

# *Curs bàsic de preparats amb plantes*



*Núria Galindo Tuca*

*24 novembre 2012, Lleida*



*Trementinaires de la Vall de la Vansa i Tuixent*

# *Com aprofitar els principis actius de les plantes*

- *Infusions*
- *Decocions*
- *Reduccions*
- *Maceracions*
- *Extracció suc*
- *Pols*
- *Xarops*
- *Cataplasmes*
- *Compreses*
- *Ungüents*
- *Olis de maceració*
- *Olis essencials*
- *Tintures*
- *Ús en fresc*



# Classificació plantes segons les seves funcions

## **Diurètiques:**

Favoreixen la producció d'orina. Indicades en cas de retenció innecessària de líquids (edemes)

## **Relaxants:**

Ajuden a tranquilitzar-nos. Relaxen la musculatura i actuen com a sedants

## **Estomacals:**

Ajuden a fer una bona digestió

## **Carminatives:**

Ajuden a expulsar els gasos intestinals

## **Tonificants:**

Per estats d'esgotament



# Classificació plantes segons les seves funcions

## **Emmenagogues:**

Regulen els cicles menstruals de la dona, o favoreixen el seu avançament, provocant-lo

## **Espectorants:**

Ajuden a expulsar la mucosa i la brutícia acumulada als pulmons i vies respiratòries

## **Colagogues:**

Favoreixen la sortida de bilis, beneficiant el fetge en general

## **Hepàtiques:**

Desinflamen el fetge i normalitzen el seu funcionament



# Classificació plantes segons les seves funcions

## **Astringents:**

Tallen i detenen les hemorragies; per a contraure les fibres musculars

## **Laxants:**

Per corregir l'estrenyiment

## **Vermífugues:**

Per expulsar els cucs intestinals

## **Antipirètiques, febrífugues i antitèrmiques:**

Ajuden a baixar la febre

## **Diaforètiques:**

Favoreixen la sudoració

## **Vomítives o emètiques:**

Favoreixen el vòmit després d'una mala ingestió



# Classificació plantes segons les seves funcions

## **Emol·lients:**

Relaxen i estoven els teixits i eliminen i prevenen les inflamacions, estobant els tumors o forúnculs

## **Aperitives:**

Estimulen les ganes de menjar, combatent l'anèmia

## **Antiespasmòdiques:**

Calmen i contrauen les contraccions i espasmes musculars, corregint també els desordres nerviosos

## **Antiinflamatòries:**

Rebaixen la inflamació i calmen el dolor provocada per causes diverses (infecció o contusió)

## **Antisèptiques:**

Desinfecten



*Aprofitament directe planta  
fresca*



# Planta fresca

*Mastegar fulles fresques i extreure el suc:  
Menta, melissa, timó, julivert...*

*Extreure el suc de plantes o parts d'aquesta (beure o  
aplicar):  
Magrana, dent de lleó, plantago...*

*Menjar-les:  
Fulles de dent de lleó, d'alfàbrega,  
flors de caputxina, de calèndula...*



# Planta fresca

*Menta (Mentha x piperita)*

*Mastegar les seves fulles,  
i ingerir només el suc:*

- Refresca, ens treu la sed*
- Treu el mal alè*
- Ajuda a fer bé la digestió*



# Planta fresca

*Suc de Magrana (Punica granatum):*

- *Refrescant*
- *Tònic*
- *Rica en vitamines (C)*
- *Rica en minerals*
- *Anticancerígenes (Tanins)*
- *Antidiarreica (Tanins)*
- *Útil contra l'anèmia (Ferro)*



# Planta fresca

*Dent de lleó , pixallits, xicoia d'ase,...*  
(*Taraxacum officinalis*)

Menjar-la en amanida (fulles) com a verdura fresca :

- Diurètica
- Aperitiva
- Molt rica en vitamina A (betacarotens) i vitamina C
- Molt rica en àcid fòlic
- Molt ric en minerals: Potassi, calci, magnesi, fòsfor, ferro i coure
- Hepàtica
- Disminueix el colesterol dolent de la sang



*Aprofitament directe  
planta seca*

# Aprofitament directe: Planta seca

*Omplir Bossetes o coixins:*  
Aromatitzar armaris i com  
a desinfectant.  
Per exemple amb espígol



