

*Plantes
remedieres
silvestres
de Catalunya*



Herba de Sant Joan *Hypericum perforatum*

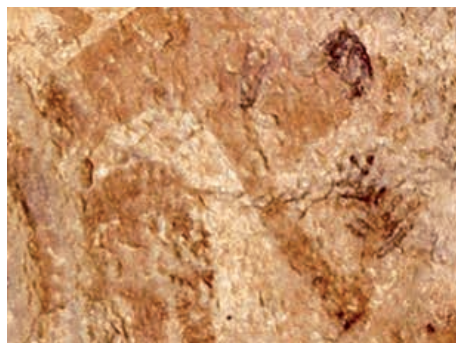


Ecologistes
de Catalunya



Conèixer la història de les plantes medicinals, part del nostre patrimoni cultural i de coneixement, i un llegat universal que cal conservar.

Les plantes medicinals al llarg de la història

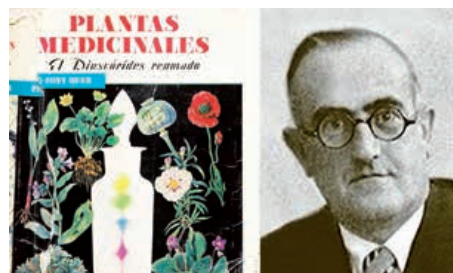


Pintura en una ceràmica de fa uns 10.000 anys

Les plantes medicinals han estat acompanyant a la nostra civilització des dels seus inicis. Si algun element compartien les cultures més ancestrals era el contacte de la natura en tota la seva plenitud i aquest contacte els obligava a servir-se dels seus recursos disponibles al medi en la seva supervivència. Malgrat que no tenim fonts escrites que documentin sobre l'ús de les plantes medicinals en la prehistòria, existeixen restes fòssils que proven que aquestes plantes van ser utilitzades. S'ha pogut comprovar que ja van ser utilitzades fa més de 40 mil anys, per l'*Homo neanderthalensis*. Un estudi recent de la Universitat Autònoma de Barcelona i la Universitat de York ha utilitzat uns fòssils descoberts en la cova de "El Sidrón" el 1994 que conté aproximadament 2000 restes òssies de 13 individus neandertals de fa entre 47.300 i 50.600 anys per conèixer més detalls sobre l'alimentació d'aquests homínids. En les capes calcifi-

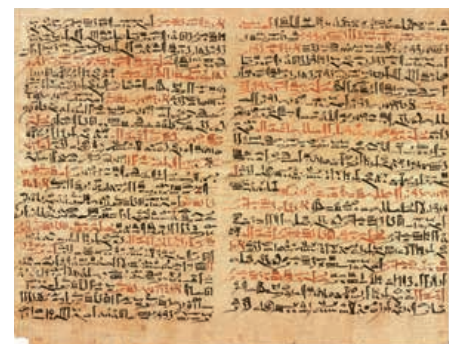
cades de la placa dental, entre una gran varietat de glúcids i grànuls de midó, s'han trobat diferents tipus d'hidrocarburs aromàtics i alquil fenols. Alguns dels compostos trobats procedeixen de plantes com la camamilla (*Matricaria chamomilla*) i la milfulles (*Achillea millefolium*), que tenen propietats antiinflamatòries. Aquestes dues plantes tenen sabor amarg i no tenen interès nutritiu. A part d'aquest estudi, també s'han detectat altres restes de plantes amb acció farmacològica no digerides en l'estómac dels fòssils congelats. Les pintures rupestres del paleolític que feien a les parets demostren que reconeixien a diferents plantes que recol·lectaven i sabien molt possiblement si eren tòxiques o verinoses o tenien propietats curatives. En el neolític i l'edat dels metalls els nòmades van començar a desenvolupar l'agricultura i la ramaderia i van començar una vida sedentària, creant els primers poblatos. S'intueix que fins i tot conreaven algunes plantes curatives.

En les civilitzacions d'Àsia, Orient i Europa. El primer tractat sobre plantes medicinals que es coneix és un taulell d'argila



El Dioscórides revisat obra del botànic Lleidatà Font i Quer.

pertanyent a la civilització sumèria, que habitava en les ribes del Tigris i l'Eufrates, en l'actual l'Iraq fa uns 4.000 anys. Els Egipcis van aïllar més de 700 fórmules sobre plantes recopilades en el papir d'Ebers, i a Xina el Pent Sao arreplega les descripcions d'unes altres 300 plantes.



