

PLANTES MEDICINALS DE LA SERRA DE GALLINERS

SANT QUIRZE DEL VALLÈS NATURA i DEPANA / 4 de maig de 2019

Des de les entitats Sant Quirze Natura i DEPANA us convidem a passar un matí a la Serra de Galliners, per cercar, identificar i ensumar les plantes medicinals que ens anirem trobant en una caminada lenta i reposada i comentar les potencialitats terapèutiques d'algunes d'elles.

La Serra de Galliners funciona com un valuós connector verd entre la serra de Collserola (serralada litoral) i la serra de Sant Llorenç de Munt (serralada Prelitoral).

Hi dominen els boscos de pi blanc, amb un rebrotament d'alzinar, brolles més o menys obertes, vestigis d'antics incendis, que han estat relativament freqüents a la zona, i una plana agrícola als seus peus. La combinació d'ambients diversos, com ara el forestal, l'arbustiu, el bosc de ribera a la riera, els camps i sembrats, els erms i les zones verdes-residencials permeten una bona varietat d'espècies botàniques, moltes de les quals es poden considerar medicinals en alguna mesura.

Algunes de les plantes que probablement poden aparèixer són les que tot seguit us participem.

Font: www.floracatalana.es

CAP BLANCS *Alyssum maritimum* (L.) Lamk. Crucífera. Autòctona.

- Propietats: Diürètica, astringent, antiescorbútica, colerètica.
- Indicacions: Retenció de líquids, edemes, pedres al ronyó, escorbut (tradic.), pedres a la vesícula
- Parts emprades: Fulles i flors
- Formes d'aplicació: Infusió.
- Les flors són comestibles, i tenen un sabor dolç molt característic.



CONILLETES *Antirrhinum majus* L. Escrofulariàcies. Autòctona



- Propietats: Dermoprotector, emol·liant, vulnerari, astringent, cicatritzant.
- Indicacions: Pells irritades i envellides, ferides, grans, penellons, urticàries, llengua inflamada, gingivitis.
- Parts emprades: Fulles i flors.
- Formes d'aplicació: Cataplasmes, emplastres, decocció per rentats i banys locals.

REPALASSA PETITA *Arctium minus Bernh.* Compostes. Autòctona.

- Propietats: Diürètica, depurativa, antibacteriana, colerètica, hipoglucemiant, astringent, cicatritzant, dermoprotectora.
- Indicacions: Infeccions urinàries, cistitis, hiperuricèmia, gota, retenció de líquids, edemes, hipertensió arterial, diabetis, acne, dermatitis seborreica, èczemes.
- Parts emprades: Arrels.
- Formes d'aplicació: Decocció, extracte líquid, càpsules, pols.



BORRAINA, BORRATXA *Borago officinalis L.* Boraginàcies. Autòctona



- Propietats:

Demulcent, antiinflamatòria, sudorífica, balsàmica, diürètica, depurativa, antiedematosa, hipotensora, hipolipemiant, dermoprotectora, regulador hormonal, cicatritzant

- Indicacions: Afeccions respiratòries, grip, al·lèrgies, rinitis, edemes, retenció de líquids, hipertensió arterial, reumatismes, gota, colesterol alt, trastorns menstruals, trastorns de la menopausa, dermatitis, sequedat de pell.
- Parts emprades: Flors, fulles, llavors (oli)
- Formes d'aplicació: Perles d'oli de borratxa (omega 6), infusió, decocció, extracte fluid, càpsules, tintura, liniments, oli pur.
- Combina amb: Plantatge, serverola, malví, repalassa, calèndula, camamill

BOIXAC DE CAMP *Calendula arvensis* L. Compostes. Autòctona

- Molt més usada la similar *Calendula officinalis*.
- Propietats: Antisèptica, fungicida, emenagoga, antiinflamatòria, antiespasmòdica, protector hepàtic, colagoga, dermoprotectora, emol·lient, vulnerària, cicatritzant.
- Indicacions: Dismenorrees, espasmes gastrointestinals, trastorns hepatobiliars, dermatitis, úlceres dèrmiques, picadures d'insectes, èczemes, foruncles, gingivitis, conjuntivitis.
- Parts emprades: botons florals.
- Formes d'aplicació: Infusió tintura, infusió per preparar col·liris i rentats.
- Precaució: No prendre per via oral durant l'embaràs i la lactància.