*Sals aromatitzades:*  
Afegir a la sal l'herba o herbes  
escollides en forma de pols

- . Aromatitza
- . Gust
- . Propietats planta



*Sajolida: L'herba de les olives*



*Sal amb pols d'herbes*

# Sal digestiva

## Preparació:

- Triturar les herbes (pols)
- Omplir la  $\frac{1}{2}$  d'un pot amb les herbes i la resta amb la sal

## Plantes utilitzades i proporció:

- **Orenga:** Digestiva, carminativa i aperitívia
- **Sajolida:** Estomacal i carminativa
- **Sàlvia:** Digestiva i aperitívia

\* Podeu preparar la sal amb moltes altres plantes i variar la proporció segons el gust



*Origanum vulgare* (orenga)



*Satureja montana* (sajolida)



*Salvia officinalis* (sàlvia)

*Les preparacions més  
comuns:  
Infusions, decoccions i  
maceracions*



# Infusions

- 1- Escalfar aigua fins que arribi a ebullició (no deixar que continuï bullint)
- 2- Afegir l'aigua al recipient que conté la quantitat corresponent de planta/es o parts d'aquesta/es
- 3- Tapar el recipient
- 4- Deixar reposar uns minuts
- 5- Filtrar
- 6- Llista per beure



# *Infusions: Algunes consideracions..*

*Material recipient:  
Ceràmica o vidre*

*Temps de repòs:  
Variarà segons la planta utilitzada  
Important respectar el temps establert per a cada  
planta perquè així obtindrem el principi actiu que ens  
interessa*



# *Infusió de romaní o romer* *(Rosmarinus officinalis)*



*Per a millorar els processos digestius:*

- *En 1 litre d'aigua recién bullida afegir 20 gr de fulles.*
- *Tapar-ho*
- *Deixar-ho reposar durant 20'*
- *Prendre una tassa calenta després de cada àpat*

*Per pujar l'estat d'ànim:*

- *Afegir un grapat de fulles en 200 gr d'aigua*
- *Ficar-ho al foc i*
- *Retirar-ho quan comenci a bullir*
- *Tapar-ho*
- *Deixar-ho reposar durant 10'*
- *Prendre varies tasses al dia*

# Infusió de tarongina o melissa (*Melissa officinalis*)



*Insecticida (pugons, mosquits,  
mosca blanca, formigues)*

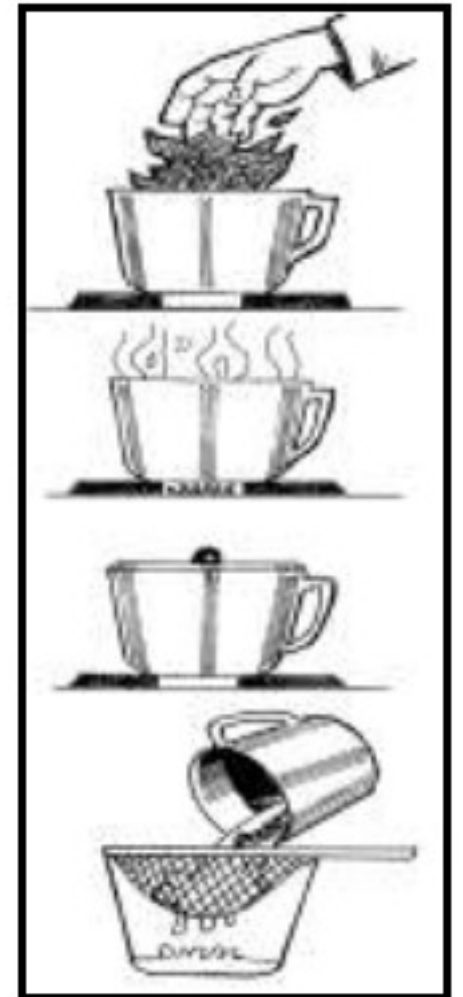
- 50 grams de planta fresca (fulles i flors) en 1 litre d'aigua
- Deixar-ho refredar
- Pulveritzar sense diluir

