

HERBES REMEIERES DEL BAIX TER

Un treball de recerca de batxillerat sobre el coneixement popular de plantes medicinals

TEXT: Marc Serra Castelló



Imatge: Sílvia Molera

Herbes remeieres del Baix Ter és el breu resum d'un treball de recerca de batxillerat centrat en la determinació de les plantes remeieres més conegudes i utilitzades, els remeis fets amb plantes més utilitzats i el grau d'ús d'aquests en comparació als fàrmacs, referent a la zona del Baix Ter. Aquest conjunt d'aspectes s'ha desenvolupat mitjançant un treball de camp que consisteix en la realització d'entrevistes a una part de la població de la zona i l'elaboració d'un herbari amb les plantes esmentades. S'han identificat més de 80 plantes i els resultats obtinguts mostren la diversitat d'usos d'aquestes per a l'elaboració de remeis.

Introducció. A l'hora d'elegir el treball de recerca de Batxillerat em vaig decantar per un tema que anés relacionat amb la fisioteràpia, el grau universitari que tenia pensat estudiar. La coneixença que tenia en aquell moment sobre la professió era pràcticament nul·la, però el que tenia clar era que en gran part es basava en el massatge. Com molta gent sap, aquesta tècnica es porta a terme mitjançant l'ús de cremes o olis amb una sèrie de propietats que aporten uns efectes beneficiosos per al pacient. En anar avançant en el treball vaig anar aprenent que aquestes propietats procedeixen en molts casos dels principis actius extrets de vegetals.

Per fer un estudi de les plantes remeieres cal incidir en un seguit d'aspectes que es poden agrupar en dos blocs, el de les seves propietats beneficioses i el del procediment d'ús i consum. Aquests aspectes em van servir de guia a l'hora d'explicar el conjunt de plantes que vaig treballar.

Els objectius del treball van ser tres: recollir les espècies de plantes remeieres més conegudes i utilitzades en aquest territori, determinar quins eren els remeis tradicionals basats en aquestes espècies i avaluar el grau d'ús d'aquests remeis respecte la medicina convencional.

Per una banda, les propietats medicinals són el conjunt d'efectes aportats pels vegetals que poden beneficiar l'ésser sobre el qual s'apliquen, mentre que els principis actius són les substàncies químiques que generen aquests efectes. De la gran quantitat de principis actius identificats (més de 12.000), cal citar-ne els següents tipus: els àcids orgànics, els alcaloides, els fitosterols, els glucòsids, els mucíl·lags, els olis essencials, els olis grassos, les pectines, les quinones, les resines, els sucres senzills i els tanins.

Pel que fa al procés d'ús de les plantes remeieres, sol constar de tres fases: la recollida de les plantes, la seva conservació i l'elaboració dels remeis. Per a les dues primeres, és imprescindible una correcta identificació, conèixer el seu aspecte morfològic, l'hàbitat, l'època de recol·lecció i la part que s'utilitza. En la darrera fase, cal fer èmfasi en les formes de preparació, les aplicacions que se li atribueixen i els possibles efectes secundaris que poden aparèixer.

Partint d'aquesta base, vaig decidir realitzar un estudi sobre les plantes remeieres citades per informants de la meua població, Torroella de Montgrí, i els seus voltants (Baix Ter).

Objectius. Els objectius del treball van ser tres: recollir les espècies de plantes remeieres més conegudes i utilitzades en aquest territori, determinar quins eren els remeis tradicionals basats en aquestes espècies i avaluar el grau d'ús d'aquests remeis respecte la medicina convencional.

Aquests objectius es troben desenvolupats en el treball en quatre parts. Una primera on s'explica els aspectes referents a l'estudi de les plantes des del punt de vista remeier; una segona, amb les característiques del territori estudiat i els materials i el mètode emprats; una tercera, amb el conjunt de resultats fruit del treball de camp; i una última amb les conclusions que se'n desprenen.

