



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

Remeis casolans amb herbes aromàtiques o medicinals de l'Urgell



Agraïm la col·laboració i l'assessorament de totes les persones i entitats que han fet possible aquest recull de remeis casolans amb herbes i plantes medicinals de l'Urgell.

Sra. Conxita Ardanuy - La Dietètica

Sr. Isidre Balcells - Bernau Herbes de l'Urgell

Sr. Fèlix de Pedro - Bernau Herbes de l'Urgell

Sr. Josep Giribet

Sra. Josefina Bernades

Sr. Jordi Auberni

Amb la revisió de textos de:

Sra. Astrid Van Ginkel



fitomón

Consultoria en espècies vegetals medicinals, alimentàries, veterinàries i cosmètiques.

1a Edició: 2008 · 2a Edició: 2012

IMPORTANT:

Aquests remeis casolans formen part d'un recull de tradicions i costums que poden tenir base científica o només supersticions ancestrals, però que tenen un gran interès cultural i antropològic. Per tant, s'ha de tenir molta cura si es prova algun d'aquests remeis, ja que depenent de les mides i l'ús que se'n faci, poden tenir efectes secundaris o negatius per a la salut.



salutació

Aquest recull de remeis casolans amb herbes aromàtiques o medicinals de l'Urgell aplega els diferents treballs presentats en el I Concurs de remeis casolans que aquest Consell Comarcal va endegar l'any 2008.

L'objectiu del recull de Remeis casolans amb herbes aromàtiques o medicinals de l'Urgell no és altre que conservar i transmetre a les noves generacions els remeis i les idees que es poden aconseguir de la natura, amb els productes que la terra ofereix.

La comarca de l'Urgell és un territori on s'hi pot trobar una gran quantitat d'herbes i plantes medicinals que poden ser de gran utilitat. La menta, el timó, el poliol, la marialluïsa o la camamilla de l'Urgell són algunes de les herbes que es poden aconseguir en els camps i marges de la comarca. Aquestes plantes tenen moltes qualitats curatives i medicinals que es poden aplicar a la vida quotidiana de les persones i que en determinats moments, poden ser de gran utilitat. Per exemple, per millorar problemes de salut, aplicacions a la cosmètica, a la cuina, a la llar, etc.

Aquests coneixements que han perdurat al llarg dels anys i que s'han transmès a través de la tradició oral o escrita, formen part d'un ric llegat etnològic i cultural, que cal conservar. Antigament no hi havia tants medicaments i metges com hi ha avui dia i els nostres avantpassats havien de buscar remeis i solucions als problemes de salut que es presentaven en el dia a dia, utilitzant productes que el camp els proporcionava i que tenien a l'abast.

En nom propi i del Consell Comarcal de l'Urgell us convido que gaudiu i que llegiu aquests remeis casolans que contribuiran sens dubte a preservar els coneixements i els costums que han perdurat en el temps i que val la pena conservar i mantenir vius en la memòria, per poder-los transmetre a les noves generacions.

Rosa M. Mora i Valls
Presidenta del Consell Comarcal de l'Urgell

índex de remeis

8	Antiinfecció Francisca Roigé Barcelona
	Beneficis de la flor de saüc Angeleta Orpella Anglesola
9	Beneficis del timó Angeleta Orpella Anglesola
10	Per treure les berrugues Pilar Vergés Anglesola
	Per a la bronquitis Núria Fonoll Anglesola
11	Per als ulls irritats Perfum de camamilla Noemí Vila Anglesola
	Per a la conjuntivitis Montserrat Sans Rocallaura
12	Per als ulls irritats o la conjuntivitis Teresina Llavall Claravalls
	Per als cops, blaus i hematomes Rosa M. Rubinat Tàrrega
13	Per als cops Francesc Vives Tàrrega
	Per curar les cremades
14	Per a les cremades Angelina Torrelles Anglesola
	Per a les cremades d'oli Josep M. Fonoll Anglesola
15	Contra els cucs de la panxa Pilar Vergés Anglesola
	Per conservar el cutis Josep M. Fonoll Anglesola

16	Contra el decaïment Lliberat Bosch Tàrrega
	Per a la diarrea Francesc Vives Tàrrega
17	Per curar les ferides Marçal Solé
	Per curar ferides Felip Llena Mafet
18	Per al mal de gola Mercè Creus Tàrrega
	Per al mal de gola Mercè Creus Tàrrega
19	Per a les afectacions de la gola, xarop de timó Carlota Esteve Tàrrega
20	Per a la tos Carme Vives Tàrrega
	Per curar el mal de coll Maite Bosch Tàrrega
21	Per a la infecció de boca Mercè Marimon Rocallaura
22	Desinfectant Francisca Roigé Barcelona
	Per a les infeccions Sara Gómez Tàrrega
23	Antisèptic Maribel Itarte Tàrrega
24	Antisèptic bucal i de ferides Carlota Esteve Lleida
25	Per al bon trànsit intestinal Teresina Llavall Claravalls
	Contra el restrenyiment Pilar Vergés Anglesola
26	Contra el restrenyiment Felip Llena Mafet

27	Per al mal de fetge, de panxa o descomposició Mercè Marimon Rocallaura
	Tintura per fer fregues Montserrat Sans Rocallaura
28	Per a les morenes Josep M. Fonoll Anglesola
	Per eliminar líquids Maribel Itarte Tàrraga
29	Eliminació de líquids i toxines del cos Sònia Argilés Mollerussa
	Per treure les punxes Felipe Cuenca Guimerà
30	Per al refredat amb tos Jordina Valls Ciutadilla
	Per al refredat amb tos Marta Moli Lleida
31	Per al refredat Núria Fonoll Anglesola
	Per curar els refredats Paquita Ramon Anglesola
32	Per curar el refredat Maite Bosch Tàrraga
	Xarop per a la tos Rosa M. Rubinat Tàrraga
33	Per depurar la sang Escola Sta. Maria de l'Alba Taller de jardineria Tàrraga
34	Per al mal de pedra Francesc Vives Tàrraga
	Revitalitzant de la pell Sònia Argilés Mollerussa
35	Regenerador i aclaridor de la pell Maribel Itarte Tàrraga


