupes. Aquesta espècie es divideix en varietats la carn de les quals se separa fàcilment de l'os i en altres que s'hi adhereixen fermament. Les varietats de carn blanca són típicament molt dolces, amb escàs gust àcid i les més populars provenen de països com la Xina, el Japó i els seus veïns asiàtics. Mentrestant, les de carn groga, originàries dels països europeus i nord-americans, tenen un fons àcid, que es paladeja al costat de la dolçor. La pell de totes dues varietats té tons vermellosos.

El préssec conté vitamines A, C, B1, B2, B6 i minerals com potassi, fòsfor, magnesi, calci, sofre, clor, manganès, coure i ferro. Està considerat un dels 20 aliments essencials per a una vida sana

A la Xina antiga se'ls considerava símbol de llarga vida i immortalitat

Hi ha més de 200 varietats de préssecs

Els préssecs i albercocs són tan semblants que l'única cosa que els separa és un gen.

També se'l coneix com a poma persa.

## . PRUNUS ARMENIACA- Albercoquer

És un arbre fruiter originari de Xina (on va ser trobada la varietat originària silvestre), Turquia, Iran, Armènia, Azerbaidjan i Síria. És un arbre de 3 a 6 metres d'alçada, caducifoli, inerme o una mica espinós, amb les fulles, peciolades i estipulades que mesuren de 5 a 10 cm per 3.5 a 8 cm, i són ovades, suborbiculars o cordiformes, acuminades, de marge doblement serrat, de feix i revers glabrescents, vermellores quan joves, amb algunes glàndules a la base dels llimbs. Les flors són solitàries o en fascicles de 2-6, subsèssils, amb receptacle de 5 a 7 mm, acoblat o tubular, d'interior ataronjat i exterior purpuri o groguenc. Els sèpals, de 5 a 7 mm, són reflexos, d'obovats a oblongos, de marge denticulat i subciliat, obtusos, purpuris, mentre els pètals mesuren 10 a 15 mm i són obovats, blancs o d'un rosa pàl·lid. L'ovari és pubescent i dona un fruit de 3 a 6 cm, subglobós o el·lipsoïdal, vellutat, groguenc o ataronjat, amb un solc longitudinal. El mesocarp, comestible, és de sabor més o menys dolç i l'endocarp és comprimit, llis o lleugerament arrugat, aquillat, amb dues arestes paral·leles a la quilla, adherit al mesocarp. El fruit és molt semblant al préssec o préssec, o les varietats de pruna grogues; però no s'ha de confondre.

La paraula albercoc procedeix de l'àrab que, alhora, procedeix del llatí *praecox* (precoç). El significat fa referència a la precocitat de maduració en comparació del préssec. L'albercoc és una fruita de sabor dolç i color groc ataronjat, depenent de la varietat. La seva carn és ferma, llisa i saborosa. A Espanya, algunes comunitats s'hi refereixen com Damasc (Andalusia) o Alberguero (Aragó). És una fruita rica en vitamina A, C, E, ferro, potassi, magnesi i fluor. Sol emprar-se per al consum de taula, però també per a l'elaboració de confitures i conserves, però també es consumeixen secs. Són les conegudes orellanes.

De l'os de l'albercoc s'extreu un oli molt utilitzat en cosmètica per elaborar mascaretes. També preveu l'aparició d'arrugues. L'albercoc també ajuda a millorar la vista, pel seu contingut en vitamina A.

En medicina natural xinesa, les llavors s'utilitzen per tractar la tos i el restrenyiment.

Els ossos mòlts també s'utilitzen al camp de l'aeronàutica, per netejar els motors dels avions.

## . PRUNUS DULCIS - Ametller

És un arbre de la família de les rosàcies. Hi ha dues varietats: una es cultiva des de fa mil·lennis per aprofitar les seves llavors, les ametlles, com a aliment i com a matèria primera per obtenir el seu oli i l'ametller amarg, que produeix llavors que no poden ser consumides pel seu contingut en amigdalina, una substància tòxica.

Pot assolir fins a 10m. d'alçada, però generalment se'l manté més baix mitjançant poda. L'escorça de les branquetes joves és verda, es torna violàcia on rep la llum solar directa; a partir del segon any es torna gris, i es va enfosquint progressivament. Les fulles són estretament lanceolades, el limbe mesura entre 8 i 13 cm de llarg, amb un pecíol de 2,5 cm i el marge dentat. Cauen a la tardor. Les flors són pentàmeres, amb cinc pètals, de color blanc o rosa, depenent de les varietats. Apareixen primerencament, de vegades encara a l'hivern, abans que brotin les fulles.