# Melissa (tarongina, citronela, limonera...)

- **Conté:** Conté varies essències, com linalol, citronelal, geraniol, citral, saponina, mucíl·lag, reina i altres elements
- **Funcions:** Anhistèrica, antiespasmòdica, carminativa, colagoga, estimulante, cicatritzant, tònica, estomacal, relaxant,.....
- És l'ingredient principal de la popular "Aigua del Carme" que ja es preparava pels Carmelites fa uns 500 anys:
  - Afegir en 5 litres d'alcohol: 700 grams de flors fresques de melissa, 150 grams de pell de llimona, 20 grams de cilantre, 20 grams d'arrel angèlica, 80 grams de nou moscada, clau i canela (a parts iguals). Barrejar-ho tot ben barrejat. Deixar-ho en maceració durant 4 dies i després destil·lar la barreja
- \* Prener-ho a petites dosis (una cullera petita per cada vaseta d'aigua) per a combatre el mal de cap, el cansament, el malestar durant els processos digestius, nerviosisme, estrès, desmaís,.

# Decocions

- 1- Posar al foc un recipient amb aigua i la quantitat de planta o parts de la planta indicades
- 2- Portar a bullició
- 3- Deixar a foc lent durnat el temps de cocció corresponent amb l'olla tapada
- 4- Deixar reposar
- 5- Filtrar
- 6- Llista per prendre o per aplicar



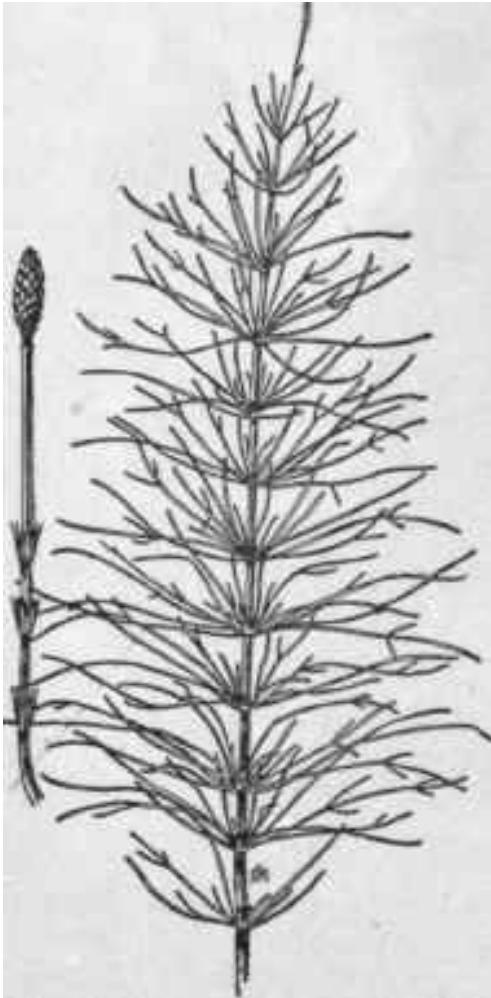
# Decocció de cua de cavall (*Equisetum arvense*)



## *Díurètica:*

- En ½ litre d'aigua afegir de 30-50 grams de planta seca
- Fer-ho bullir durant 30'
- Prendre una tassa en dejú, una altra 15' abans de ls àpats, i la tercera abans d'anar a dormir

# Decocció de cua de cavall (*Equisetum arvense*)



*Fungicida*: Eficaxa contra monília, rovell, motejat, arrufat i algunes virosis. També és preventiva:

- 50 grams de cua de cavall seca en 5 litres d'aigua
- Temps de decocció: 1 hora
- Deixar-ho en repòs una nit
- Filtrar-ho
- Diluir-ho al 20 %

\* De forma preventiva pulveritzar de primavera a l'estiu



# La cua de cavall (sangua, aspreta...)

- **Conté:** Sals minerals (silici, potassi, òxid de ferro, tanins, cal magnesi, fòsfor, vitamina C, etc)
- **Funcions:** Astringent, remineralitzador, diurètic, hemostàtic i catritzant
- A part de les seves virtuts curatives la cua de cavall té altres usos:
  - A Sudamèrica li duen “limpiaplata” i la utilitzen per aquest ús.
  - A Europa, també a casa nostra, s'havia utilitzat per netejar els vasos, les olles, els plats i altres utensilis. No ralla ni danya les porcelanes ni el vidre. El botànic Piu Font i Quer explicava la següent curiositat: que per molts carrer alicantins, abans venien la cua de cavall pregonant-la en valencià com terra d'escurar.