36	Tranquil·litzant Cristina Miralles Tàrraga
	Per a la tensió arterial Carme Vives Tàrraga
37	Per baixar la tensió Francisca Roigé Barcelona
38	Per baixar la tensió Carme Pons Bellcaire d'Urgell
	Per a la pròstata Isabel Perelló Anglesola

ALTRES REMEIS I RECEPTES

40	Per a la picada d'una abella Maite Bosch Tàrraga
	Repel·lent d'insectes Sònia Argilés Mollerussa
41	Per conèixer si el vi és aigualit o batejat Núria Fonoll Anglesola
	Ratafia de raïms Isabel Perelló Anglesola
42	Ratafia de cafè Isabel Perelló Anglesola
	Vi medicinal de timó Carlota Esteve Tàrraga

39 ALTRES HERBES I PLANTES DE LA COMARCA DE L'URGELL

Font: **Estudi Etnobotànic de la comarca de l'Urgell, any 2008**
 Autora: **M. Rosa Pedró Carulla**
 Bellver d'Ossó



Remeis casolans
amb herbes
aromàtiques o medicinals
de l'Urgell

Advertiment i precaucions

Aquest llibre és un recull de remeis casolans de l'Urgell amb herbes medicinals. Es tracta de remeis naturals però no per això estan exempts d'efectes adversos, contraindicacions, toxicitat o interaccions amb altres medicaments o aliments.

Les plantes medicinals contenen principis actius i són el motiu de la seva acció.

L'efecte terapèutic té molt a veure amb el preparat, la dosi i la forma d'ús. La utilització de formes concentrades com els extractes o els olis essencials han de fer-se amb prudència. És preferible informar-se prèviament de les dosis i efectes adversos de cada herba abans de l'ús. Cal evitar l'automedicació a la lleugera, no prendre una planta medicinal durant llargs períodes de temps (dos mesos), o tenir prudència en les dones embarassades i lactants.

Recomanem doncs, un ús adequat dels remeis, tenir precaució amb la preparació, les quantitats que s'utilitzen per fer el remei, com es pren, les vegades i quantitat que es pren al dia o la duració.

El contingut d'aquest llibre és preferible no ser utilitzat per persones no enteses, i en cap cas pot substituir una medicació. Les persones que estan en tractament o que dubten haurien de consultar amb el seu terapeuta abans de l'ús d'un remei.

Els autors i editors no es poden fer responsables de les conseqüències derivades d'un mal ús dels remeis recollits en aquest llibre.

Antiinfecció

Ingredients:

Equinàcia

Elaboració:

Poseu a bullir 2 cullerades d'arrel d'equinàcia per a cada tassa d'aigua. Que bulli a foc lent durant 15 minuts, després tanqueu el foc i deixeu-ho reposar.

Aquesta infusió serveix per a les infeccions, refredats, gripes, infeccions urinàries i vaginals. Se n'ha de prendre 3 tasses al dia.

L'equinàcia no és originària de l'Urgell, però actualment s'hi cultiva.

FRANCISCA ROIGÉ Barcelona

Beneficis de la flor de saüc

Ingredients:

Flor de saüc

Elaboració:

Agafeu unes brases de la llar de foc i tireu-les al braser junt amb les flors de saüc. D'aquí en sortiran uns fums que faran madurar els grans o furóncols.

ANGELETA ORPELLA Anglesola



Beneficis del timó

Com a padrina que sóc i molt amant de totes les herbes de la zona em fa molta il·lusió poder explicar algun remei casolà.

Abans no hi havia farmacioles però al rebost on guardàvem tot el menjar: el pernil penjat dins d'una coixinera de cotó, els xoriços i les carns, també hi havia sobre una prestatgeria els remeis casolans.

Ingredients:

Timó
Llorer

Elaboració:

El timó té moltes propietats. Venia un dentista de Barcelona i sempre deia que si glopejaves timó, no t'hauries de prendre mai cap pastilla. Per al mal de gola, glopejar aigua amb timó va molt bé.

El meu fill anava amb bicicleta i va caure a terra i se li van pelar tots els genolls, amb sang i tot. A la farmàcia ens van donar una pomada, però no era prou eficient perquè queia la crosta i tornava a sortir-n'hi una altra. Finalment li va marxar amb banys de timó.

Anys enrere se'n trobava a totes les ribes i marges. Ara com que hi ha més edificis no n'hi ha tant, però encara se'n troba. Cal que passi Setmana Santa i amb lluna vella aneu a buscar el timó. Amb unes tisores talleu els poms florits i deixeu les arrels per a l'any vinent.

És important collir-lo amb lluna vella perquè la flor no cau i tot l'any està florit. Poseu-lo en caixes de cartró perquè s'assequi procurant no aixafar-lo.

Arregleu les olives amb un ramet de timó i veureu quin gust més bo que tindran. Les olives acabades de collir es posen amb aigua i sal, perquè no es tornin toves, poseu-hi un ram de timó i un de llorer. Deixeu-les dins una garrafa i deixeu-les fins que no siguin amargues. Tapeu-les amb unes rames de fonoll. Les olives seran molt bones.

ANGELETA ORPELLA Anglesola



Per treure les berrugues

Ingredients:

Pells de llimona
Vinagre

Elaboració:

Poseu pells de llimona en maceració dins d'un recipient amb vinagre. Deixeu-les-hi durant 9 dies, tenint en compte que heu de canviar el vinagre i posar-ne de nou cada 2 dies.

Passat aquest temps, la pell de llimona ja té propietats curatives.

Poseu un tros de llimona a sobre de cada berruga i canvieu-ho cada 9 hores.

Amb 4 o 5 aplicacions la berruga desapareixerà i no es tornarà a reproduir.

PILAR VERGÉS

Anglesola

Per a la bronquitis

Ingredients:

Eucaliptus
Fonoll
Brotets de pi
Regalèssia
Malves

Elaboració:

Per a la bronquitis preneu una infusió amb una mica de cada herba.

NÚRIA FONOLL

Anglesola



Per als ulls irritats: Perfum de camamilla

Ingredients:

Camamilla
Alcohol

Elaboració:

Si teniu els ulls irritats o amb lleganyes, cremeu una mica d'alcohol en un recipient i tireu-hi una mica de camamilla. Amb un cotó fluix, recolliu-ne els vapors o perfums i fregueu-vos els ulls i veureu com en uns dies notareu millora.

