



Farmàcia viva: plantes medicinals que curen persones i altres plantes



01

Farmàcia viva:
plantes medicinals
que curen
persones

Finançat per



Què són les plantes medicinals per persones?

- Les plantes medicinals són plantes que s'utilitzen amb **finalitats terapèutiques per prevenir, alleujar o tractar diverses malalties.**
- Les plantes medicinals contenen **compostos químics naturals, com alcaloides, flavonoides, terpenoides,** entre altres, que poden tenir efectes beneficiosos per a la salut humana.
- Cada planta medicinal **té les seves pròpies propietats i beneficis** per a la salut, i el seu ús pot variar segons la malaltia que s'estigui tractant.

Què són les plantes medicinals per persones?

- La utilització de plantes medicinals amb propòsits curatius és una **pràctica antiga** que es remunta a civilitzacions antigues arreu del món.
- Les **cultures tradicionals** han desenvolupat coneixements sobre l'ús de plantes medicinals al llarg dels segles, i moltes d'aquestes **pràctiques s'han transmès de generació en generació**.
- Avui en dia en un món globalitzat aquestes plantes es poden comercialitzar a tot el món. Sovint estan anomenats "**Superfood**" o "**Superaliment**" i es venen deshidratats o en forma de pols deshidratat.

En utilitzar plantes medicinals, cal saber el que fas:

- Les plantes medicinals es poden utilitzar de diverses formes, **com infusions, tintures, extractes, unguents, càpsules**, entre altres.
- És important tenir en compte que, tot i que les plantes medicinals poden tenir **efectes terapèutics, també poden tenir efectes secundaris i contraindicacions**, especialment si s'usen de manera incorrecta o en combinació amb altres medicaments.
- Plantes medicinals poden **provocar reaccions al·lèrgiques**.
- Per tant, és recomanable **consultar amb un professional** de la salut abans de començar qualsevol tractament amb plantes medicinals.



02

Exemples de plantes medicinals i el seu ús

Finançat per



Exemples de plantes medicinals i el seu ús:



Camamilla (*Matricaria chamomilla*): Coneguda pels seus efectes calmants, és utilitzada per alleujar problemes digestius com ara la indigestió, còlics, els gasos i la inflamació intestinal.

Calèndula (*Calendula officinalis*): Amb efectes cicatritzants i antiinflamatoris, la calèndula s'usa per tractar ferides, cremades, dermatitis i altres problemes cutànies.

Malva (*Malva sylvestris*): Amb propietats emol·lients i antiinflamatòries, la malva s'utilitza per tractar irritacions cutànies, bronquitis i altres problemes respiratoris.

Herba de Sant Joan o Hipèric (*Hypericum perforatum*): Aquesta planta s'usa com a tractament d'herbes per a la depressió lleu a moderada. També pot tenir propietats antiinflamatòries i cicatritzants quan s'aplica tòpicament.

Exemples de plantes medicinals i el seu ús:



Menta (*Mentha arvensis*): La menta és útil per alleujar dolors estomacals, nàusees i problemes digestius. També pot tenir propietats calmants per a la pell i s'utilitza en unguents per alleujar picades d'insectes i cremades lleus.

Maria Luisa (*Aloysia citrodora*): Les fulles de Maria Luisa són usades tradicionalment en infusions, principalment com a tisana per les seves propietats calmants i digestives. Es diu que pot ajudar a alleujar l'ansietat, millorar la digestió i reduir els gasos i la inflamació intestinal. A més a més, també s'usa com a aromatitzant en la cuina, particularment en postres i begudes.

Echinacea (*Echinacea purpurea*): S'usa per estimular el sistema immunitari i prevenir els refredats i altres infeccions respiratòries. També es pot fer servir per reduir la durada dels refredats quan ja s'han presentat els símptomes.

Exemples de plantes medicinals i el seu ús:



Sàlvia (*Salvia officinalis*): Utilitzada per les seves propietats antisèptiques i antiinflamatòries, la sàlvia és útil en el tractament de la inflamació de la gola, les infeccions bucodentals i els trastorns digestius.

Til·la (*Tilia* spp.): Amb propietats calmants i relaxants, la til·la s'usa per tractar l'ansietat, l'estrès, el nerviosisme i els problemes del son.

Valeriana (*Valeriana officinalis*): Usada com a sedant natural per tractar l'ansietat, l'estrès i els trastorns del son com l'insomni.

Espígol (*Lavandula angustifolia*): Amb propietats calmants i relaxants, l'espígol es fa servi per alleujar l'estrès, l'ansietat i promoure un millor descans.

Exemples de plantes medicinals i el seu ús:



Ginkgo (Ginkgo biloba): Conegut pel seu efecte vasodilatador i millora de la circulació sanguínia, el ginkgo es pot utilitzar per millorar la memòria i la concentració, així com per tractar trastorns vasculars.

Llimona (Citrus limon): Usada per les seves propietats desintoxicants i per reforçar el sistema immune. La llimona és rica en vitamina C i pot ajudar a combatre els refredats i les infeccions.