El papir d'Ebers

Grècia el gran percussor, el Dioscórides i la seva *Matèria mèdica* són un referent de la medicina tradicional amb l'ús de les plantes medicinals, que recopilaren tots els escrits que s'havien realitzat fins al moment. L'obra *Matèria mèdica* de Dioscórides recull aquests coneixements en cinc volums.

En l'Edat Mitjana l'estudi de les plantes medicinals permès es concentrava en els monestirs, que on els monjos conreaven i provaven espècies descrites en els textos clàssics, apotecaris. Més endavant, l'última gran revolució històrica de les medicinals es va produir a partir del segle XVII, amb la il·lustració i el desenvolupament de les grans expedicions botàniques al Nou Món. Moltes dones principalment dedicades a la recol·lecció i aplicació de remeis amb plantes medicinals van ser acusades de bruixeria i executada al Pirineu català en els segles XVI i XVII per considerar-les heretges.

En el segle XX el farmacèutic Lleidatà

Pius Font i Quer va revisar més de les 600 espècies descrites per Dioscórides i fa la primera gran obra sobre les plantes medicinals.

Aplicar sempre el criteri de prevenció i protecció vers les plantes.



No trepitgem les plantes, tan si les collim com si no.

Respectem sempre la natura.

Conèixer les plantes medicinals no és tan fàcil com sembla. Sempre és important abans de collir com després consultar a persones enteses. No agafar cap planta que no coneguem. Agafar només les plantes que utilitzarem. No estirem les plantes d'arrel. Tallar les parts de les plantes amb estisores d'esporgar o ganivets.

Criteris generals a tenir en compte sempre.

Podem agafar qualsevol planta medicinal?

- No agafar plantes escasses o protegides, tenim altres amb principis actius semblants.

- No fiquem les plantes en bosses de plàstic.

● Portem un cistell o bosses de cotó o paper.

● No recollir les plantes en qualsevol època de l'any : flors i fulles en primavera o estiu, els fruits a la tardor i les arrels i l'escorça a l'hivern.

● Les plantes medicinals no es poden agafar de qualsevol lloc, cal evitar plantes en espais molt humanitzats ja que poden estar contaminades.

● No assecar les plantes en qualsevol lloc. Cal assecar les plantes a l'ombra, en espais secs amb ventilació

Les plantes medicinals es poden plantar al jardí o a l'hort ?

● Sí que es poden plantar gairebé totes, reduint així la recol·lecció al medi natural.

● ● Tothom les pot prendre, sense cap problema. Moltes no es poden prendre durant l'embaràs, la lactància ni donar als infants. Cal consultar en aquests i altres casos amb algun metge naturòpata. Les plantes medicinals no fan cap mal, podem prendre sense mesura ? En infusions i decoccions, cal prendre la dosi justa, en ser aplicacions internes.

Coses pràctiques que cal saber abans de tot.



1 Arbres i arbusts alts

Tallar branques només si es necessita recol·lectar escorça. Mai de branques principals, ni de troncs, doncs cada tros d'escorça arrencat és una ferida irrecuperable per a la planta.

2 Dels arbusts baixos i herbes perennes, es tallen algunes branques per planta, des de 10 cm del sòl perquè la planta pugui recuperar-se.

3 Herbes anuals. Recol·lectar-les en llocs on siguin abundants, agafar algunes perquè hi hagi suficient producció de llavors i el nombre de plantes no disminueixi a l'any següent.

4 Flors, fruits i llavors. Cal recol·lectar només una petita quantitat per planta, per no alterar el procés reproductiu.

5 L'assecatge, es fa per poder guardar-la i usar-la en una època en què la planta no està disponible, no s'ha de fer l'assecatge amb sol directe perquè pot alterar els principis actius. Cal assecar les plantes en un local cobert amb sostre. La ventilació ha de ser constant, perquè es vagi renovant l'aire humitejat per l'evaporació de l'aigua que surt de la planta posada a assecar. L'herba ha de ser assecada en el menor temps possible i, generalment, no és inferior a vuit dies. Formes d'assecatge. En manat és un bon sistema, però no han de ser molt



atapeïts perquè l'aire circuli dins d'ells. Es pengen manats del sostre o de la paret, sense que tinguin contacte. També es poden assecar fulles soltes, flors, pètals i tota part d'herba que sigui molt curta per formar menat. L'herba es posa sobre paper, no de diari, la capa d'herba tindrà una altura màxima de 5 cm.

