

# Cultura popular / Les herbes remeieres dels boscos vallesans

*Passejar pel bosc i recol·lectar plantes medicinals segueix sent una manera de gaudir de la natura però sobretot una manera sàvia de curar i de prevenir malalties*

MARINA ANTÚNEZ



Farigola

El Vallès es caracteritza pels boscos frondosos, sobretot pinedes i alzinars, pels prats petits i nombrosos i pels roquissars que, a ulls del visitant, conformen un espai únic i característic.

A la zona muntanyosa del Vallès els boscos també acullen i afavoreixen el creixement de plantes beneficioses per a la salut. Plantes, arbustos, flors, tot un món vegetal que durant segles es va convertir en la farmàcia més a l'abast. Passejar pel bosc i recol·lectar plantes medicinals ha estat, a més d'una manera divertida de gaudir de la natura, una manera sàvia de curar-nos les dolències i de prevenir malalties.

Què són les herbes remeieres? D'entrada, ens podríem preguntar quines són les característiques que les fan prou similars per encabir-les en aquesta categoria. Bàsicament són plantes amb propietats medicinals, la forma de teràpia més antiga que coneixem. Fa més de 5.000 anys, els sumeris ja descrivien les propietats curatives de la farigola i del julivert. Els

primers metges xinesos van identificar més de 365 plantes medicinals, 3.000 anys abans de Crist. Més tard, les plantes també van tenir un paper destacat en la medicina sagrada dels egipcis. Els grecs i romans, i també els hindús, utilitzaven les essències vegetals per guarir ferides i dolències.

A la zona del Vallès, les plantes remeieres més abundants són la farigola, el romaní, la camamilla, el fonoll i la sàlvia. Però anomenar-les totes seria gairebé impossible, ja que en climes mediterranis com el nostre n'hi ha una infinitat de varietats. Ens centrarem, doncs, en les més conegudes i més usades.

## **Farigola** (*Thymus vulgaris*)

És una planta llenyosa, molt aromàtica, que pot arribar a fer fins a 30 centímetres d'alçada. Les fulles són molt petites, linears i les flors són rosadetes, agrupades en inflorescències denses. Sempre creix en prats secs o en indrets pedregosos i assolellats, molt comuns a la zona natural del Vallès. Una de les virtuts terapèutiques que té és que és antisèptica i cicatritzant, i per aquest motiu s'ha utilitzat des de fa segles com a remei per a ferides, infeccions i constipats amb irritacions. També és antitussígena i digestiva. Normalment, es pren en infusió o deccocció, i a la cuina es fa servir per aromatitzar molts guisats. Però el plat per excel·lència on la farigola és protagonista és la sopa que porta el seu nom, la sopa de pa de farigola.

## **Romaní** (*Rosmarinus officinalis*)

El romaní és un arbust llenyós, verd tot l'any, que s'alça de 0,5 a 2 metres. Les fulles són linears i les flors, de 10 a 12 mil·límetres, són d'un blau violaci. El romaní el trobem en boscos aclarits o marges de camins. En el pla terapèutic, el romaní és una planta estimulante, antiespasmòdica, que afavoreix la secreció biliar i per això va molt bé per a les digestions. Potser per aquest motiu s'afegeix a plats pesats, de carn de caça o

estofats, des de temps ancestrals. En infusió cal posar-ne 30 grams per litre. Per a ús extern, el romaní es fa servir per fer fregues amb les fulles deixades macerar en alcohol i filtrades al cap d'uns quants dies. Fent-lo servir com a cataplasma alleuja el cansament i combat el reumatisme de les articulacions.

#### **Camamilla** (*Matricaria recutita*)

És una herba anual, de tiges erectes que es ramifiquen fins a arribar a alçades de 10 a 15 centímetres. Té unes fulles molt dividides, retallades en forma de fils. Les flors es reuneixen en inflorescències i són blanques amb botó groc. Normalment, creix als marges dels camins de la muntanya mitjana. De la camamilla se n'aprofiten les flors, que s'assequen i s'utilitzen en infusions com a sedant, digestiu i antiinflamatori. Antigament també se'n feien ungüents i cataplasmes per a usos externs però actualment se n'ha perdut força el costum, exceptuant l'ús en infeccions com la conjuntivitis.

#### **Espígol** (*Lavandula latifolia*)

És una mata llenyosa que fa de 30 a 80 centímetres d'alçada. Té unes tiges erectes, curtes i cobertes per unes fulles molt flairoses i blanquinoses. Les flors són de color lila pàl·lid i molt menudes. Es troben reunides a la part superior, com si formessin una espiga. L'espígol es pot trobar en prats secs i roquissars assolellats. És una planta digestiva, antiespasmòdica, desinfectant i diürètica. Per aquest últim motiu, s'ha d'anar en compte de no abusar-ne. La infusió és la manera més comuna d'utilitzar l'espígol, tot i que també s'afegeix als menjars i se'n fan cataplasmes d'ús extern per cicatritzar i evitar infeccions. En perfumeria s'utilitzen els híbrids d'aquesta planta per aconseguir-ne el màxim perfum possible.

#### **Fonoll** (*Foeniculum vulgare*)

És una planta perenne, que conserva una tija subterrània que rebrota cada any. Pot arribar a fer 2 metres d'alçada i és molt aromàtica, amb un gust intens d'anís. Les fulles estan molt dividides i les flors són petites i grogues. Creix entre les males herbes i vora de camins. Per aprofitar-ne al màxim els principis actius, cal collir-la des de l'agost fins a la tardor. Sobretot se n'aprofiten els fruits. El fonoll és digestiu i galactogen (és a dir, que estimula la pujada de la llet de la mare). La infusió es fa amb els fruits trinxats amb un morter, però actualment no s'usa gaire i es fa servir més per aromatitzar pastissos i plats dolços i també alguns peixos. És molt útil, mastegat en cru, per combatre el mal alè.

**De dalt  
a baix:**  
romaní,  
camamilla,  
espígol i  
fonoll