**NOEMÍ
VILA**

Anglesola

Per a la conjuntivitis

Ingredients:

Flors de saüc

Elaboració:

Bulliu l'aigua, afegiu-hi les flors i deixeu-ho refredar.

S'utilitza per a la conjuntivitis, per als mussols, per a la vermellor, per a les brosses als ulls, etc.

Mentre us remulleu els ulls amb aquesta aigua podeu dir una oració que farà que el remei funcioni millor:

*Desfeta creada
entre cap i carn.
Si és blanca Déu l'escampa,
si és negra Déu l'arplega.
L'arcàngel Sant Gabriel
l'arrenca de soca i d'arrel.*

Aquesta oració es diu 9 vegades tot tirant un gra de blat en un plat d'aigua.

La flor de saüc es pot trobar al terme de Rocallaura.

MONTSERRAT SANS Rocallaura



Per als ulls irritats o la conjuntivitis

Ingredients:

Camamilla

Elaboració:

Si teniu els ulls molt irritats poseu mig vaset d'aigua en un pot i poseu-ho al foc. Quan comenci a bullir tireu-hi un pessic de camamilla i deixeu-ho bullir 1 o 2 minuts més. Coleu-ho i quan estigui tebi, amb un cotó fluix moll us mulleu els ulls 2 o 3 cops al dia.

La camamilla es pot trobar a totes les poblacions de l'Urgell, sobretot si són de secà.

TERESINA LLAVALL Claravalls

Per als cops, blaus i hematomes

Ingredients:

Esperit de vi
Romaní (2 branques)
2 pastanagues
Arnica en flor (un grapat)

Elaboració:

Trenqueu a trossos el romaní i les pastanagues i afegiu-hi les flors d'arnica. Poseu tots aquests ingredients dins l'esperit de vi. Deixeu-ho macerar a sol i serena durant 1 mes. A partir del mes, coleu-ho i ompliu botelles de color fosc.

És molt útil per fer fregues damunt del cop o blau sense ferida.

L'arnica es troba en petits llocs assolellats, però que no siguin humits. Actualment costa una mica trobar-ne, però es coneix per la forta olor que desprèn.

El romaní abunda en les zones boscoses i se'n pot trobar durant tot l'any. També n'hi ha als jardins i parcs.

ROSA M. RUBINAT Tàrrega

Per als cops

Ingredients:

Arnica
Alcohol

Elaboració:

Colliu l'arnica la nit de St. Joan, abans que surti el sol. Poseu-la dins d'una ampolla amb alcohol. S'utilitza per als cops, sempre que no hi hagi sang.

L'arnica no es troba a l'Urgell.

FRANCESC VIVES Tàrrega

Per curar les cremades

Ingredients:

Pasta de dents

Elaboració:

Les mestresses de casa, quan cuinen, sovint es cremen amb oli bullent de la paella, quan giren una truita o treuen una safata del forn.

Per solucionar-ho ràpidament poseu damunt de la cremada una capa fina de pasta de dents i veureu com es cura de seguida, sense que surti butllofa.



Per a les cremades "Oli de Sant Joan"

Ingredients:

Flors i fulles de pericó o Herba de St. Joan
Oli d'oliva

Elaboració:

Agafeu 100 g per litre de fulles i flors de pericó. Poseu-les dins una botella de vidre fosc amb oli d'oliva, a sol i serena durant 40 dies.

Passat aquest temps filtreu-ho amb una gasa fina i guardeu-ho en un lloc fosc i fresc.

S'aplica sobre les cremades.

ANGELINA TORRELLES Anglesola

Per a les cremades d'oli

Ingredients:

Olives negres

Elaboració:

Per guarir les cremades d'oli feu una coca d'olives negres ben aixafades i poseu-les damunt la cremada.

Aquest unguent podeu tenir-lo guardat en un pot de vidre a la nevera.

JOSEP M. FONOLL Anglesola



Contra els cucs de la panxa

Ingredients:

Alls
Llet

Elaboració:

Els cucs no poden veure els alls. Per matar-los heu de beure-us una tassa de llet dins la qual hi haureu posat un parell d'alls picats. Feu-ho durant 5 o 6 dies en dejú.

Qui faci aquesta cura ben aviat tindrà el ventre completament net de cucs.

PILAR VERGÉS

Anglesola

Per conservar el cutis

Ingredients:

Romaní
Vi

Elaboració:

Si us renteu la cara amb aigua de romaní, se us tornarà fresca i resplendent. Si en lloc de coure el romaní amb aigua, ho feu amb vi, encara molt millor.

Si ho feu cada dia la cara no s'arrugarà ni envellirà i la conservareu fresca i maca. També us traurà les taques i el borrisol que pugueu tenir-hi.

JOSEP M. FONOLL Anglesola



Contra el decaïment

Ingredients:

Hipèric o herba de St. Joan o Pericó

Elaboració:

Prepareu una infusió amb 1 cullerada o 2 d'hipèric. Preneu-ne 2 tasses al dia després de menjar. No podeu barrejar-ho amb medicaments perquè tindria efectes negatius.

LLIBERAT BOSCH Tàrrrega

Per a la diarrea

Ingredients:

8 o 10 nespres

Elaboració:

Bulliu les nespres i preneu l'aigua. Talla la diarrea.

FRANCESC VIVES Tàrrrega





Per curar les ferides

Ingredients:

Timó

Elaboració:

Quan us feu una ferida o us claveu una punxa, i ho tingueu infectat, heu de rentar-vos 2 o 3 vegades al dia amb una infusió feta amb aigua i unes branquetes de timó.

El timó es pot trobar a tots els pobles de secà.

MARÇAL SOLÉ

Per curar ferides

Ingredients:

Buferalda

Vi

Sucre

Elaboració:

Poseu a bullir un quart de litre de vi, 2 cullerades soperes de sucre i 2 o 3 brots de buferalda. Deixeu-ho bullir durant un temps fins que perdi la meitat. Guardeu-ho en una ampolla tapada mentre realitzeu la cura i poseu-ho a la ferida 2 vegades al dia. Podeu aplicar-ho tant a persones com als animals.

La buferalda és una planta que es troba a les zones boscoses de l'Urgell, als boscos d'alzina prop d'Agramunt. Les fulles són verdes i petites i la planta és igual tot l'any. A la primavera fa una petita flor groga al cap del seu brot. Té una alçada de 40-60 centímetres i tarda uns anys a créixer.