El fruit de l'ametller és l'ametlla. Quan encara està verd se l'anomena ametller o alloza. És una drupa, amb exocarpi enfeltrat i mesocarpi coriàci, de color verd, que s'obre a la maduresa per una sutura lateral, deixant al descobert l'endocarpi, llenyós i amb la superfície perforada per petits forats. Les ametlles maduren a la tardor, entre 7 i 8 mesos després de florir.

La paraula ametlla deriva del hebreu i significa “el que desperta”. El nom de l'ametller fa referència al fet que és el primer que floreix: suposa el despertar de la primavera. Fa més de 2000 anys que és al nostre país. L'Ametller, el nom del qual significa “el despertar” ja que és l'arbre fruiter que primer floreix a la primavera d'ambients temperats. S'inicià el seu cultiu a Pèrsia, Síria i Israel, i els grecs es van encarregar de distribuir-lo per tota la Mediterrània. El seu fruit és el més consumit del món, concentrada la seva producció a Califòrnia (EUA) i Espanya. Són més de dos milions d'hectàrees a tot el món!

Fa milers d'anys les ametlles silvestres no eren dolces i saludables, de fet contenien toxines. És la famosa substància amb gust d'ametlles de moltes novel·les, i molt usat per egipcis, grecs i romans per combatre enemics o traïdors enverinant-los. Les llavors de l'ametller produeixen un oli fi amb múltiples propietats. S'utilitzen per elaborar emulsions per a medicaments, olis de massatge i diversos preparats per a la pell.

Enforteixen els ossos i les dents, ajuden a reduir el colesterol “dolent” i els riscos de patir un infart... Fins i tot pot prevenir l'aparició del càncer. Les ametlles aporten molts nutrients, com proteïnes, àcids omega 3, calci, fòsfor o vitamina E. Per això són molt recomanades en qualsevol dieta equilibrada. A més, són comestibles i molt apreciades. Per Nadal s'utilitzen en l'elaboració dels dolços típics d'aquestes dates. Quan es passeja pels carrers d'algunes ciutats com Antequera per Nadal, tot l'ambient està impregnat de l'olor que desprèn l'ametlla torrada. No menys famosa és a Màlaga capital la venda de carrer d'ametlles torrades i salades.

El nom de les amígdales ve del terme ametlla, ja que són de forma semblant a les d'aquest fruit. L'ús és possible a partir del canvi en un sol gen del fruit. Aquesta mutació puntual va passar, segons historiadors, fa uns deu mil anys al Pròxim Orient. Algú va haver de provar i salvar-se a l'intent! Aquells arriscats que van provar i van trobar llavors agradables sense cianur, ens van arribar un producte exquisit que tant ens agrada.

En el cristianisme, la branca de l'ametller simbolitza la Mare de Déu. I, juntament amb el festuc, és l'únic fruit sec que surt esmentat a la Bíblia, el llibre sagrat dels cristians.

L'albercoc amb un grapat d'ametlles són els ingredients fonamentals per fer el ric licor italià, conegut com Amaretto.

# Plantes Remeieres

- MATRICARIA RECUTITA Camamilla
- STEVIA REBAUDIANA Stevia
- EQUISETUM HYEMALE Cua de Cavall
- CALENDULA OFFICINALIS Boixac de Jardí
- VALERIANA OFFICINALIS Valeriana
- MELISSA OFFICINALIS Melissa
- THYMUS VULGARIS Farigola



**MATRICARIA  
RECUTITA**  
Camamilla



**STEVIA  
REBAUDIANA**  
Stevia



**EQUISETUM  
HYEMALE**  
Cua de Cavall



**CALENDULA  
OFFICINALIS**  
Boixac de Jardí



**VALERIANA  
OFFICINALIS**  
Valeriana



**MELISSA  
OFFICINALIS**  
Melissa



**THYMUS  
VULGARIS**  
Farigola



## • MATRICARIA RECUTITA - Camamilla

És una planta herbàcia anual de la família de les asteràcies. Espècie originària d'Europa Meridional i Oriental així com d'Orient Pròxim, en l'actualitat es troba a tota Europa, Amèrica i Austràlia. El fàrmac comercial prové quasi exclusivament de cultius, sobretot de l'Argentina, Egipte, Bulgària, Hongria i en menor proporció d'Espanya, Txecoslovàquia, Alemanya i Itàlia. A Catalunya es troba principalment a la Garrotxa, Baix Empordà, la Selva del Baix Llobregat, Baix Ebre, Osona, el Bages, l'Urgell, el Segrià, la Noguera; i al País Valencià a l'Alt Maestrat, la Foia de Bunyol i l'Alcoià.