6 La conservació. Una vegada seques, les plantes preferiblement s'ha de prendre en el primer any i després d'aquest temps els seus principis actius s'evaporen o s'alteren.

L'envasat. Les herbes seques es guarden en pots de vidre, o dins de bosses de paper, o qualsevol altre material. Els envasos han d'estar ben tancats, per protegir la planta de pols, insectes i humitat per preservar al màxim els seus principis actius. S'etiqueten amb el nom de l'herba, data de recol·lecció i d'envasat.

7 L'emmagatzematge s'ha de fer en un lloc sec i fosc. Es verifica cada cert temps el seu color, olor i es palpa per veure si es conserva trencadissa i lliure de floridures.

8 Les preparacions. Comprèn l'ús amb finalitats medicinals d'herbes, plantes, arbres i els seus derivats. D'una mateixa planta es pot utilitzar les fulles, la tija, els fruits, les arrels, els fruits i fins i tot les seves llavors. A més cada planta pot



tenir diferents aplicacions. propietats. L'efecte d'aquestes propietats depenen en certa manera de la forma com es prepari la part de la planta que desitja usar-se. Hi ha plantes els productes de les quals són per a ús extern i unes altres per al seu ús intern. I altres per ambdós usos

L'eficàcia d'algunes plantes medicinals canvia quan són preparades en combinació amb altres herbes. En alguns casos augmenta el seu efecte medicinal, però en altres casos el seu efecte disminueix o es perd i fins i tot pot ser perjudicial per a la persona que ho utilitza. Per això les combinacions han de realitzar-se seguint molt bé les indicacions en cada cas.

Les formes més comunes de l'ús de les plantes són les coccions i les infusions. Quan sigui necessari bullir aigua, és millor utilitzar utensilis d'acer inoxidable o de fang. No utilitzar olles o teteres d'alumini, ja que aquest metall pot reaccionar en forma tòxica en entrar en contacte amb els compostos químics de certes plantes, quan s'exposa a l'acció de la calor.

En general els teixits vegetals seus (fulles i flors) han de preparar-se com a infusió (temperatura baixa). En canvi quan s'utilitzen teixits més durs o resistent com a fusta, escorça, arrel o llavors, aquestes han de preparar-se en cocció.

9 Infusió, es col·loca en un recipient la part utilitzable de la planta: fulles i flors (parts suaus). Després s'agrega una tassa d'aigua bullent i es tapa durant 5-10 minuts. Si la infusió es vol prendre freda pot preparar-se diverses tasses d'una vegada, sempre que es respecti la quantitat de planta per tassa utilitza-

9 Infusió



da i es consumeix el mateix dia en un lapse de 12 hores. No s'ha de rescalfar la infusió.

10 Cocció (té bull prolongat). Col·locar en un recipient la part utilitzable de la planta: llavor, arrel i escorça. Afegir 3 tasses d'aigua i bullir-la a foc lent fins que l'aigua es redueixi a dues tasses. Tapar el recipient per no perdre els beneficiosos principis actius que es poden escapar amb el vapor; es cola abans d'ingerir. No s'han de rescalfar les coccions i s'han de consumir en les properes 12 hores. Les plantes amb olis essencials s'ha de fer amb infusió no amb cocció.

11 Maceració. Es col·loca aproximadament 25 g de la part de la planta que es vol utilitzar, tallada en trossets en el cas de parts grans i s'agrega 500 ml d'aigua a temperatura ambient. Es deixa reposar de 4 a 6 hores (o un màxim d'1 setmana per a parts dures de les plantes). S'ha de filtrar abans de prendre i sense bullir-la.

12 Inhalació. Consisteix a agregar a 1 litre d'aigua bullent 5 cullerades de la part de la planta, o de les parts utilitzables de la planta o 3 gotes d'oli essencial. Després s'acosta la cara a una dis-

10 Cocció



tància que ens arribi el vapor (no gaire a prop, ja que pot causar cremades) per aconseguir el seu efecte i s'aspira pel nas i la boca les emanacions en forma de vapor. L'exposició a aquest vapor no ha d'excedir els 10 minuts.

13 Compreses calentes. Col·locar en un recipient de la part utilitzable de la planta i es posa a bullir juntament amb 250 ml d'aigua. S'impregna un tros de tela de cotó, lli o gasa amb el líquid filtrat i després s'ha d'esprémer el que sobra del líquid, deixant les parts de la planta dins de la tela, a continuació es col·loca sobre la part afectada, quan encara està calenta (no gaire, ja que pot causar cremades) i finalment es cobreix amb un drap. D'aquesta forma els principis actius de les parts utilitzables de la planta poden actuar sobre la pell, afavorits per l'acció terapèutica de la calor.