FELIP LLENA Mafet



Per al mal de gola

Ingredients:

Sàlvia

Elaboració:

Abans de posar-vos a dormir prepareu una tisana amb sàlvia, coleu-la i quan el líquid estigui tebi, feu gàrgares amb aquesta infusió.

MERCÈ CREUS Tàrrega

Per al mal de gola

Ingredients:

Llorer
Llet
Sucre o mel

Elaboració:

Si teniu la gola irritada, bulliu llet i afegiu-hi una fulla de llorer.

Un cop bullida poseu-hi sucre o mel al vostre gust i preneu-la calenta.

MERCÈ CREUS Tàrrega



Per a les afectacions de la gola, xarop de timó

Ingredients:

Timó
Suc de llimona
Mel

Elaboració:

Aboqueu mig litre d'aigua en una olla i porteu-ho a ebullició. Quan bulli tireu-hi una cullerada de timó i deixeu-ho bullir 3 minuts més. Retireu-ho del foc, coleu la infusió i torneu-la a posar al foc. Un cop la barreja estigui molt calenta, aboqueu-hi el suc de la llimona i la tassa de mel. Abaixeu el foc a la meitat sense deixar de remenar fins que la barreja agafi consistència de xarop. Aboqueu-ho en els recipients que vulgueu i deixeu-ho refredar. Preneu-ne 3 cullerades soperes al dia.

El timó és un bon expectorant recomanat per curar afonies i altres afectacions de la gola. Aquest remei cura les irritacions i les molèsties lleus de gola.

Es pot trobar al marge dels camins secs i matolls de la comarca.

CARLOTA ESTEVE Tàrrega



Per a la tos

Ingredients:

Cebes
Mel

Elaboració:

Bulliu 3 o 4 cebes en un litre d'aigua. Després coleu el suc i afegiu-hi 1 cullerada de mel. Preneu-ne una tassa 3 cops al dia.

Aquest xarop no falla mai.

CARME VIVES

Tàrrega

Per curar el mal de coll

Ingredients:

Segó (pela del blat)
Vinagre

Elaboració:

Agafeu un gratat de segó o pela del blat i rossegeu-lo a la paella. Quan estigui ben calent esteneu en un drap el segó. Poseu-hi una mica de vinagre per sobre, enrotlleu-ho com una botifarra i lligueu-vos-ho al coll, abans que no es refredi.

El mal de coll se n'anirà.

MAITE BOSCH

Tàrrega



Per a la infecció de boca

Ingredients:

Sàlvia

Elaboració:

Bulliu l'aigua , afegiu-hi l'herba seca (1 cullerada per tassa) i deixeu-ho reposar 10 minuts. Tot seguit glopegeu o feu gàrgares tantes vegades com vulgueu.

La sàlvia té diversos usos:

Ús medicinal: per al mal de coll, mal de boca o infecció.

Ús cosmètic: per aclarir el cabell i per a la caspa.

Ús domèstic: per als insectes de l'armari.

Ús agrícola: si es planta al costat de la col serveix per combatre la mosca blanca.

Aquesta herba es pot trobar a Rocallaura i es cull al mes de juny.

MERCÈ MARIMON Rocallaura

Desinfectant

Ingredients:

Timó
Mel o sucre

Elaboració:

Poseu al foc un recipient amb aigua (aproximadament 250 ml) i una branca de timó tendra o seca. Quan arrenqui al bull tanqueu el foc i deixeu-ho reposar 15 minuts.

Per curar el mal de coll, heu de beure la infusió amb 1 cullerada de mel.

Per guarir el mal d'estómac, us l'heu de beure sense mel ni sucre.

S'utilitza com a desinfectant en general. Redueix el dolor i la inflamació. És beneficiosa per a la faringitis, asma, bronquitis i infeccions respiratòries.

Perquè sigui efectiva, s'ha de prendre 2 o 3 cops al dia fins que desapareguin els símptomes.

Es pot trobar a Vallbona de les Monges.

FRANCISCA ROIGÉ Barcelona

Per a les infeccions

Ingredients:

Herba escopiosa o escabiosa
Pa

Elaboració:

Feu bullir l'herba escopiosa (la flor no) durant 10 minuts.

Prepareu un drap de fil i talleu pa a làmines molt fines, com per fer sopes. Suqueu el pa amb l'aigua bullida de l'herba i emboliqueu el pa sucusat amb el drap.

Després poseu-vos el drap ben calent damunt del lloc on hi hagi la infecció. Feu-ho repetidament a mesura que el drap vagi perdent l'escalfor. Repetiu el procés 4 o 5 vegades al dia fins que es desfaci la infecció enquistada o amb bonys.

Aquest tipus d'herba es pot trobar als marges de la carretera, a la zona de Claravalls i la Figuerosa.

SARA GÓMEZ Tàrraga

Antisèptic

Ingredients:

Timó
Suc de llimona
Ceba

Elaboració:

Per combatre els furúncols i grans apliqueu sobre la lesió una ceba rostida i temperada a la qual se li ha tret el centre per formar una petita cavitat, on hi posareu la infusió de timó i el suc de llimona.

Les infusions es fan bullint aigua amb 2 cullerades de l'herba a dins. Passat aquest temps es manté tapat perquè reposi durant 10 minuts.

La infusió de timó amb suc de llimona o bé de camamilla és ideal per fer gàrgares quan tingueu la gola irritada.

El timó és una de les herbes més apreciades al llarg del temps. Avui en dia s'utilitza per ús extern, com a antisèptic i es pot utilitzar per netejar ferides.

A la primavera se'n pot trobar a tot l'Urgell.

MARIBEL ITARTE Tàrrrega



Antisèptic bucal i de ferides

Ingredients:

Flor de timó

Elaboració:

Aboqueu aigua calenta sobre la flor de timó seca i deixeu-ho reposar durant 10 minuts. Coleu-ho per fer-ne una infusió. Com a antisèptic bucal, feu gargarismes d'aquesta infusió tants cops al dia com vulgueu.

Com a antisèptic per a les ferides, renteu-vos la pell 4 cops al dia.

El timó s'utilitza per solucionar problemes bucals, com per exemple inflamacions, nafres, mal alè... gràcies a les seves propietats desinfectants.

Com que també té propietats cicatritzants s'utilitza per rentar les ferides.