Materials i mètode. La zona estudiada s'estén al voltant del curs final del riu Ter, coneguda com a Baix Ter. Aquest territori se situa a la meitat superior de la comarca del Baix Empordà, comprèn 31 municipis amb uns 41.000 habitants i abasta 351 km². La flora d'aquesta àrea és molt diversa gràcies a la coexistència de cinc ambients diferents distribuïts en un espai relativament petit: màquia i garriga, ruderal, conreu, dunes i aiguamolls costaners, i bosc de ribera [1].

Tenint clar el territori d'estudi, em vaig centrar per una banda en la recerca d'informació aportada per diferents persones que habitaven en la zona, i per l'altra, vaig crear un herbari amb les espècies que s'anaven citant durant les entrevistes amb els diferents informants.

Fitxa de l'herbari. Font: Marc Serra





Mapa dels dominis de la vegetació del Baix Ter.
Font: Atlas del Baix Empordà

PLANTES MEDICINALS MÉS CITADES PELS INFORMANTS

PLANTES MÉS CONEGUDES

Farigola (*Thymus vulgaris* L.)

Romaní (*Rosmarinus officinalis* L.)

Camamilla (*Matricaria recutita* L.)*

Olivera (*Olea europaea* L.)

Saüc (*Sambucus nigra* L.)

Cua de cavall (*Equisetum arvense* L.)

Fonoll (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Llorer (*Laurus nobilis* L.)

Malva (*Malva sylvestris* L.)

Plantatge (*Plantago lanceolata* L.)

* *Matricaria chamomilla* L. (*The Plant List*)

ALTRES PLANTES

Àloe vera (*Aloe vera* (L.) Burm.f.)

Blat de moro (*Zea mays* L.)

Arç blanc (*Crataegus monogyna* Jacq.)

Poriol (*Mentha pulegium* L.)

Menta (*Mentha x piperita* L.)

Ruda (*Ruta graveolens* L.)

Vinya (*Vitis vinifera* L.)

Flor de Sant Joan (*Hypericum perforatum*)

Taronger (*Citrus x aurantium* L.)

Espígol (*Lavandula angustifolia* Mill.)

Herba queixalera (*Hyoscyamus albus* L.)

Matafoc (*Sedum sediforme* (Jacq.) Pau)

La informació es va obtenir mitjançant la realització d'un conjunt d'entrevistes constituïdes per dues parts: les dades generals sobre l'entrevistat i diverses preguntes sobre les plantes medicinals. De la primera, interessava conèixer el sexe, l'edat i la professió, per a poder valorar la influència d'aquests factors en el seu grau de coneixement. La segona part, en canvi, estava constituïda per preguntes de resposta lliure encaminades a cadascun dels objectius principals mencionats anteriorment. Es va realitzar un total de 16 entrevistes que es troben recollides al treball.

També es va confeccionar, com s'ha comentat, un herbari amb exemplars de totes les espècies de plantes citades pels informants. Les plantes varen ser recol·lectades en el seu hàbitat natural durant el període de floració i també van ser fotografiades per a utilitzar-les en la memòria escrita. Seguidament, es van premsar per tal d'assecar-les i conservar-les.

La població del Baix Ter coneix més de 80 plantes medicinals

Resultats. La informació obtinguda està basada en una mostra de població formada per onze dones (69%) i cinc homes (31%) d'entre 60 i 90 anys. Mestressa de casa era la professió més freqüent en el cas de les dones i agricultor en el dels homes. Segons aquesta informació, la població del Baix Ter coneix més de 80 plantes medicinals. Les més citades han estat la farigola, el romaní, la camamilla, l'olivera, el saüc, la cua de cavall, el fonoll, el llorer, la malva i el plantatge (Taula 1). Entre aquestes destaca especialment la farigola, ja que va ser mencionada pel 88% de les persones entrevistades. Altres plantes esmentades són l'àloe vera, el blat de moro, l'arç blanc, el poriol, la menta, la ruda, la vinya, la flor de Sant Joan i el taronger, entre altres. Cadascuna d'aquestes es troben explicades més extensament al treball que podeu consultar al següent enllaç:

<http://www.floracatalana.cat/drupal843/node/121>

De les formes de preparació la més popular i utilitzada és la infusió, la qual se sol preparar amb combinacions de diverses plantes amb les mateixes propietats medicinals per la seva acció complementària o de reforç. D'aquesta manera, per exemple, és habitual per a la majoria combinar la farigola, el romaní i l'espígol per a aconseguir una forta acció tonificant. A més de la infusió, també s'ha esmentat, tot i que amb menys freqüència, la cocció i la maceració. Per últim,

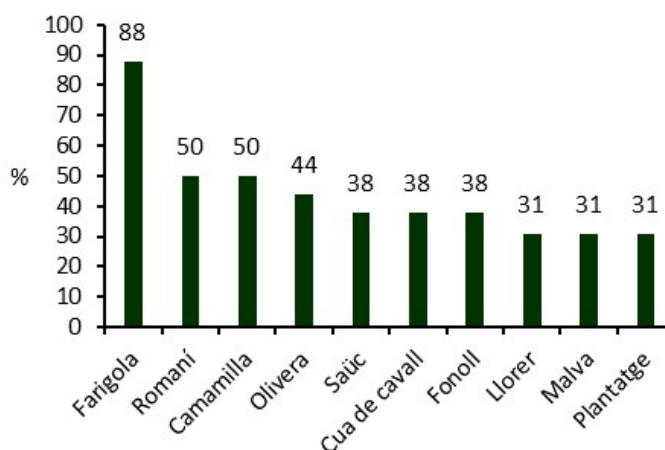
Agraïments. Aquest treball ha estat dirigit per Rafel Hereu i Bohigas professor del Col·legi Sant Gabriel de Torroella de Montgrí al que agraeixo la seva dedicació. A l'hora, vull agrair a tots els informants la seva col·laboració així com a d'altres persones que hi han contribuït com són l'Agnès Pumarola, l'Anna M. Oliva, la Dolors Font i la Rosa Ramió. El fet d'haver tingut accés a aquests coneixements ha estat una experiència que recomano a qualsevol que en tingui l'oportunitat.



Herba queixalera (*Hyoscyamus albus*) amb les seves llavors (esquerra) i xarops de matafoc dels anys 1987 i 2014. Font: Marc Serra.

dos dels remeis que més han cridat l'atenció han estat el fum d'herba queixalera, aportat per la Dolors Font, i el xarop de matafoc, realitzat per la Rosa Ramió.

Pel que fa al grau d'ús, el 38% dels entrevistats confien més en l'acció de les plantes remeieres que en l'acció de la medicació farmacèutica. Els motius són diversos, però es resumeixen en el fet de que el coneixement propi ha estat transmès de generació en generació o perquè la professió i l'experiència personal han donat seguretat a l'hora d'utilitzar-les. Tot i així, hi ha un 25% que prefereix l'ús dels fàrmacs convencionals, bàsicament perquè la forma d'administrar-los és més segura i adequada a l'hora de controlar la dosi correcta. També cal esmentar que l'altre 37% de la població escull el tipus de tractament segons la malaltia a la qual s'ha de donar cura. Així doncs, per a curar un refredat solen utilitzar plantes remeieres, però per a curar una malaltia més greu prefereixen l'ús de fàrmacs prèviament prescrits per un metge.



Gràfica sobre les plantes més conegudes per la població del Baix Ter. El percentatge fa referència al nombre de persones que coneixen cada planta sobre el total de persones entrevistades. Font: Marc Serra

Marc Serra Castelló, nascut Torroella de Montgrí (Girona) el 17 d'abril de 1997, és estudiant del grau de Fisioteràpia a l'Escola Universitària de la Salut i l'Esport (UdG), actualment en pràctiques. El seu interès per les plantes medicinals va començar a partir del treball de recerca que va realitzar durant el batxillerat. [Més...](#)

BIBLIOGRAFIA CITADA

- [1] Sabiron, B. & Sauer, C. (Ed.). 1998. *Atlas del Baix Empordà - (Atlas Comarcal de Catalunya; 10)*. Institut Cartogràfic de Catalunya, Barcelona.
- [2] Gausachs R. 2007. *Les herbes remeieres: Vol. 1*. Rafael Dalmau, Barcelona.
- [3] Gausachs R. 2008. *Les herbes remeieres: Vol. 2*. Rafael Dalmau, Barcelona.