Quant al nom científic, *Matricaria* del llatí *matrix*, matriu o úter, fa referència a les propietats ginecològiques de la planta; mentre que *Chamomilla* del grec *chamaemelum*, poma de terra, fa referència a l'olor que desprèn.

És una planta herbàcia anual que fa 25 cm. d'alçada. L'arrel és erecta i ramificada, molt aromàtica. Les fulles sèssils es troben alternades, són d'un color verd intens, poden ser pinnades, bipinnades i tripinnades, amb l'àpex estret i espinós. Els folíols són lineals i petits. Les nombroses branques secundàries acaben en un capítol floral, els capítols s'uneixen a la tija per un llarg peduncle. Posseeixen un receptacle cònic, buit i manca d'esquames, que permet diferenciar-la de la camamilla vulgar. Les flors del disc són molt nombroses, tubulars, petites de color groc i amb cinc dents petites. Presenten al seu interior cinc estams soldats per les anteres, que envolten el gineceu marró fosc. Les flors són ligulades, blanques, femenines i amb tres dents. Els fruits són petits aquenís, llisos en la cara externa i amb cinc costelles en la cara interna. Són aromàtics i tenen un sabor amarg.

Els capítols florals i la seva essència s'utilitzen per les seves virtuts medicinals.

La camamilla s'utilitza com antiinflamatori, espasmolític, carminatiu i digestiu. Aquestes accions han sigut demostrades en diverses ocasions i nombrosos models experimentals en animals així com assajos clínics. Aquesta planta actua tant en un ús extern com intern. Els principals grups d'indicacions per a l'ús intern de la droga són: Digestiva, hepàtica, biliar, antiespasmòdica i carminatiu (per a l'ús intern s'administra mitjançant: infusions, olis essencials, pols, extractes fluids i secs, tintures i xarops).

Externament, la camamilla s'utilitza per: Afecció de la pell, Xampú per al cabell, ajuda a eliminar la picor, la descamació i, des d'un punt de vista estètic, aclareix el cabell i el deixa més brillant; pels ulls ja que la presència de diversos components antiinflamatoris i antisèptics, la fan especialment adequada com a col·liri ocular natural; Inflamacions de les vies respiratòries superiors... (per a un ús extern s'administra mitjançant infusions (s'aplica en forma de compreses, locions, xampús...))

## • STEVIA REBAUDIANA - Stevia

És una espècie pertanyent al gènere *Stevia*. Aquest gènere recull unes cent cinquanta espècies d'herbes i arbusts de la família dels girasols (*Asteraceae*), nativa a l'Amèrica del Sud i a l'Amèrica Central subtropical i tropical. És anomenada comunament fulla dolça, fulla de sucre, o simplement estèvia i és àmpliament coneguda per les seves fulles dolces. Com a substitut del sucre, el gust de l'estèvia és més suau i dura menys; tot i així el seu extracte pot arribar a tenir un gust amarg o fins i tot deixar un regust de regalèsia en concentracions altes.

És originària de la flora sud-americana i es cria espontàniament en l'hàbitat semiàrid de les zones muntanyoses d'Amambay a Paraguai i a les zones adjacents del Brasil. La Stevia rebaudiana ha passat a cultivar-se a extenses àrees de tot el món i de manera més extensiva en països com Xina, Japó, Corea, Tailàndia, Taiwan, Israel, etc.