BÀBOL *Cardaria draba* (L.) Desv. Crucíferes. Autòctona

- Propietats: Digestiva, carminativa, aperitiva, antiescorbútica, diürètica.
- Indicacions: Manca de gana, debilitat, indigestions, atipaments, flatulències, gasos, retenció de líquids.
- Parts emprades: Fulles i llavors.
- Formes d'aplicació: Infusió, pols, en alimentació.
- Les fulles s'han consumit en verdura.



TRAVALERA *Centaurea aspera* L: Compostes. Autòctona.



- Propietats: Digestiva, aperitiva, antidiabètica, hipoglucemiant, colerètica.
- Indicacions: Diabetis mellitus, inapetència, indigestions, alteracions hepàtiques.
- Parts emprades: La planta florida.
- Formes d'aplicació: Infusió, tintura, càpsules.

HERBA DE SANTA MARGARIDA *Centaurium erythraea Rafn.* Gencianiàcies. Autòctona

- Propietats: Estimulant digestiu, protector hepàtic, hipoglucemiant, diürètic, carminatiu, antisèptic, cicatritzant
- Indicacions: Manca de gana, trastorns hepatobiliars, insuficiència hepàtica, indigestions, acidesa estomacal, diabetis, colesterol alt, reumatismes, afeccions urinàries, grip, refredats, ferides, úlceres a la pell, conjuntivitis.
- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, extracte líquid, tintura, càpsules.
- Combina amb: genciana groga, card marià, melissa, anís verd, boldo.
- Precaucions: No prendre en cas de gastritis i úlcera gastroduodenal, així com durant l'embaràs i el període de lactància.



HERBA DE SANT JORDI *Centranthus ruber (L.) DC.* Valerianiàcies. Autòctona, de jardí.

- Propietats: Sedant, relaxant muscular.
- Indicacions: Nerviosisme, ansietat lleu, atacs de pànic, insomni, tensió muscular, migranya
- Parts emprades: Arrel, sumitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció i tintura.
- Precaucions: Procurar fer tractaments de curta durada.



BOTJA PELUDA *Dorycnium hirsutum (L.)* Seringe Lleguminoses. Autòctona.

- Propietats: Diürètica, astringent, hemostàtica, antiinflamatòria, antiemètica.
- Indicacions: Varius, flebitis, hemorroides, hemorràgies lleus, cremades lleus, nafres bocals, penellons, genives sagnants.
- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, infusió per rentats, banys, col·liris, col·lutoris.



LLENGUA DE BOU *Echium vulgare* L. Boraginàcies. Autòctona.

- Propietats: Diürètica, depurativa, expectorant, diaforètica, vulnerària, cicatritzant, afrodisíaca (tradic).
- Indicacions: Afeccions respiratòries, trastorns urinaris, edemes, retencions de líquids, dermatitis, èczemes, grans, urticàries, mossegades de serp.
- Formes d'aplicació: Infusió, cataplasmes i emplastres de planta fresca.
- Parts emprades: Fulles, summitats florides.
- Toxicitat: Moderada o baixa.
- Observacions: Planta lleugerament tòxica, es recomana utilitzar només per via tòpica



FONOLL *Foeniculum vulgare* Miller Umbel·líferes. Autòctona.