El timó es pot trobar al marge dels camins secs i matolls de les poblacions de l'Urgell.

CARLOTA ESTEVE Lleida

Per al bon trànsit intestinal

Ingredients:

Timó
Pa
Oli
Sal

Elaboració:

Aquest remei s'utilitza per tenir un cos sa i el trànsit intestinal regulat.

Un cop a la setmana cal menjar en dejú unes sopes escaldades amb oli, aigua i unes branques de timó.

El timó es pot trobar a tots els pobles de secà i en llocs erms o una mica muntanyosos.

TERESINA LLAVALL

Claravalls

Contra el restrenyiment

Ingredients:

Fulles de freixe
Oli d'oliva
Mel

Elaboració:

Prepareu una infusió amb les fulles de freixe, l'oli d'oliva i la mel.

PILAR VERGÉS Anglesola





Contra el restrenyiment

Ingredients:

Corriola
Camamilla

Elaboració:

Bulliu 1 cullerada de corriola per tassa, durant 2 minuts. Passat aquest temps afegiu-hi 1 cullerada de camamilla. Uns segons després retireu-ho i deixeu-ho reposar tapat, com a mínim 5 minuts.

Si en preneu 2 tasses en dejú serveix per purgar, i 1 o 2 tasses després de menjar té un efecte laxant.

La corriola és una herba que està bastant pegada a terra i té una flor blanca en forma d'embut. Podeu trobar-la a les terres de conreu i també als marges. Es recull els mesos de juliol i agost.

La camamilla creix als conreus. Actualment en alguns llocs en sembren per fer-ne la recol·lecció, ja que els insecticides que es tiren als conreus contra les males herbes maten la planta i abunda poc.

També s'anomena camamilla d'Urgell.

FELIP LLENA Mafet

Per al mal de fetge, de panxa o descomposició

Ingredients:

Herba de punxes (nom popular: gossets)

Elaboració:

Bulliu l'aigua i després afegiu-hi les punxes seques i deixeu-les reposar.

Un cop l'aigua estigui tèbia coleu-la i beveu-la com si fos una infusió.

S'utilitza per al mal de fetge, per al mal de panxa i per a la descomposició.

Es pot trobar a Rocallaura. Cal collir-la a l'estiu i deixar-la assecar a l'ombra.

MERCÈ MARIMON Rocallaura

Tintura per fer fregues

Ingredients:

Espernallac
Espígol
Timó
Menta
Romani
Fonoll
Alfàbrega
Camamilla
Marialluïsa
Orenga
Malva
1 pell de llimona
Càmfora
1 pastanaga
Alcohol

Elaboració:

Poseu tots aquests ingredients dins una botella de vidre i acabeu d'omplir-la amb alcohol. Afegiu-n'hi quan veieu que n'hi falta. Deixeu-ho reposar entre 5 i 6 mesos.

Serveix per a tot tipus de dolor: mal de genoll, mal d'ossos i cops en general.

Aquestes herbes es poden trobar al terme de Rocallaura.

MONTSERRAT SANS Rocallaura



Per a les morenes

Ingredients:

Fulles de ginesta
Tomàquet ben madur i escalivat

Elaboració:

Feu una coca o cataplasma amb fulles de ginesta i poseu-vos-ho damunt de les morenes, claus o úlceres i veureu que us calmarà el dolor.

També va molt bé posar-vos-hi un tomàquet ben madur escalivat, que calma el dolor.

JOSEP M. FONOLL Anglesola



Per eliminar líquids

Ingredients:

Dent de lleó o pixallits

Elaboració:

Es recomana menjar les dents de lleó com la verdura fresca, a les amanides combinades amb altres verdures depuratives com són la ceba, la pastanaga o l'api.

A les nostres terres se li diu pixallits perquè és una de les plantes que estimula més la producció d'urina.

Es recomana el seu consum per a l'eliminació de toxines i s'aconsella a les dietes d'aprimament, en cas d'obesitat, ja que a més d'eliminar líquids també contribueix a reduir la cel·lulitis. Com altres diürètics alleugera els problemes circulatoris i la hipertensió. També aporta vitamines B i C.

El pixallits o dent de lleó és una planta perenne que manté vives les arrels i les gemmes ran de terra a l'hivern i que floreix sobretot a la primavera en prats, camps de conreu humits i vergers.

Es pot trobar a les vores dels camins i herbassars de tota la comarca.

MARIBEL ITARTE Tàrrega

Eliminació de líquids i toxines del COS

Ingredients:

Sàlvia

Elaboració:

Bulliu l'arrel seca de la sàlvia durant 10 minuts. Prepareu la infusió de 2 cullerades de fulles seques per 1 litre d'aigua. Preneu-ne 3 tasses al dia abans dels àpats.

La sàlvia té una acció diürètica i ajuda a eliminar líquids i toxines del cos. És útil en casos d'obesitat, cel·lulitis, malalties circulatòries o àcid úric.

Es troba a llocs herbacis secs de l'Urgell.

SÒNIA ARGILÉS Mollerussa

Per treure les punxes

Ingredients:

Rodanxes de tomàquet

Elaboració:

Tenia 9 anys i per motius de feina del meu pare vam viatjar des de Barcelona a Huelva. Després d'un temps d'estar allà, vaig caure damunt d'una figuera de moro i em vaig punxar al peu amb una de les seves punxes.

En aquella època els metges de Huelva em van dir que sortiria tota sola i que el meu cos la rebutjaria.

Vam tornar a Barcelona 20 dies després. La meva àvia Fidela em va posar des del primer dia cataplasmes al peu amb rodanxes de tomàquet. Recordo que llavors tot allò em va semblar molt estrany. Però 10 dies després, la punxa va començar a sortir, així em vaig estalviar una intervenció quirúrgica.

El tomàquet pot extreure cossos estranys clavats al cos.

FELIPE CUENCA Guimerà



Per al refredat amb tos

Ingredients:

Timó
Mel

Elaboració:

Poseu un recipient al foc amb aigua. Quan bulli tireu-hi 1 rama de timó no massa grossa. Deixeu que bulli un moment. Un cop bullit, traieu-ho del foc, coleu-ho i poseu-ho en un vas amb 1 cullerada de mel.

Heu de beure-us la infusió abans d'anar a dormir. Feu una novena, durant 9 dies seguits, sempre a última hora i abans d'anar a dormir.