# Maceracions

- 1 - Ficar en un recipient la planta/es (netes i trossegades)
  - 2 - Cobrir les plantes amb aigua natural
  - 3 - Tapar el recipient
  - 4 - Deixar reposar el temps de maceració indicat (d'hores a dies segons la planta i/o part de la planta)
  - 5 - Colar-ho i llest per prendre o aplicar
- \* També es poden fer maceracions amb oli, alcohol, vi, vinagre ...  
(Estaran més temps macerant, 7-30 dies segons producte)

# *I sí volem endolcír el preparat*

- *Per endolcír les infusions, decoccions i maceracions podem afegir sucre, mel o estevia*
  - *Stevia (Stevia rebaudiana)*



*La stevia és una planta originària del Paraguai. Les seves fulles són 30 vegades més dolces que el sucre i l'extracte unes 200 vegades més*

## *Principals propietats:*

- *Aporta zero calories*
- *Ideal per diabètics ja que regula els nivells de glucosa a la sang*
- *Regula la pressió arterial*
- *Regula l'aparell digestiu en general*
- *Diurètica*
- *Disminució de la ansietat*
- *Redueix el colesterol*

# Infusió, decocció o maceració?

**Infusió:** Per extreure els principis actius de plantes o parts de plantes toves o fràgils (fulles, flors i gemmes)

**Decocció:** Per extreure els principis actius de plantes o parts de planta de difícil extracció. Sigui perquè aquests es troben en parts llenyoses (arrels o tiges), o bé, perquè requereixen de calor perllongat perquè aquests passin a la solució

**Maceració:** Per extreure aquells principis actius que són solubles en aigua freda o tèbia

*Típus de maceracions:  
Olís i tintures*

# *Oli & de maceració*

- 1- Col·locar la planta/es o parts d'aquesta/es en un pot de vidre i omplir-lo fins a una mica més de la meitat*
- 2- Afegir l'oli fins a  $\frac{3}{4}$  del volum del pot*
- 3- Deixar-ho 30 a 40 dies a sol i serena*
- 4- Filtrar*
- 5- Envasar*

# *Olis de maceració:*

## *Algunes consideracions*

*A l'hora de preparar oli de maceració tindrem en compte:*

- Olis naturals de primera premsada*
- Planta fresca. Si la utilitzem seca la trossejarem ben trossejada*
- Recipients petits i foscos quan ho envasem*
- Quan faci massa fred i el sol ja no calenti podem per l'oli al bany Maria (ficar l'oli més les plantes en un recipient i escalfar la barreja durant varies hores)*
- Si ens urgeix un oli medicinal podem posar unes gotes d'oli essencial en un oli base (d'atmetlles, olíva, gira-sol, germen de blat, ...)*

# *Oli de pericó, oli de cop (Hypericum perforatum)*

## *Ús extern:*

*És emolient (per inflamacions, cremades, hematomes) i bàlsàmic.*

## *Preparació:*

- Macerar en un pot de vidre 150-200 gr de flors de pericó en 1000 gr d'oli verge*
- Tancar-lo*
- Posar-lo al sol 40 dies remenant-ho de tant en tant*
- Filtrar-ho*

*\*No aplicar abans de prendre el Sol*



*Flors de pericó*



*Color roig característic  
de l'oli de cop*



# Oli aromatitzat per cuinar

*Recepta per amanides o per condimentar verdures o plats frescos:*

*• Barrejar en 1 litre d'oli d'oliva una cullera de sal i les següent herbes triturades:*

- 3 rametes de romaní*
- 3 rametes de timó*
- 3 rametes d'orenga*
- 3 rametes de menta*
- 3 rametes d'alfàgrega*
- 1 cullera de sal*

*• Temps de maceració: 1 mes*

*• Remoure de tant en tant*

*• Colar-ho si es desitja*

*\*Les plantes millor si són fresques*

*\*Guardar-ho en un lloc sec i fosc*



# *Tintures:*

## *Maceracions amb alcohol*

- 1 - Ficar les plantes o parts d'aquesta en un recipient*
- 2 - Omplir d'alcohol fins a cobrir les plantes*
- 3 - Tapar-ho i dinamitzar-ho*
- 4 - Deixar en maceració en un lloc calent 8-15 dies*
- 5 - Filtrar-ho*
- 6 - Envasar-ho*