- Propietats: Carminatiu, digestiu, aperitiu, mucolític, expectorant, antiinflamatori, diürètic, antihipertensiu, emenagog, oftàlmic.
- Indicacions: Gasos, flatulències, halitosi, dispèpies, inapetència, espasmes gastrointestinals, còlics, hipertensió, edemes, retenció de líquids, cistitis, ureteritis, oligúria, trastorns menstruals, trastorns de la menopausa, conjuntivitis, blefaritis, dermatitis, acne, grans, urticàries.
- Parts emprades: Fruits, llavors, rizoma, fulles.
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció, extracte líquid, tintura, xarop, oli essencial, cataplasmes.
- Precaucions: Evitar en cas d'hiperestrogenisme. No prendre l'oli essencial per via oral.
- El rizoma es consumeix en verdura, per guarnir sopes, guisats de carn i peix i també en amanides, tot aportant un

característic tó dolç. Les llavors s'usen com a condiment de cuina, acompanyant els llegums, també en amanides, salses diverses i com a edulcorant natural en pastisseria. Les inflorescències s'han usat per adobar les olives, amb sajolida, bitxos, farigola, etc.



HERBA DE SANT ROBERT *Geranium robertianum* L. Geraniàcies. Autòctona.

- Propietats: Astringent, antidiarreic, antihemorràgic, analgèsic, antisèptic, diürètic, hipoglucemiant suau.
- Indicacions: Diarrees, còlics, infeccions urinàries, hidropesia, hipertensió arterial, diabetis lleu, dermatitis, estomatitis, gingivitis, conjuntivitis, blefaritis.
- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció per rentats, gargarismes i col·liris. Emplastres de planta fresca.
- Precaucions: No prendre durant l'embaràs, i evitar també en cas de gastritis i úlcera gastroduodenal.



HIPÈRIC *Hypericum perforatum* L. Hipericàcies (Clusiàcies) Autòctona.

- Propietats: Sedant, antidepressiu, antisèptic, antiviral, antiinflamatori, tònic digestiu, astringent, cicatritzant, dolors menstruals, migranyes, dermatitis,
- Indicacions: Depressions lleus o incipients, irritabilitat nerviosa, cremades, èczemes, hiperactivitat infantil, trastorns de la menopausa, insomni, contusions.

- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, càpsules, perles de gelatina, extracte fluid, tintura, oleat d'hipèric.
- Precaucions: No compatibilitzar amb medicació antidepressiva (IMAO, etc.). Té un efecte fotosensibilitzant.



CAP D'ASE *Lavandula stoechas* L. Labiades. Autòctona.

- Propietats: Digestiva, carminativa, aperitiva, expectorant, antiespasmòdica, analgèsica, bactericida, cicatritzant.
- Indicacions: Dispèpsies, indigestions, gasos, meteorismes, bronquitis, al·lèrgies, reumatismes, cops, contusions, lumbàlgies, ferides infectades.
- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció, tintura, alcohol de tomaní.



MALVA *Malva sylvestris* L. Malvàcies. Autòctona.

- Propietats: Demulcent, antiinflamatòria, mucolítica, antitussígena, laxant suau, diürètica, hipoglucemiant.
- Indicacions: Afeccions respiratòries, al·lèrgies, grip, tos, laringitis, bronquitis, conjuntivitis, rinitis, restrenyiment, inflamacions reumàtiques, gastritis, gastroenteritis, picadures d'insectes.
- Parts emprades: Flors i fulles .
- Formes d'aplicació: Infusió, extracte líquid, tintura, xarop per a la tos, cataplasmes de planta fresca, decocció per a preparar col·liris i rentats.



MALRUBÍ BLANC *Marrubium vulgare* L. Labiades. Autòctona

- Propietats: Febrífug, expectorant, diürètic, antiedematós, hipoglucemiant, aperitiu, digestiu, colerètic, protector hepàtic.
- Indicacions: Refredats, laringitis, bronquitis, atacs d'asma lleu, grip, febrades, retenció de líquids, edemes, afeccions urinàries, trastorns hepàtics, pedres a la vesícula, manca de gana, dispèpsies, hiperuricèmia, gota.
- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, extracte fluid, tintura, càpsules, comprimits



ALFALS *Medicago sativa* L. Lleguminoses. Cultivada i subespontània

- Propietats: Estrogènica, antianèmica, remineralitzant, antihemorràgica, vitamínica, hipolipemiant .
- Indicacions: Convalescència, anèmies, trastorns de la menopausa, osteoporosi, hemorràgies nasals, hemorràgies lleus, varius, hemorroides, hemorràgies uterines.
- Parts emprades: Summitats florides, germinats, fulles.
- Formes d'aplicació: Infusió, en pols, càpsules, comprimits, extracte líquid, tintura.
- Precaucions: Consultar amb el metge si s'estan prenent medicaments anticoagulants i tractaments amb estrògens. Els germinats es prenen en amanides.