Un arbust arriba als 90 cm d'altura i es caracteritza per tenir les fulles de color verd brillant, simples, pubescents, el·líptiques, dentades i alternes. Les tiges són herbàcies, epigees, pubescents i rectes; tendeixen a ramificar-se després del primer cicle vegetatiu i tenen tendència a inclinar-se. Les arrels filiformes són essencialment superficials i tenen suficient força vital per facilitar el rebrot de la planta. Una secció engruixida de l'arrel s'enfonsa a més profunditat. Són fibroses i perennes. Presenta inflorescència racemosa amb flors petites, tubulars i de color blanc, sense fragància perceptible. S'agrupen en panícules corimboïdes formades per petits capítols axil·lars que van creixent a poc a poc. Les seves flors les pol·linitzen les abelles.

És una planta que regula el sucre de la sang, redueix la pressió arterial i regula l'aparell digestiu en general. També actua favorablement en moltes persones amb ansietat, redueix greix i és diürètica. En infusió, l'estèvia també s'aplica en gàrgares bucal. S'ha observat un efecte similar a altres antisèptics químics com la clorhexidina, que actua com a preventiu de les càries bucal. Destaquen els efectes que té per a la qualitat de vida dels diabètics, els quals es poden beneficiar de les propietats reguladores dels nivells de sucre a la sang que aporta la ingestió de fulles tendres de la Stevia. Els estudis mèdics constaten que el principi actiu de la planta indueix a les cèl·lules beta del pàncrees a produir per elles mateixes quantitats importants d'insulina, el qual contribueix a reduir la glucosa en sang que és la causa de la diabetis mellitus.

## • **EQUISETUM HYEMALE** - Cua de Cavall

És una mena d'arbust que pertany a la família Equisetaceae. Es troba a Amèrica del Nord, Mèxic, Centreamèrica a Guatemala, Europa i Àsia. Té tiges articulades verticals com de joncs de color verd fosc. Les tiges són buides i miden fins a 90 cm d'alçada. Les petites fulles estan unides al voltant de la tija, formant una banda estreta o beina de color negre-verd a cada articulació. Igual que altres falgueres i els seus parents, la planta no produeix flors. Les tiges són generalment de fulla caduca en climes freds, i romanen durant l'hivern en climes més càlids. Forma denses colònies. És un arbust rizomatós que és molt ric en silici i serà conegut a l'antiguitat per ser utilitzat per pulir els metalls.

La cua de cavall, sola o combinada amb una o diverses plantes, s'ha emprat en malalties renals i de les vies urinàries. A Poble (Mèxic) es prescriu la cocció de la planta sola, mentre que a l'estat d'Hidalgo (Mèxic), aquesta és preparada acompanyada amb flor de penya, cabells d'elot, ginesta, fruits i fulles de poma i es pren com a aigua d'ús. D'altra banda, el coixí de tota la planta també és útil per tractar patiments de l'aparell digestiu com ara gastritis, úlceres, vòmit, dolor i inflamació d'estómac. Inclusivament és beu quan hi ha flux hemorroïdal, o contra el cansament.

## • CALENDULA OFFICINALIS - Boixac de Jardí

El nom genèric, "calèndula", deriva del llatí *calendulae* que significa "al llarg dels mesos", cosa que en subratlla el llarg període de floració que té aquesta planta; el nom específic, "officinalis", expressa el seu caràcter medicinal.

És una planta herbàcia, aromàtica, glandular, d'annual a perenne, llenyosa únicament en la base. La tija és erecta o procumbent, ramificada i generalment amb fulles gairebé fins a l'extrem superior. Les fulles són alternes, simples, oblongues-lanceolades, estretament obovades, oblongues o espatulades, curtament agudes o obtuses. Les flors són ligulades i grogues, amb una floració que dura pràcticament tot l'any, que es tanquen de nit i s'obren a l'alba. Les inflorescències presenten un color groc ataronjat. Els fruits són aquenis proveïts gairebé tots amb unes ales membranoses al dors que alternen amb altres cimbiformes més curts, de forma navicular. Les flors fan una olor desagradable i tenen un gust amarg.

Es conrea molt sovint en jardins, dels quals s'escapa amb facilitat. Es planta com a planta ornamental i des de fa segles s'usa com a planta medicinal per les seves qualitats terapèutiques. Floreix d'abril a novembre. Se'n fa ús tòpic en forma d'infusions, tintures i pomades per al tractament d'inflamacions de la pell i les mucoses, ferides o processos de cicatrització tòrpida, contusions, furúncols, eritemes, faringitis, dermatitis i ulcus curis.