14 Compreses fredes. S'apliquen sobre la part afectada, utilitzant teles suaus i absorbents com les de cotó. També es pot utilitzar un drap. Són molt útils en traumes oberts o tancats. La tela ha d'estar completament neta i esterilitzada amb calor. Després s'aboca el líquid provinent d'una infusió o cocció que

12 Inhalació



prèviament s'ha preparat i refredat. La compresa es deixa sobre la part afectada fins que es calenta per la temperatura del cos, entre 15-20 minuts. Es repeteixen les aplicacions amb noves compreses fredes i es continua fins a aconseguir l'alleujament desitjat.

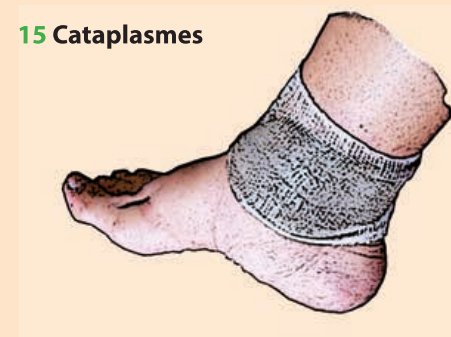
15 Cataplasmes. Tenen un efecte absorbent a causa de la gran àrea de superfície que abasta sobre la pell. Estan indicades en inflamacions locals, reaccions al·lèrgiques i ulceracions superficials, així com en lesions lleus causades per picades d'insectes. També és molt utilitzada en casos d'artritis, dolors abdominals o còlics i en processos respiratoris infecciosos congestius. La seva preparació es realitza a força de triturats de les plantes que després es barregen a parts iguals amb farina de lli, llinassa mòlta, civada, fècula de blat de moro o midó. Una vegada col·locat el cataplasma en la part afectada del cos, es cobreix amb una tela de cotó perquè conservi la calor per diverses hores. Una vegada que ha perdut la calor (unes 2 hores) es retira i es canvia per una nova.

16 Irrigació. És l'aplicació en forma de doll suau del líquid que s'ha preparat,

13 Compreses calentes



15 Cataplasmes



ja sigui en cocció o infusió en la part afectada.

17 Gargarismes. Són útils per a lesions locals de la boca, faringe, genives i paladar tou. Poden ser freds o tebis. La preparació es fa amb una cocció de la planta. No obstant això en la majoria dels casos la preparació es fa en forma una mica més concentrada del normal, en aquest cas no s'ha d'ingerir, doncs pot causar trastorns digestius.

18 Tocs o pinzellades. S'utilitzen tant en la pell com en la cavitat oral: amígdals, llengua i faringe. La preparació es fa igual amb cocció. En cas de preparats molt concentrats, la mescla s'aplica sobre la part afectada amb un pinzell.

19 Lavatges. Consisteix en l'aplicació

de líquid dins de l'intestí gruixut a través de l'orifici anal per mitjà d'una sonda especial. Hi ha dos tipus d'ènemes. L'ènema evacuador, que té com a objectiu remoure les matèries fecals de l'intestí mitjançant un volum d'aigua que oscil·la entre 500 ml i 1 L de cocció filtrat i fred d'una planta. L'altra modalitat és el micro ènema que s'aplica amb una petita cànula o xeringa en quantitat d'uns 15 ml de cocció filtrat i fred. ADVERTIMENT: no s'han d'aplicar lavatives quan hi ha sagnat, dolor abdominal o dolors sospitosos d'apendicitis, peritonitis o paràlisi intestinal.

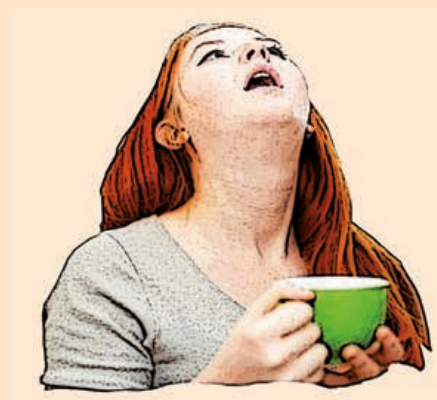
20 Pólvores. S'obtenen a partir de la dessecació de la planta per calor solar o artificial, després es tritura per mitjà d'un morter. La seva utilització pot ser en ús extern com a cataplasmes, en pomades, per via oral en infusions o ingerit directament.