MENTA D'ASE *Mentha suaveolens* Ehrh. Labiades. Autòctona.

- Propietats: Aperitiva, digestiva, carminativa, expectorant, febrífuga, analgèsica, antisèptica .
- Indicacions: Indigestions, dolor abdominal, gasos, flatulències, afeccions respiratòries, febrades, odontàlgies .
- Parts emprades: Summitats florides .
- Formes d'aplicació: Infusió, infusió per a rentats i col·lutoris.



FLOR DE NIT *Mirabilis jalapa* L. Nyctaginàcies. Al·lòctona, de jardí.

- Propietats: Laxant, purgant.
- Indicacions: Restrenyiment.



OLIVERA *Olea europaea* L. Oleàcies. Cultivada, arqueòfit

- Propietats: Diürètica, antihipertensiva, vasodilatadora, antiarítmica, hipoglucemiant, antisèptic, hipocolesterolemiant, colagoga, antiespasmòdica, nutritiva, dermoprotectora, emol·lient.
- Indicacions: Hipertensió arterial, arítmies, prevenció de l'arteriosclerosi, colesterol alt, diabetis, infeccions urinàries, cistitis, oligúria, hiperuricèmia, gota, reumatismes, trastorns hepato-biliars.
- Parts emprades: Fulles, fruits, l'oli d'oliva.
- Formes d'aplicació: Infusió, extracte líquid, tintura, l'oli d'oliva, també per via externa per massatge, friccions, ènemes.
- Les olives es prenen crues i fresques d'aperitiu per picar, en amanides i d'acompanyament de plats diversos. L'oli d'oliva s'usa per amanir, per guisar, fregir, per macerar, etc.



FIGUERA DE MORO *Opuntia ficus-indica* (L.) Miller Cactàcies. Al·lòctona, invasiva.

- Propietats: Antiinflamatòria, demulcent, diürètica, astringent, antidiarreica, vitamínica, recurs dietètic per aprimar-se.
- Indicacions: Refredats, tos, faringitis, grip, còlics, diarrees, gastritis, cistitis, retenció de líquids, conjuntivitis, acne, dermatitis, cel·lulitis, sobrepès.
- Parts emprades: Les tiges (pales), pètals, fruits.
- Formes d'aplicació: Decocció, infusió, xarop, suc de la planta fresca, ús alimentari.
- Les figues són comestibles. Es poden menjar crues, un cop despullades de les punxes, i s'usen també per elaborar sucs, mermelades i licors.



ORENGA *Origanum vulgare* L. Labiades. Autòctona.

- Propietats: Carminativa, aperitiva, antiinflamatòria, diaforètica, expectorant, analgèsica, antisèptica, diürètica, odontàlgia, cicatritzant .
- Indicacions: Manca de gana, gasos, flatulències, espasmes gastrointestinals, halitosi, basques, febrades, grip, bronquitis, al·lèrgies respiratòries, rinitis, odontàlgies, mal de queixals.
- Parts emprades: Summitats florides .
- Formes d'aplicació: Infusió, tintura, pols, càpsules, oli essencial.
- Utilitzat com a condiment de cuina, en amanides, pizzas, sopes, etc.



ROSELLA *Papaver rhoeas* L. papaveràcies. Autòctona.