# *Tinctures:*

## *Algunes consideracions*

*A l'hora de preparar tinctures tindrem en compte:*

- La graduació del alcohol: La graduació més utilitzada és la de 45 °. Si utilitzem plantes fresques utilitzarem graduacions més altes que en planta seca.*
- Remerar els pots tots els dies*
- El filtre de paper va molt bé alhora de colar-ho*
- Ho guardarem en recipients foscos*

# Tintures:

## Algunes consideracions

Per rebaixar el grau del alcohol etílic podem tindre en compte la següent taula:

Alcohol de 96 ° (cm <sup>3</sup> )	Aigua destil·lada (cm <sup>3</sup> )	Alcohol amb diferents graus
840	160	80 °
740	260	70 °
630	370	60 °
530	470	50 °
420	580	40°
320	680	30 °
210	790	20 °

# *Tintura de calèndula (Calendula officinalis)*



*Ús extern: Fístules, furòncois,  
acné, ferides, reumes, cops,  
torçades, afeccions a la pell,  
cremades....*

*És antisèptic i també té un  
efecte suavitzant i protector*

- 20 grams de pètals*
- 100 cm<sup>3</sup> alcohol de 60°*
- 10 dies maceració*
- Colar-ho amb filtre paper*

*\*Aplicar-ho en forma de compreses  
(rebaixar-ho amb aigua)*

# Alcohol de vitamines



Romaní



Espígol



Pericó



Àrnica



Llimona



Pastanaga



Alcohol  
de 96°

*Ús extern: Friccionar zones amb dolors reumàtics, musculars i articulars. Enforteix els nervis sensitius i és un poderós tònic per la pell*

*En un recipient de boca ampla afegir:*

- $\frac{1}{2}$  litre d'alcohol de 96°
- 1 cullerada gran de romaní, d'espígol i pericó, i 1 petita d'àrnica
- 1 vas d'un suc d'una llimona
- 100 grams de pastanaga rallada
- Tapar-ho i agitar-ho
- Deixar macerar 15 dies
- Filtrar-ho

*Olis essencials*

# Olis essencials o essències

Els **olis essencials** són:

Productes químics que formen les essències d'un gran nombre de plantes. Són volàtils, la majoria insolubles en aigua, però fàcilment solubles en alcohol, eter i olis vegetals i minerals, En general, no són oliosos al tacte. Procedeixen de les flors, fruits, fulles, arrels, llavors, escorces de les plantes. I cada un d'aquests olis té una funció concreta, com pot ser atraure insectes pol·linitzadors.

**Extacció:**

Els podem extreure per diferents mètodes, però el més conegut és la de destil·lació per arrosegament de vapor. Al destil·lar s'obtenen 2 productes: l'oli essencial i l'hidrolat (que també conté principis actius però no tants com l'oli essencial)

**Ús:**

Fitoteràpia i cosmètica mitjançant massatges, inhalacions, difussors, banys, compreses.





# Olis essencials o essències

## Consideracions en l'ús olis essencials:

- Són molt forts i la majoria d'ells no s'utilitzen mai purs perquè ens podríem cremar. Per tant, hem de vigilar amb la dosificació perquè estan molt concentrats i ens podríem cremar.
- Una manera fàcil d'aprofitar els principis actius dels olis essencials és barrejar-los amb un oli base.
  - Oli base és aquell que s'utilitza com a base per diluir els olis essencials: Oli de oliva, oli de gira-sol, oli de germen de blat, oli d'ametlles, oli de jojoba, oli de cacahuet, oli de blat de moro....
- Oli per fer friccions en cas de bronquitis: Barrejar oli d'ametlles amb un 5-10 % d'oli essencial de pi.

# Olis essencials o essències

## Dosificació per fer massatges:

- **Adults i nens majors de 12 anys:**  
100 ml d'oli base - 20-50 gotes d'oli essencial
- **Nens de 6 a 12 anys:**  
Reduir la concentració a la meitat
- **Nens d'1 a 5 anys:**  
2-3 gotes d'oli essencial (ni tòxics ni irritants) en 1 cullerada d'oli base, per el massatge o el bany
- **Nadons de 0-12 mesos:**  
1 gota d'oli essencial (només lavanda, rosa o camamilla), diluïda en 1 cullerada d'oli base, per el massatge o el bany