A tothom qui ho prova li funciona.

JORDINA VALLS Ciutadilla

Per al refredat amb tos

Ingredients:

Timó (antisèptic)
Romaní (expectorant)
Mel
Llimona

Elaboració:

Poseu a parts iguals d'herbes 1 cullerada sopera per cada got d'aigua. Quan estigui bullint apagueu el foc i deixeu-ho reposar una mica.

Quan estigui a la tassa poseu-hi 1 cullerada petita de mel de la zona i 2 gotes de suc de llimona (no n'hi poseu massa perquè mataria el gust de les herbes).

N'heu de prendre 3 tasses al dia. És apte per a infants.

MARTA MOLÍ Lleida





Per al refredat

Ingredients:

Angèlica
Alfàbrega
Borratja (fulles i flors)
Dauradella
Ginebró
Menta
Til·la o xiprer

Elaboració:

Preneu-vos una infusió
amb aquestes herbes i
aneu a dormir.

NÚRIA FONOLL

Anglesola

Per curar els refredats

Ingredients:

Alfàbrega
Romaní

Elaboració:

Feu una infusió amb aquests ingredients
i es curarà el refredat. També va molt bé
per a la desgana, els nervis, els cucs o el
reuma.

L'alfàbrega també va molt bé per fer fugir
els mosquits.

PAQUITA RAMON | Anglesola



Per curar el refredat

Ingredients:

Timó
Suc de 2 llimones
2 cullerades de mel

Elaboració:

Amb un brot de timó feu una infusió en un litre d'aigua. Afegiu-hi el suc de 2 llimones i 2 cullerades de mel.

Preneu-ne 2 cops al dia, sempre mitja hora abans de menjar.

MAITE BOSCH Tàrrega



Xarop per a la tos

Ingredients:

Flor de saüc (2 flors)
Eucaliptus (5 fulles)
Menta verda fresca (3 branquetes)
Arrel de malví
1 ceba tallada amb 4 parts
1 l de vi dolç

Elaboració:

Bulliu tots aquests ingredients fins a reduir-ho a 1/3 part. Després coleu-ho amb un drap de tela. Preneu una cullerada d'aquesta barreja després de dinar. S'utilitza per netejar els bronquis i és molt expectorant.

El malví es troba a les zones humides, prop del Canal. Perquè tingui propietats cal que l'arrel sigui de fa 2 anys. S'utilitza per a aplicacions externes contra furúncols i grans.

El saüc és un arbust gran o arbre. Les seves flors són molt amples, són de color blanc i tenen una olor agradable. Es troba prop de terrenys humits, per exemple per la zona del Canal d'Urgell.

ROSA M. RUBINAT Tàrrega

Per depurar la sang

L'espernallac i la sàlvia fan la sang neta.

Ingredients:

9 botonets de floretes d'espernallac
2 o 3 fulles de sàlvia
Mel

Elaboració:

Feu que l'aigua arrenqui el bull amb les herbes a dins. Tanqueu el foc i manteniu-ho tapat durant 3 minuts. Després coleu-ho i un cop tebi us podeu beure la infusió endolcida amb mel.

Amb aquesta quantitat en tindreu per a 3 tasses.

Aquest és un remei que es fa durant una novena, és a dir, 9 dies seguits al mes. Es beu una tassa cada dia a la mateixa hora. Heu de fer-ho durant 3 mesos seguits i reposar un temps. Podeu repetir la novena. Ajuda a depurar la sang.

Tant la sàlvia com l'espernallac es poden trobar en molts jardins, però per a les infusions de plantes es recomana fer-ho amb les plantes del camp.

En les terres de secà, als marges dels camins i al voltant dels conreus, se'n poden veure i collir durant la primavera i a l'inici de l'estiu.

Els botonets d'espernallac s'acostumen a collir pels volts de St. Joan i la fulla de sàlvia durant tot l'any.

Es deixen assecar i es guarden en pots o saquets de roba.

ESCOLA STA. MARIA DE L'ALBA - TALLER DE JARDINERIA Tàrrrega



Per al mal de pedra

Ingredients:

10 o 12 catxurros

Elaboració:

Bulliu 10 o 12 catxurros i preneu l'aigua resultant. Va molt bé per al mal de pedra.

FRANCESC VIVES Tàrrega

Revitalitzant de la pell

Ingredients:

Fulles de sàlvia

Elaboració:

L'ús de fulles de sàlvia amb aigua tèbia del bany dona vida i energia a la pell i a tot el cos.

Es pot trobar en llocs herbacis de la comarca.

SÒNIA ARGILÉS Mollerussa



Regenerador i aclaridor de la pell

Ingredients:

Camamilla
Fonoll

Elaboració:

Podeu utilitzar la camamilla per suavitzar i aclarir la pell i per alleujar les cremades del sol. Afegiu la camamilla directament a l'aigua del bany o directament a la pell aplicant compreses temperades o fredes a la zona a tractar.

Per preparar una compresa calenta submergiu un teixit de cotó fluix en una infusió o una decocció d'herbes calentes i apliqueu-ho a la part afectada. Una compresa freda es prepara igual però deixant que es refredi abans de la seva aplicació.

Antigament es feien inhalacions i fins i tot cigarretes de camamilla per alleugerir l'asma, els dolors menstruals i curar l'insomni. Avui en dia s'utilitza, majoritàriament, per alleujar problemes gastrointestinals, ja que afavoreix les digestions i evita les flatulències (en aquest cas es recomana afegir a la infusió llavors de fonoll).

Les inhalacions de camamilla juntament amb les fulles d'eucaliptus alleugen la congestió nasal.

També podeu aplicar compreses temperades als ulls per eliminar la fatiga.

La camamilla escasseja però es pot trobar a tota la comarca de l'Urgell, per exemple a Claravalls i Altet. La recollida de flors de camamilla s'efectua a la primavera quan es troben en tota la seva plenitud.

El fonoll és més fàcil de trobar i a partir del maig n'hi ha per tota la comarca.

Mastegar una branqueta de fonoll combat el mal alè.

MARIBEL ITARTE Tàrrega

Tranquil·litzant

Ingredients:

Fulles tendres de tarongina

Elaboració:

Poseu al foc un pot amb aigua i quan bulli tireu-hi un puny de fulles fresques de tarongina. Les fulles han d'estar prèviament tallades petites i picades.