- Propietats: Sedant, hipnòtica, demulcent, antitussígena, expectorant, antiespasmòdica, cicatritzant, oftàlmica.
- Indicacions: Afeccions respiratòries, grip, tos, espasmes, estrès, gastrointestinals, irritació nerviosa, insomni, conjuntivitis, blefaritis.
- Parts emprades: Pètals .
- Formes d'aplicació: Infusió, extracte líquid, xarop per a la tos, tintura, decocció per a col·liris i rentats.
- Combina amb: valeriana, farigola, arç blanc, romaní, malrubí blanc, passiflora, eucaliptus, malva.
- Els pètals s'han fet servir per guarnir amanides. Les llavors de rosella es prenen barrejades en el iogurt, en amanides i s'utilitzen per preparar pastissos i mousses.



PLANTATGE GROS *Plantago major* L. Plantaginàcies. Autòctona

- Propietats: Expectorant, demulcent, antial·lèrgic, antiinflamatori, antiespasmòdic, laxant, protector hepàtic.
- Indicacions: Al·lèrgies respiratòries, asma, bronquitis, rinitis, úlceres gastroduodenals, gastritis, restrenyiment, trastorns hepàtics, reumatismes, conjuntivitis, blefaritis, herpes, dermatitis .
- Parts emprades: Summitats florides .
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció, maceració, extracte fluid, tintura, cataplasmes de fulles fresques.
- Combina bé amb: malva, malví, eucaliptus, equinàcia, llúpol, fràngula, sen, boixac, milfulles.



ALZINA *Quercus ilex* L. Fagàcies. Autòctona.

- Propietats: Astringent, antihemorràgic, hemostàtic, antidiarreica, antiinflamatòria.
- Indicacions: Hemorràgies superficials, varius, hemorràgies uterines, hemorroides, diarrees cròniques, úlceres dèrmiques, eritemes, ferides a la boca, conjuntivitis, blefaritis, vulvovaginitis .
- Parts emprades: Escorça, agalles, brots tendres, fulles.
- Formes d'aplicació: Decocció, maceració .
- Precaucions: Evitar durant l'embaràs i el període de lactància, i en cas de gastritis. Per via oral, combinar amb plantatge o malví.
- Les aglans, barrejades amb cereals, s'han consumit en lloc del cafè o la xocolata i transformades en pasta, s'havien emprat per fer pa.
- Es fan tortells i pastissos, i s'usen en l'elaboració d'un licor força apreciat. Les glans tanmateix són consumides pels porcs i els senglars.



ALADERN *Rhamnus alaternus* L. Rhamnàcies. Autòctona.

- Propietats: Laxant, purgant, astringent (fulles).
- Indicacions: Restrenyiment puntual, diarrees, hemorràgies nasals, ferides, nafres, cremades.
- Parts emprades: Escorça i fulles .
- Formes d'aplicació: Maceració, decocció, infusió, decocció per rentats i compreses.
- Precaució: És un purgant enèrgic, no usar.



ROSER CANÍ *Rosa canina* L. Rosàcies. Autòctona.

- Propietats: Astringent, antidiarreic, antihemorràgic, vitamínic, tònic venós, cicatritzant.
- Indicacions: Diarrees, còlics, síndrome del colon irritable, varius, hemorroides, edemes, hiperuricèmia, hipertensió arterial, ferides a la pell.
- Parts emprades: Fruits, fulles, flors .
- Formes d'aplicació: Decocció, maceració, xarop, pols, extracte líquid.
- Els fruits són comestibles. Es fan confitures, mermelades, suc i licors.



ROMANÍ *Rosmarinus officinalis* L. Labiades. Autòctona.

- Propietats: Tònic, estimulant, digestiu, carminatiu, hepatoprotector, colagog, emmenagog, antiespasmòdic, analgèsic, antisèptic, expectorant, antiinflamatori, cicatritzant .
- Indicacions: Espasmes gastrointestinals, trastorns hepàtics i biliars, indigestions, manca de gana, gasos, migranyes, dolors musculars, torticolis, distensions, cops, contractures musculars, dolor menstrual, ferides, caiguda del cabell, alopecía.
- Parts emprades: Summitats florides .
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció, oli essencial, alcohol de romaní, extracte líquid, tintura.
- Combina bé amb: camamilla, cap d'ase, melissa, fumària, àrnica, cúrcuma, cua de gat, etc.
- Precaució: No usar l'oli essencial per via interna durant l'embaràs, la lactància i en cas de gastritis i úlcera gastroduodenal.