En medicina popular s'ha utilitzat internament per al tractament d'amenorrees, dismenorrees, gastritis, espasmes del tub digestiu, úlceres gastroduodenals, colecistitis, angiocolitis cròniques, insuficiència hepàtica i migranyes, però aquests usos no tenen una base científica sòlida.

La calèndula també s'utilitza en l'àmbit de la cosmètica i dermofarmàcia, en cremes hidratants (productes solars per abans i després de l'exposició), ja que les saponines, les gomes i els mucíl·lags tenen una gran capacitat humectant. El seu oli essencial es fa servir per a preparar perfums d'aroma silvestre, tot i que la seva olor no és gaire agradable.

## • VALERIANA OFFICINALIS - Valeriana

És una herba de la família de les Valerianàcies, originària d'Europa i de l'oest asiàtic. Creix en prats baixos i arenosos, llocs humits i ombrejats, boscos i zones muntanyoses de fins a 2.000 metres d'altura. Es cultiva a països com Bèlgica, Països Baixos i Alemanya. A la península Ibèrica es troba en boscos i obagues fresques, principalment al nord i al nord-est. A Catalunya és una espècie força comuna a tots els Pirineus (des de la Vall d'Aran fins a l'Alt Empordà), a la Garrotxa, a les Guilleries i al Montseny.

Valeriana prové de *valere*, una paraula llatina que significa fortalesa o salut; i *officinalis* també prové del llatí i fa referència al fet que és medicinal i a les oficines de farmàcia (planta venuda a una oficina de farmàcia).

És una planta herbàcia, perenne i robusta que mesura fins a dos metres d'alçada. Té una tija vivaç, buida, acabalada, erecta i robusta. Les fulles estan oposades a la tija (a parells de 6 a 10), en roseta a la base i són compostes, pinnades, de color verd fosc i amb inflorescències terminals. El seu gust és extremadament amarg. Les fulles estan foliolades amb uns folíols grans, ovalats o lanceolats, enters o forts i desigualment dentats. Les inflorescències situen en cima i tenen flors generalment rosades però també blanques, presentant una forma aplanada, denses, ramificades i formades per força flors.

La valeriana floreix entre els mesos de maig i juliol. Les flors són petites, sèssils i amb un calze que es desenvolupa quan es realitza el procés de la fructificació. El fruit és un fruit sec que conté una llavor que és aqueni, ovoide, estriat, llarg i oblong.

La part utilitzada farmacològicament parlant és l'arrel i el rizoma. Quan s'acaba de recol·lectar, el rizoma és inodor i de sabor dolç però, amb el temps, durant la conservació, desenvolupa una aroma i sabor amargs. Convé recol·lectar-la a partir d'exemplars que ja hagin complert els dos anys, especialment en l'època d'estiu-tardor.

Des de l'Antiguitat que es coneixen les propietats sedants de la valeriana, figurant en el llibre de Dioscòrides Pedaci, qui sembla que va tractar la seva epilèpsia amb aquesta planta. També Plini la recomanava pels espasmes de la faringe, i el mateix Galè va venerar les seves virtuts i la va anomenar Phu (onomatopeia per la desagradable olor de la rel). El 1567 Fabius Colonna la cita en la seva obra Phytobasanos com a remei per a l'epilèpsia. A partir del segle XVI es va estendre en l'ús de pacients epilèptics.

El 1912, Chevalier va descriure l'activitat sedant de la rel, determinant-ne l'oli essencial com el causant. Durant la Segona Guerra Mundial la valeriana fou utilitzada per alleujar la tensió nerviosa originada pels bombardejos i explosions. Els xinesos també l'han utilitzat per les seves funcions sedants, però també contra els estats gripals i reumàtics.

La primavera o la tardor són les millors èpoques per a recollir les rels de la planta. S'han de netejar i deixar assecar en llocs ventilats. El gust amarg que les fulles de valeriana proporcionen al tabac és aprofitat en algunes cures o tractaments antitabac, incorporant-les als cigarrets.