És molt útil per a la depressió, l'ansietat, per dormir, per als dolors menstruals, etc.

Si es cullen i es piquen sense fer-les bullir també poden utilitzar-se per a les picades d'insectes.

La tarongina es pot trobar als jardins. Si en planteu una mata, en poc temps ja en tindreu 3 o 4 més.

CRISTINA MIRALLES Tàrrrega

Per a la tensió arterial

Ingredients:

Fulles d'olivera
Brot de romaní

Elaboració:

Si teniu la pressió alta prepareu-vos una infusió amb 5 fulles d'olivera.

Preneu-ne 1 o 2 tasses al dia.

Si teniu la pressió baixa prepareu-vos una infusió amb un brot de romaní.

Preneu-ne 2 vegades al dia.

CARME VIVES Tàrrrega



Per baixar la tensió

Ingredients:

Fulles d'olivera
Mel

Elaboració:

Aboqueu el contingut d'un got d'aigua (250 ml) en un recipient i afegiu-hi un grapat de fulles d'olivera. Deixeu que bulli durant 1 minut a foc lent i deixeu-ho reposar tapat durant un quart d'hora.

Coleu-ho i ja podeu beure-us la infusió calenta acompanyada d'una cullerada de mel.

És molt útil per a la gent que té la pressió arterial alta, ja que ajuda a baixar-la i compensar-la. S'ha de prendre diàriament en dejú.

Les fulles d'olivera es poden trobar en quasi totes les poblacions de secà, per exemple a Guimerà.

FRANCISCA ROIGÉ Barcelona



Per baixar la tensió

Ingredients:

Fulles d'olivera

Elaboració:

Heu de fer una infusió amb un grapat de fulles d'olivera. Si en preneu 1 o 2 cops al dia serveix per combatre la hipertensió.

CARME PONS Bellcaire d'Urgell



Per a la pròstata

Ingredients:

Cors de flors de gavarrera o gabrnera

Elaboració:

Feu de tant en tant una novena d'infusions diàries en dejú amb gavarrons. Agafeu 20 gavarrons i poseu-los a bullir amb mig litre d'aigua.

Quan quedi reduït a la meitat, deixeu-ho reposar i després de colar-ho ja us ho podeu beure.

ISABEL PERELLÓ Anglesola



altres remeis i receptes



Per a la picada d'una abella

Ingredients:

Aigua
Terra

Elaboració:

Si us pica una abella barregeu aigua i terra (millor argilosa) i apliqueu-vos aquesta barreja damunt de la picada. No se us inflamarà i si ja està inflamada la pell, us ho calmarà.

MAITE BOSCH Tàrrega

Repel·lent d'insectes

Ingredients:

Llorer
Alcohol

Elaboració:

Deixeu macerar durant una setmana 20 fulles de llorer dins un recipient de vidre ple d'alcohol. Després d'una setmana ja es pot utilitzar com a repel·lent d'insectes.

El llorer és ric en olis essencials, orgànics i insaturats. També és ric en magnesi i potassi.

SÒNIA ARGILÉS Mollerussa

Per conèixer si el vi és aigualit o batejat

Ingredients:

1 poma
Vi

Elaboració:

Poseu una poma dins un recipient amb vi. Si la poma baixa fins al fons, senyal que hi ha aigua. Si al contrari, la poma sura és senyal que el vi és pur i que no hi ha aigua.

NÚRIA FONOLL Anglesola

Ratafia de ràims

Ingredients:

Raïm
Aiguardent
Pinyols de préssec
Vainilla o canyella

Elaboració:

Agafeu els raïms més dolços i cobriu-los amb aiguardent de bona qualitat. Al cap d'un mes coleu-los amb una gasa esterilitzada.

Tot seguit, premeu els raïms, ajunteu els dos líquids i passeu-ho tot per una altra gasa.

Guardeu aquest producte tapat dins d'ampolles de vidre amb alguns pinyols de préssec picats i una mica de vainilla o canyella.

Al cap de 20 dies estarà clarificat. Com més temps hi estigui més bo serà el licor.

ISABEL PERELLÓ Anglesola



Ratafia de cafè

Ingredients:

Cafè
Aiguardent
Sucre

Elaboració:

Preneu 500 g de bon cafè. Poseu-lo en maceració amb 3 litres d'aiguardent durant 8 dies. Després coleu-ho i afegiu-hi 665 g de sucre blanc.

Un cop el sucre s'ha dissolt, coleu-lo i passeu-lo per un filtre i col·loqueu-lo dins d'ampolles.

ISABEL PERELLÓ Anglesola

Vi medicinal de timó

Ingredients:

Timó
Vi blanc

Elaboració:

Deixeu macerar entre 20 i 30 g de fulles de timó, prèviament rentades i assecades dins una botella amb $\frac{3}{4}$ de l de vi blanc lleuger durant 5 dies.

Coleu-ho i preneu una copa d'aquest vi després de cada àpat.

S'utilitza per afavorir la digestió, evita els espasmes gàstrics i intestinals i evita la formació de gasos. També alleuja els dolors de la menstruació i en facilita el buidat.

Es pot trobar al marge dels camins secs i matolls de la comarca.

CARLOTA ESTEVE Tàrrega

Altres herbes i plantes de la comarca de l'Urgell

Font: **Estudi Etnobotànic de la comarca
de l'Urgell, any 2008**

Autora: **M. Rosa Pedró Carulla**
Bellver d'Ossó

Corresponent al premi comarcal a la
realització de treballs de recerca dins el VIII
Programa Comarcal de Suport a l'Educació
a l'Urgell.





Sàlvia

Alfals

Per calmar el dolor

Barregeu l'alfals amb sal i farina i poseu-vos un cataplasma amb un drap, sobre la inflamació. Aquest cataplasma també es pot realitzar amb vi.

Avena

Ajuda a eliminar líquids. També s'utilitza per al tractament nerviós i l'insomni

La millor manera d'ingerir l'avena és amb una infusió.

Card marià

Per al mal funcionament del fetge

S'utilitzen els fruits del card. Prepareu-los amb decocció.

Carxofa

Per a la diabetis i el mal funcionament del fetge

Bulliu les carxofes i preneu tres tasses al dia d'aquesta aigua, durant 9 dies. És útil per a la diabetis, ja que baixa el nivell de sucre a la sang i també per a les persones que pateixen del fetge.