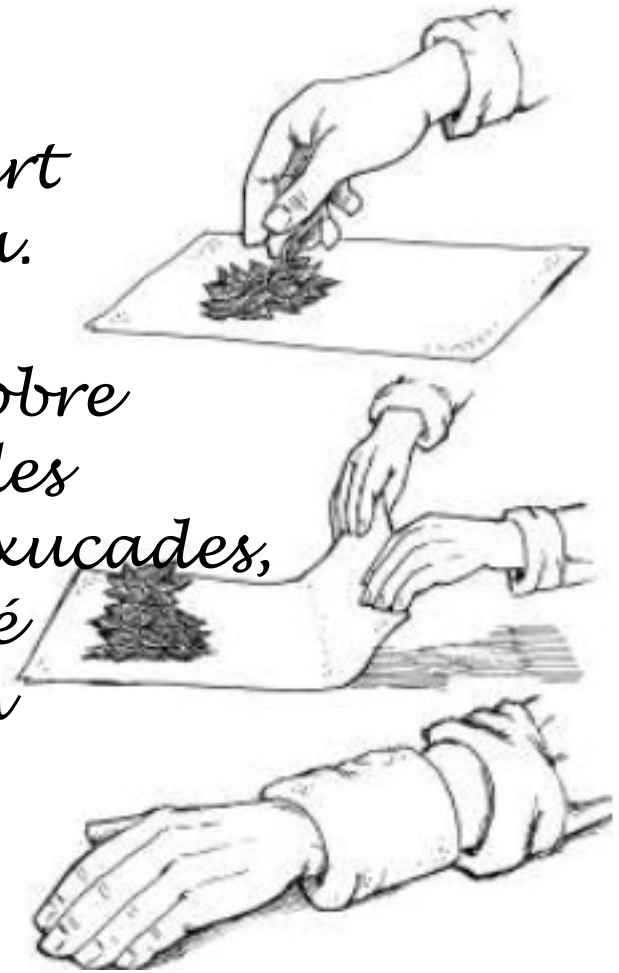
Font: Curs pràctic de fabricació casolana de productes naturals amb plantes (Anna Salvat, Farrera)

*Altres preparats:  
Cataplasmes, unguents,  
cremes, pomades...*

# Cataplasmes

El cataplasma és la forma més ràpida d'alleugir una part del cos que hagi sofert un cop, una luxació o estigui inflamada.

S'apliquen externament i es col·loquen sobre la pell de la part del cos afectada les fulles o altres parts de la planta (fresques matxucades, seques, en pols, escaldades, al vapor) o bé barrejades amb ingredients que li donin consistència pastosa (argila, farines....)



# Cataplasmes

## *Cataplasmes en calent:*

- *Alleugerir tensions, dolors musculars, inflamacions, per fer madurar grans i fer-los supurar, per descongestionar en cas de refredats o malalties respiratòries...*

## *Cataplames en fred*

- *Refrescants per calmar dolors provocats per cops, varius, esguïns, cremades lleus, per fer baixar la febre....*



# Cataplasmes

## *Cataplasma d'all:*

*Per aliviar picades de mòsquits i dolors articulars, musculars i reumàtics.*

- Matxucar bé de 3 a 5 alls pelats*
- Barrejar-los amb oli i*
- Afegir una miqueta de mel*
- Escalfar la barreja sense que arribi a cremar*
- Aplicar en les zones dolorides friccionant suaument*
- Cobrir-ho amb una tela mitjaçant un vendatge adequat perquè quedi ben fixat.*
- Renovar cada 2 hores si és necessari.*

*\*Ens ha de quedar una pasta lleugerament espessa*



# Cataplasmes

## *Cataplasma de fulles de col:*

*És un bon remei contra els dolors musculars, gota, reumatisme, ciàtica, varius, hemorroïdes, ... També és un bon remei contra dolors intestinals, de fetge, en contusions, tumors, abscesos, etc.*

*- Col·locar varies capes de fulles de col prèviament calentades sobre la part afectada*



# Cataplasmes

## Cataplasmes d'argila:

### Lumbalgies:

- Cataplasma calent o tebi barrejant fulles de col matxudades

### Variús i artrosis:

- Cataplasma fred i deixar fins que s'assequi

### Herpes:

- Cataplasma fred d'argila verda que cobreixi tota la zona afectada

### Mal de cap:

- Argila freda renovant cada vegada que sigui necessari

### Bronquítis i asma:

- Pegat d'argila calenta amb unes gotes d'oli essencial de timó, eucaliptus i orenga (alternar pit i esquena)





# Ungüents

**Ungüent:** Consisteix en preparar una base olíosa o greixosa sobre la que s'ha dissolt els principis actius d'alguna planta per aplicar sobre la pell.  
Com a base olíosa o greixosa podem utilitzar cera d'abella, lanolina, oli de coco, oli de maceració, crema de karité.