GALZERAN *Ruscus aculeatus* L. Ruscàcies. Autòctona.

- Propietats: Tònic venós, vasoconstrictor, protector capil·lar, diürètic, antiedematós, diaforètic.
- Indicacions: Varius, hemorroides, insuficiència venosa, peus i mans adormits, edemes, retenció de líquids, afeccions urinàries, hipertensió arterial, hiperuricèmia, atacs de gota .
- Parts emprades: Rizoma i arrels.
- Formes d'aplicació: Decocció, extracte líquid, tintura, càpsules, supositoris, banys de peus.
- Combina bé amb: castany d'Índies, xiprer, cua de cavall, ginebró, blat de moro, freixe, boixerola, boixac, menta, ginkgo, vinya, melilot.



SALZE BLANC *Salix alba* L. Salicàcies. Autòctona.

- Propietats: Analgèsic, antiinflamatori, antireumàtic, febrífug, antiespasmòdic, astringent, anticoagulant.
- Indicacions: Lumbàlgies, mal d'esquena, migranyes, dolors reumàtics, febrades, dolors menstruals, trastorns de la menopausa, espasmes gastrointestinals, prevenció de tromboembòlies.
- Parts emprades: Escorça, fulles.
- Formes d'aplicació: Decocció, tintura, extracte líquid, càpsules i en pols.
- Precaucions: Evitar en cas d'úlceres gastroduodenal i hemorràgies actives.



ESPARNALLAC *Santolina chamaecyparissus* L. Compostes. Autòctona.

- Propietats: Digestiva, aperitiva, carminativa, antiinflamatòria, antiespasmòdica, emmenagoga, estrogènica, vermífuga, antifúngica, antisèptica.
- Indicacions: Trastorns menstruals, trastorns de la menopausa, inapetència, dispèpsies, espasmes gastrointestinals, flatulències, paràsits intestinals, conjuntivitis, blefaritis, faringitis.
- Parts emprades: Botons florals.
- Formes d'aplicació: Infusió, decocció, decocció per rentats, banys locals, col·liris, col·lutoris.



CARD MARIÀ *Silybum marianum* (L.) Gaertn. Compostes. Autòctona.

- Propietats: Protector hepàtic, desintoxicant, aperitiu, digestiu, colagog, hemostàtic, antihemorràgic, astringent, diürètic.
- Indicacions: Congestió hepàtica, hepatitis, alcoholisme, icterícia, insuficiència hepatobiliar, inapetència, dispèpsies, intoxicació alimentària, hemorràgies nasals, hemorràgies superficials, hemorràgies bucals, metrorràgies, varius, hemorroides.
- Parts emprades: Fruits, llavors.
- Formes d'aplicació: Tintura, extracte líquid, càpsules, infusió, pols.
- Precaució: No prendre durant l'embaràs.



FARIGOLA *Thymus vulgaris* L. Labiades. Autòctona.

- Propietats: Estimulant digestiu, antiespasmòdic, antisèptic, protector hepàtic, expectorant, febrífug, antihelmíntic, antifúngic, diürètic.
- Indicacions: Indigestions, digestions pesades, nàusees, infeccions intestinals, refredats, grip, bronquitis, conjuntivitis al·lèrgiques, rinitis, astènia, debilitat, dolors musculars, contusions, fongs, paràsits intestinals, cura dels cabells.
- Parts emprades: Summitats florides.
- Formes d'aplicació: Infusió, tintura, extracte líquid, decocció per a banys i rentats, col·liris, pomades, cremes, oli essencial.
- Precaucions: No prendre l'oli essencial per via oral.
- Molt emprat com a condiment de cuina, per l'elaboració d'olis, vinagres i mantegues i per fer la tradicional sopa de farigola.