Cua de cavall o herba nusera

Per a la retenció de líquids

La planta ha d'estar totalment seca. Bulliu la planta i prepareu-la en forma d'infusió. Com que és una planta dolça no és necessari afegir-hi sucre.



Tarongina





Romaní

Espígol o lavanda

Calma el dolor i evita els hematomes dels cops

Agafeu la planta tendra juntament amb romaní i poseu-la en un pot ple d'alcohol de farmàcia. Deixeu la preparació 9 dies a sol i serena.

Passat aquest temps coleu-ho i apliqueu-ho sobre la zona afectada.

Com a desinfectant de les cordes vocals la planta ha d'estar seca. Feu una infusió, afegiu-hi sal i feu gàrgares.

Per al mal de coll també heu de prendre una infusió, tot i que hi ha persones que també hi afegeixen timó o camamilla.

Figuera

Per al mal de panxa i com a desinflamatori

Assequeu i bulliu la fulla de la figuera. Després passeu la fulla per la zona adolorida o infectada tot fent fregues.

Fonoll

Per al restrenyiment i per al mal de panxa

La planta ha d'estar totalment seca. Bulliu-la i preneu la infusió.

Efecte diürètic

El fonoll també té efectes diürètics si preneu la infusió però amb l'arrel fresca.

Garric, alzinera

S'utilitza per curar les morenes

De l'alzina se n'utilitza l'escorça. Poseu 100 g d'escorça en un litre d'aigua i feu-vos fregues sobre les morenes.

Sempre ha de ser ús extern, no es pot prendre mai.

Heura

S'utilitza per curar les afeccions respiratòries

Prepareu una infusió o escaldu les fulles d'heura. Apliqueu-ho directament sobre la pell per combatre les úlceres.

L'olivera

La fulla d'olivera serveix per fer baixar la tensió

Bulliu la fulla d'olivera. Preneu-ne un vas en dejú durant 9 dies. Si ho trobeu massa amarg afegiu-hi una mica de sucre.



Olivera

Llúpol

Per calmar el dolor

Prepareu el llúpol amb forma de tintura amb alcohol de 90 graus.

Per combatre l'anorèxia

Bulliu la planta i preneu la infusió.

Per combatre l'insomni

Per poder dormir cal omplir un coixí amb llúpol ben sec.



Malva o mauva

S'utilitza per al mal de ventre. És desinfectant, depurativa i va bé per als refredats

Agafeu les flors acabades de florir i deixeu-les assecar durant un temps. Un cop seques, bulliu-les i preneu-les en forma d'infusió.

Per al mal de panxa també es pot fer un cataplasma de malva. Agafeu les fulles de malva tèbies i passeu-les per la panxa fent fregues.

És convenient prendre-ho després de cada menjada.

Mauvi o malví

Contra els grans

Bulliu l'arrel de mauvi. Esmicoleu-la amb la mà de morter i apliqueu els pegats tipus cataplasmes sobre els grans.

Per curar el refredat i la tos

Prepareu una infusió bullint la planta.

Marialluïsa

Per al mal d'estómac i per prevenir el mareig

Assequeu la planta. Esmicoleu-la i bulliu dos o tres punys d'herba seca. La infusió s'ha de beure de seguida.

Menta

Per destapar les vies respiratòries

Quan bulli la menta feu inhalacions amb els vapors que desprèn.

Per fer la digestió

Bulliu la menta i preneu la infusió.



Poliol

Per al fetge inflammat i per combatre el refredat

Preneu una tisana de poliol.



Menta

Romaní

Ajuda a tallar la diarrea. A més a més va molt bé per als refredats

Per tallar la diarrea:

Prepareu una infusió molt diluïda, perquè una infusió molt forta de romaní pot provocar restrenyiment.

Per als refredats:

El millor mètode és fer bullir la planta i amb els vapors que surten de la cocció inspireu ben fort.

Te de roca o herba roquera

Per combatre els refredats

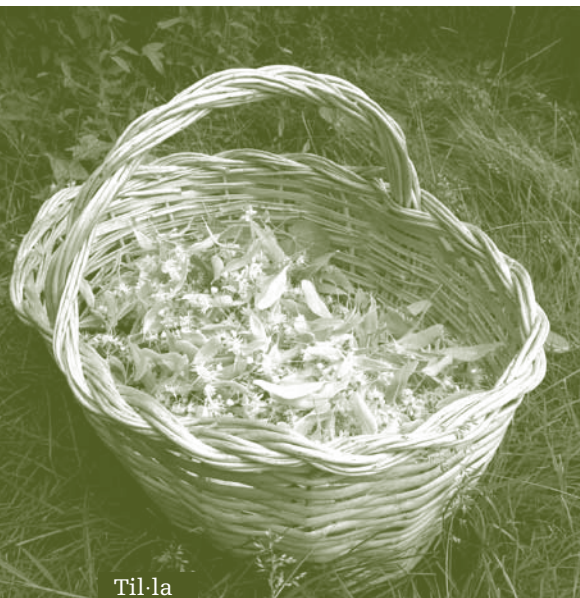
Bulliu la planta assecada i preneu la infusió.



Til·ler

Per calmar l'excitació nerviosa, per minimitzar l'acidesa d'estómac i per baixar la pressió

Peseu 1 gram de flors de til·ler i distribuïu-lo en dues parts. Cada part s'ha d'embolcallar en un paper blanc ben net i guardar-la. Amb les flors de cada paquet prepareu una tassa de til·la, bullint-la amb aigua. La til·la es pren endolcida amb sucre o mel i és millor prendre-la després de cada àpat.



Til·la

Verdolaga

Per depurar la sang i per combatre les inflamacions que afecten les vies urinàries

Aixafeu les fulles tendres de la verdolaga per extreure'n el suc. Preneu aquest líquid diverses vegades al dia.

Vidalba

S'utilitza per curar les llagues que surten a la boca o al cos.

Les fulles han d'estar fresques i les heu de preparar amb forma d'infusió. Apliqueu la infusió sobre les llagues i es curaran.



Herba de St. Joan o
Hipèric



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

Consell Consultiu de la Gent Gran

C. Agoders, 16
25300 Tàrrrega
tel. 973 500 707
www.urgell.cat
consell@urgell.cat



 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