# Ungüent de calèndula o boixac

## Ús:

Va bé per fer baixar inflamacions de la pell produïdes per cops i picades d'insectes, i per cremades a la pell. També té un efecte suavitzant i protector

## Ingredients:

- 40 g de flors de calèndules seques
- 400 ml d'oli d'oliva verge extra o oli d'ametlles dolces
- 50 g de cera

## Elaboració:

- Trossejar les flors i barrejar-les amb l'oli
- Ficar la barreja al foc. Deixar-ho coure durant uns 90-100' a foc lent sense que arribi a bullir
- Es treuen les flors de l'oli, es presem i es recull el líquid que deixen
- A l'oli calent se li afegeix la cera que es va desfent i queda ben barrejada amb l'oli i tirem el suc de premsar la calèndula
- Envasar-ho en pots de vidre en calent
- Ho deixem refredar i tapem



# Ungüent pectoral

## Ús:

Va bé per la tos i la bronquitis. És apte per nadons. Aplicar al pit i a l'esquena

## Ingredients:

- Olí de coco
- Gordolobo, *Verbascum t.*: Flors i fulles
- Malva silvestris: Flors i fulles
- Pulmonària longifolia: Fulles
- Plantago: Fulla
- Pota de mula (*Tussilago farfara*): Fulla
- Olí essencial de pi o eucaliptus: 1 gota per cada 10 grams

# Ungüent pectoral



*Gordolobo (Verbascum t.)*

*Expectorant, bèquic. Calma  
la tos i les mucoses irritades*



# Ungüent pectoral



*Malva sylvestris*

Emol·liant i antíinflamatori



*Lavanda sp*

Antíinfecció i calmant

# Ungüent pectoral



*Pulmonaria longifolia*

Emol·liant, expectorant i  
antiin·flamatori



*Plantago sp.*

Expectorant i antiin·flamatori

# Ungüent pectoral



*Pota de mula (Tussilago farfara)*

*Calmant, expectorant, i antïnflamatorí*

# Ungüent pectoral

## Preparació:

- Agafar 1 grapat de cada planta i 3-4 de lavanda
- Matxucar-les fins que quedin en pols (ajudar-te de una picadora o molínet de cafè)
- Posar les herbes en un pot de vidre i omplir-lo fins a  $\frac{3}{4}$
- Omplir el pot amb oli de coco (si està solidificat ficar al bany Maria) i barrejar-ho bé
- Afegir unes gotes d'oli essencial d'eucaliptus i/o de pi i remenar-ho bé.
- Tapar el pot i guardar en un lloc sec

Font: Curs pràctic de fabricació casolana de productes naturals amb plantes (Anna Salvat, Farrera)



# Bibliografia

- CRESPÓ, E. (1979). La gran enciclopedia de las plantas medicinales (1º). Bilbao: La gran enciclopedia Vasca.
- CHIEJ, R. (2003). Plantas medicinales. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- FERRAN, J; FERRANDO, T. (1987). Los remedios de la abuela (1ª parte). Barcelona: Hogar del Libro
- FERRAN, J; FERRANDO, T. (1988). Los remedios de la abuela (2ª parte). Barcelona: Hogar del Libro.
- FERRAN, J; FERRANDO, T. (1989). Els remeis de l'àvia (3ª part). Barcelona: Hogar del Libro.
- FONT I QUER, P. (1980). Plantas medicinales. El Discórides renovado. Barcelona: Editorial Labor
- GARRIDO, R. (2010). Las plantas medicinales velan por nuestra salud. Barcelona: Editorial Alas.
- [www.botanicalonline.com](http://www.botanicalonline.com)
- <http://www.inkanat.com/es>
- SALVAT, ANNA. Curs pràctic de fabricació casolana de productes naturals amb plantes. Centre d'Art i Natura de Farrera.