SAÛC *Sambucus nigra* L. Caprifoliàcies. Autòctona.

- Propietats: Antipirètic, antisèptic, diürètic, demulcent, tònic venós, astringent, cicatritzant, reconstituent.
- Indicacions: Refredats, grip, al·lèrgies respiratòries, conjuntivitis, blefaritis, reumatismes, gota, retenció de líquids, varius, hemorroides, ferides, nafres.
- Parts emprades: Flors, fulles, fruits madurs.
- Formes d'aplicació: Infusió, extracte líquid, tintura, xarop, esperit de saüc (a les brases), càpsules.
- Precaucions: Els fruits verds poden provocar trastorns digestius lleus. Només collir quan siguin madurs.
- Amb els fruits madurs es fan melmelades, confitures i sucs.



ORTIGA MAJOR *Urtica dioica* L Urticàcies. Autòctona.

- Propietats: Remineralitzant, vitamínica, astringent, antihemorràgica, diürètica, azotúrica, hipoglucemiant, antiedematosa, analgèsica, rubefacien.
- Indicacions: Anèmia, debilitat, convalescència, infeccions urinàries, retenció de líquids, edemes, hipertensió arterial, hiperuricèmia, gota, reumatismes, colesterol alt, triglicèmies, diabetis, intoxicacions alimentàries, dermatitis seborreïques, caiguda del cabell.
- Parts emprades: Summitats florides, llavors, arrels.
- Formes d'aplicació: Decocció, extracte líquid, tintura, suc de la planta fresca. Donar un primer bull abans d'usar per neutralitzar l'efecte irritant dels tricomes, carregats d'histamina, acetilcolina i serotonina.
- Precaucions: Pot produir irritació per contacte. Collir amb l'ajut d'una gasa o drap. Els diabètics no l'han de consumir sense autorització del seu metge.
- Com a ingredient culinari, per fer sopes, purés i per incloure en arrossos i guisats de carn i peix.



Principis actius presents en diferents espècies d'ortigues:

- Olis essencials:

- Espernallac, orenga, farigola, càdec, boixac, ginebró, erísim, fonoll, llorer, espígol, menta, llúpol, camamilla, malrubí, tarongina, orenga, romaní, ruda, sàlvia, farigola, sajolida.
- Sals minerals:
 - Alfals, ortiga, repalassa, cua de cavall, fumària, grama, camamilla.
- Alcaloides:
 - Card marià, rosella, alfals, borratxa, herba berruguera, herba de santa sofia, heura, belladona, cua de cavall.
- Mucíl·lags:
 - Plantatge, rosella, borratxa, cua de guilla, malva, malví, tarongina, figuera de moro, pulmonària.
- Antocianines: Rosella, maduixera, roser silvestre, cirerer.
 - Inulina: Repalassa, dent de lleó, panical.
- Àcids fenòlics:
 - Fumària, llúpol, melilot, menta, romaní, sàlvia, sajolida.
- Fitosterols:
 - Repalassa, gavo espinós, fonoll, hipèric, espígol, ortiga
- Tanins:
 - Alzina, repalassa, hipèric, ortiga, ruda, farigola, betònica, bistorta, serverola.
- Flavonoides:
 - Bossa de pastor, boixac, cua de cavall, cua de guilla, heura, hipèric, malrubí, orenga, ortiga, sempreviva, saüc, farigola, arç blanc.
- Àcids greixos insaturats:
 - Borratxa, card marià, llorer, olivera, roser.
- Cumarines:
 - Dent de lleó, hipèric, plantatge, camamilla, melilot, àrnica.
- Principis amargants:
 - Càdec, herba de santa sofia, tarongina, orenga, romaní, berbena, travalera.
- Pigments diversos (xantofil·la, pectina, carotenoids, etc.):
 - Boixac, saüc, rosella, aranyoner, nabiu, malví, malva, menta, figuera de moro, arç blanc, cua de guilla.

Text i fotos: Jordi Cebrián

www.floracatalana.es

Amb la col·laboració de l'Ajuntament de Sant Quirze del Vallès