Gingebre (Zingiber officinale): Amb propietats antiinflamatòries i digestives, el gingebre pots fer servir per tractar nàusees, dolors musculars i articularis, així com per millorar la circulació.

Exemples de plantes medicinals i el seu ús:



Cànem (*Cannabis sativa*): Utilitzada per al seu potencial analgèsic i antiinflamatori, especialment en el tractament del dolor crònic i en el maneig de l'ansietat i l'insomni.

Àrnica (*Arnica montana*): Usat externament en forma de pomades o olis, l'àrnica ajuda a reduir el dolor i la inflamació causada per contusions, esquinços i distensions musculars.

Milfulles (*Achillea millefolium*): Amb propietats hemostàtiques i antiinflamatòries, la milfulles es pot usar per tractar ferides (herba de les ferides), contusions, espasmes respiratoris, hemorràgies i trastorns menstruals.

Melissa (*Melissa officinalis*): La melissa té propietats sedatives i antiespasmòdiques, i es pot fer servir per alleujar l'ansietat, la nerviositat i els problemes digestius.

La cua de cavall i el seu ús medicinal:



Cua de cavall (Equisetum arvense):

Salut dels ossos i les articulacions: Gràcies al seu alt contingut de **silici**, la cua de cavall pot ajudar en el tractament de l'osteoporosi i l'artritis.

Salut dels cabells, la pell i les ungles: El silici és important per a la formació del col·lagen, essencial per a la salut de la pell, els cabells i les ungles.

Tractament de problemes urinaris: Les propietats diürètiques de la cua de cavall poden ajudar a tractar problemes com la retenció d'orina, les infeccions urinàries i la cistitis.

Cicatrització de ferides: Quan s'aplica tòpicament, la cua de cavall pot ajudar a cicatritzar ferides i úlceres cutànies gràcies a les seves propietats antiinflamatòries i cicatritzants.

Suport digestiu: La cua de cavall pot ajudar a tractar problemes digestius com la diarrea, la indigestió i la gastritis.

03

Preparacions amb plantes medicinals i el seu ús

Finançat per



Preparacions amb plantes medicinals:

Depens de la planta, utilitzem diferents parts de la planta: sovint els flors o les fulles i a vegades els arrels.

Amb flors o les fulles de les plantes fem infusions per l'ús intern o fem preparacions com pomades, olis o extractes amb alcohol que usem externament.

- Infusions
- Oli de cop amb l'herba de Sant Joan, oli d'arnica o d'herbes aromàtiques
- Alcohol de romaní

Preparació d'oli de cop:



Oli de cop amb **Herba de Sant Joan o Hipèric:**

1. Per un litre d'oli de cop cal 2 a 4 grapats de flors de l'herba de cop/Sant Joan.
2. Deixem macerar les flors de l'herba de Sant Joan dins una ampolla amb oli d'oliva i deixant-la a sol i serena uns 40 dies.
3. Després filtrem i guardem l'oli de cop en ampolles petites de vidre opac i usem l'oli durant dos anys.

Preparació d'alcohol de romaní:



Alcohol de **romaní**:

1. Cobrim en un recipient de vidre amb alcohol de 96° de farmàcia completament el romaní fresc i millor amb flors.
2. Guardem la preparació macerant durant 15 a 30 dies a un lloc fresc i fosc sense obrir.
3. Passat aquest temps tenim un líquid molt negre que colem.
4. Ara podem utilitzar aquest alcohol de romaní per fer activar la circulació durant un massatge muscular o un massatge circulatori.



04

Farmàcia viva: Preparacions amb plantes medicinals que curen altres plantes

Finançat per

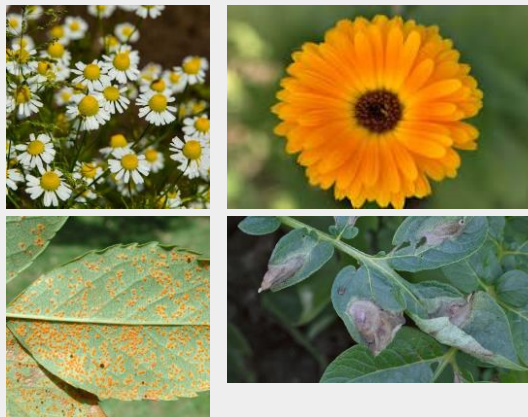


Com podem utilitzar plantes medicinals que curen altres plantes:

Els preparacions i formats d'ús de plantes medicinals per ajudar altres plantes:

- Adob natural
- Purins naturals
- Repel·lent contra plagues
- Tractament contra malalties

Camamilla i Calèndula:



Camamilla (*Matricaria chamomilla*) o **Calèndula** (*Calendula officinalis*):

La camamilla i la calèndula són conegudes pels seus efectes antifúngics i antibacterians. Pot ser utilitzada per combatre malalties fúngiques com el míldiu o el rovell que afecten sobretot les fulles d'altres plantes. També controlant plagues de pugó i de mosca blanca).