## • MELISSA OFFICINALIS - Melissa

És una espècie de la família lamiàcia. Els seus noms vulgars (tarongina i arangí) fan referència a l'olor característica de llimona que desprenen les seves fulles. Així el nom en altres llengües també es deu a aquest fet: *lemon balm* en anglès, o hierba limón, toronjil o citronela en castellà. També n'és característica l'aroma similar a la menta. És originària del sud-oest d'Europa, la regió occidental d'Àsia i el Nord d'Àfrica. Així mateix, la trobem al Principat, on però es considera d'espontaneïtat dubtosa, sobretot en comarques marítimes, que tenen clima marítim amb condicions temperades i humides i estius calents i secs. Així la trobem des de l'Alt Empordà fins al Montsianès, i cercant humitat i zones plujoses ascendeix fins al Ripollès, al Berguedà, a l'Alt Urgell, a la Segarra, a les Muntanyes de Prades i al Montsant.

La planta floreix a l'estiu i aleshores atrau les abelles, fet d'on prové el nom del gènere, ja que *melissa* és el nom grec de l'abella.

És una planta herbàcia perenne que arriba a fer fins a 150 cm d'alçada. La tija és recta i ascendent, quadrangular, ramificada i lleugerament pilosa, creix anualment, ja que mor a l'hivern però les arrels són perennes i torna a créixer. Les fulles són peciolades, de forma oval, romboïdal o fins i tot cordiforme, amb el marge dentat i oposades entre si, de color verd, en general més fosc a l'anvers i més clar al revers, i desprenen una aroma característica de llimona.

Les flors floreixen a l'estiu, entre l'abril i el juliol, les inflorescències surten a les aixelles o els angles de les fulles amb la tija, i amb disposició verticil·lar exactament igual que les fulles, en grups d'entre 6 a 10. El fruit que es forma és una càpsula que es divideix en quatre parts anomenades núcules.

Essencialment s'utilitzen les fulles, encara que també s'utilitzen els àpexs de les flors per a l'extracció de l'oli essencial. S'utilitza en infusió, en extracte fluid o sec o en essència. Es comercialitza la famosa aigua del Carmen o aigua de melissa, que s'obté per la destil·lació de diferents drogues amb alcohol. Aquestes drogues són principalment les fulles de melissa, però també la canyella, la nou moscada o el clau.

## • THYMUS VULGARIS - Farigola

La farigola, timó, timonet o tomell (*Thymus vulgaris*) és un subarbust de la família de les labiades. S'anomena «farigola» en part del català oriental, del llatí vulgar *ferricula*, mentre que en català occidental i comarques limítrofes de l'oriental s'anomena «timó», del llatí culte *thymus*. A Cadaqués se'n diu "frígol". A les Balears se'n diu «frígola» i a Menorca també «tem». «Tomello» és més propi del País Valencià, encara que és més habitual "Timó" o "Timonet". És un dels condiments tradicionals de la cuina mediterrània. Pot arribar a fer formacions vegetals de tipus matollar, timonedes de les contrades mediterrànies, de l'estatge montà i, fins i tot, subalpí.

És una mata perenne aromàtica de fins a 30-40 cm d'alçada. L'arrel és axonomorfa (part inferior de la planta, generalment subterrània).. Té les tiges llenyoses i pubescentes (amb pèls curts i suaus). La textura de les fulles és herbàcia. Són fulles d'un color verd apagat per l'anvers i d'un color blanquinós pel revers, ja que està cobert de pèls blancs. Es distribueix per tot el Mediterrani i, de forma secundària, s'estén per altres zones europees. S'utilitzen les summitats florides dessecades com a remei. Els fruits són núcules. La collita s'efectua durant la floració, del març al juny.

Els antics egipcis utilitzaven la farigola barrejada amb altres ingredients per a embalsamar els morts. A l'antiga Grècia la utilitzaven com a perfum durant els banys i la cremaven com a encens als temples, creient que la farigola era una font de valor, és per això que també la cremaven davant l'altar dels déus.

Es pensava que l'extensió de la farigola per Europa era gràcies als romans, ja que l'utilitzaven per a purificar els espais i donar un sabor aromàtic al formatge i als licors. Durant l'edat mitjana, es posava sota els coixins per agafar el son i protegir-se de malsons. En aquest període, les dames brodaven la figura d'aquesta planta en les vestidures dels cavallers i guerrers puix que es considerava que donava valor al portador. La farigola també s'utilitzava com a encens i es posava sobre els fèretres durant el funeral perquè se suposava que assegurava el pas a la pròxima vida.

Se li han atribuït usos medicinals: Tos improductiva, Bronquitis, Refredat comú, Asma, Laringitis, Tos ferina, Dispèpsia, Gastritis