Infusió de camamilla o de calèndula per prevenir malalties fúngiques:

1. Prepara una infusió de 20 g de flors de camamilla o de flors de calèndula en 1 l d'aigua.
2. Deixi que la infusió es refredi.
3. Polvoritza o aboqui la infusió en proporció d'1/10 sobre les plantes usant una regadora.

Purí d'ortiga:

Un dels preparats que més es fa servir en agricultura ecològica és el purí d'ortiga.

L'ortiga conté molts minerals i nutrients per un bon creixement de plantes.

Clorosiles: fulles no produeixen prou clorofil·la: - fulla amb pugons:



Preparació de purí d'ortiga:

1. Tallem per cada 10 l d'aigua 1 kg d'ortigues i les deixem fermentar en un recipient amb aigua de pluja durant uns 15 dies. Cal remenar cada dia. Aquesta preparació fa molta olor.
2. Quan la infusió deixa oloar la colem i la diluïm amb aigua:
 - En proporció **1/10 per eliminar els pugons i l'aranya roja**
 - En proporció **1/20 per evitar el míldiu i la clorosi** dels fruiters i per remullar les arrels de planters per accelerar l'arrelament
 - Polvoritzem l'extracte diluït al vespre sobre les fulles

Altres avantatges del purí d'ortiga:

- Fortifica i estimula la flora microbiana de la terra
- Reforça a les defenses de les plantes
- Activa el compost

Extracte de Consolda rusa (Symphytum officinale):

Té propietats que
promouen el creixement i
la salut de plantes



L'extracte de consolda és molt ric en nutrients i minerals com potassi, nitrogen i bor. La qual cosa la converteix en un excel·lent **fertilitzant natural** per promoure el creixement i la salut de les plantes, sobretot la seva floració.

És noten millors resultats amb tomàquet, pebrot, cogombre i patata.

Igualment, l'extracte és molt bé per **millorar l'activitat de microorganismes** en un compost o en el sòl.

Altres avantatges de la consolda rusa:

- La consolda rusa també es pot utilitzar com a adob verd o per fer mulching per enriquir el sòl amb nutrients.

Preparació d'extracte de consolda:

Preparació per fermentar la consolda:

1. Tallem per cada 10 l d'aigua 1 kg de fulles i les deixem fermentar en un recipient amb aigua de pluja durant uns 15 dies. Cal remenar cada dia.
2. Quan la fermentació és fet la colem l'extracte i la diluïm amb aigua:
 - Per fertilitzar diluïm **1 l per 10 l d'aigua per a polvorització** o **1 l en 20 l d'aigua per regar**.
 - Polvoritzem l'extracte diluït al vespre sobre les fulles.

Preparació per fer una infusió de consolda:

Bull les fulles de consolda en aigua durant un temps per fer una decocció. Aquesta decocció pot ser diluïda (1/10) i utilitzada com a fertilitzant per regar les plantes.

Infusió o decocció de cua de cavall:

Els minerals de la cua de cavall, sobretot el silici, ajudant a reforçar les parets cel·lulars i així no poden entrar tan fàcilment fongs.

Preparació de l'extracte de cua de cavall (decocció):

1. Bullim en una olla d'acer inoxidable 20 g de cua de cavall seca amb 1 l d'aigua durant 20 minuts.
2. Deixem refredar i en maceració durant 20 hores.
3. Filtrem i barregem 1 l de la decocció en 10 litres d'aigua amb 10 g d'argila i remourem durant 15 minuts.
4. Polvoritzem sobre les plantes durant el matí (evitar hores de calor i de sol).

L'extracte de cua de cavall es pot aplicar a les hortalisses com a prevenció de fongs microscòpics (míldiu, pythium is sclerotinia, roya, bothrytis (fruites), oïdium (fruites)).

Altres avantatges de la cua de cavall:

Es pot fer un mulching nutritiu amb les plantes enteres.

Ús de remuguera i de dent de lleó:



La Tanarida o herba remuguera (Tanacetum vulgare):

La tanarida és coneguda pels seus efectes de repel·lent d'insectes. Pot ser utilitzada per repel·lir insectes nocius als horts i protegir les plantes d'atacs.

Dent de lleó (Taraxacum officinale):

La dent de lleó és rica en nutrients i minerals, convertint-la en un adob natural per a les plantes.

Ho pots usar per fer mulching o ho pots ajuntar a una fermentació d'ortigues.

Infusió d'all:

All (*Allium sativum*):

L'all té efectes insectífugues i fungicides. Pot ser utilitzat com a repel·lent natural d'insectes nocius i prevenir infeccions fúngiques en les plantes.

Preparació d'infusió d'all:

1. Bullim diversos grans d'all en aigua durant uns 10 minuts.
2. Deixem refredar la infusió i la colem.
3. Polvortzem aquesta solució sobre les plantes afectades per plagues com pugons, àcars o mosquits.

menja't
Girona

Moltes
gràcies!



Matthias
Hespe
605989219

www.espaicuinarsa.com

Finançat per