21 Tintures. Es preparen col·locant la planta en alcohol de 70 o 90 graus. La proporció és una part de planta per 5 parts d'alcohol. Es deixa en maceració de 10 a 40 dies a temperatura ambient. Per a millor resultat es filtra el líquid obtingut. La seva aplicació és per a ús extern en tocs o pinzellades. En molt rars casos pot ingerir-se, sempre que sigui prescrita per un facultatiu.

22 Extractes vegetals o sucs. És l'obtenció de substàncies actives de les plantes o fruites fresques mitjançant el procés de trituració, aixafament o pressió. El suc o líquid ha d'ingerir-se immediatament, ja que els elements actius que es procuren tenen un marge molt escàs de preservació. En alguns casos es pot conservar per unes dues hores en refrigeració.

23 Banys. Parcials o totals. Els banys combinen les propietats de les plantes amb les propietats minerals i fisioterapèutiques de l'aigua. Bàsicament aquests banys consisteixen a agregar a l'aigua infusions o coccions concentrades i adequades. I depenent de les plantes usades i de la temperatura de l'aigua, aquests banys poden calmar o estimular la ment i el cos, obrir o tancar els porus, alleujar la inflació, el dolor i promoure molts efectes beneficiosos com l'eliminació de toxines. També activen la circulació i augmenten les defenses orgàniques.

17 Gargarismes



Les trementinaires



Trementinaires

A Catalunya, a la vall de la Vansa i Tuixén (Alt Urgell), al peu de la serra del Cadí, va sorgir a la meitat del segle XIX un ofici itinerant gairebé exclusivament femení que ha perviscut fins als anys vuitanta del segle XX: l'ofici de trementinaire. En un marc de desmembrament social provocat per la irrupció del model econòmic capitalista en la secular economia de subsistència de la vall, i agreujat pel consegüent èxode estacional dels homes cap a zones més riques a la recerca de feina, moltes dones de la vall es van dedicar a recórrer a peu els pobles de Catalunya carregades de plantes medicinals i d'olis amb propietats curatives que fabricaven a partir de la trementina (una resina que s'extreu del pi), per vendre-les de casa a casa. La duresa dels camins, sobretot a les comarques pirinenques, on les comunicacions eren deficientes i la població quedava aïllada durant l'hivern i l'extensió dels itineraris (van arribar fins i tot fins a poblacions tan allunyades de la vall com Sant Feliu de Guíxols, Roses, Barcelona o Tarragona), que recorrien a peu i gairebé sempre carregant elles mateixes la mercaderia, és quan menys impactant. L'última trementinaire, Sofia Montané

d'Ossera, va fer el 1982 el seu últim viatge amb 74 anys i va morir el 1996.

El dia 11 de maig se celebra la Fira de Sant Ponç, patró dels herbolaris. El carrer de l'Hospital, al barri del Raval, s'omple de gent que passeja per la vuitantena de paradetes de fruita confitada, mel i herbes aromàtiques.



Fira de Sant Pons

LA TREMENTINAIRE

Dona valerosa i ferma, remeiera ambulante amb gran coneixença d'herbes i remeis tradicionals.

Anava molt ben vestida i mai sola, amb companya, generalment aprenenta

a la qual un sou donava.

Sa parla expressiva i clara amb una memòria gran la feien tan agradable com un bell trinat encant.

Era molt ben acollida per tot arreu on passava, fins i tot com de família havia que l'esperava.

Per doctors qualificada com joia de la natura pel seu complement i ajuda en cures realitzades.

I sempre la seva conducta era sincera i formal

i a les famílies més pobres no els cobrava ni un ral.

Pere Serra (1917-1998, Cal Catari, Tuixén)



1 ○	2	3	4	5	6	7
● 8	9	10 ∅	11	12	13	14
15	16	● 17	18	19	20 ∅	21
22	23	● 24	25	26	27	28
29	30 ∅	31				

Pi roig (*Pinus sylvestris*) i **pinastre** (*Pinus pinaster*), brots en infusió.

Els brots dels pins són immunoestimulants, expectorants, antisèptics, antivirals, antiàlgics, diürètics, antiinflamatoris i febrífugs, entre altres propietats.

Tant el pi roig propi de la muntanya mitjana, com el pinastre, propi de la línia de la costa, però repoblat arreu del país, són fàcils d'identificar. El pi roig té l'escorça vermella i pinyes i fulles petites d'uns 4 cm, mentre que el pinastre té fulles de més de 10 cm i les pinyes arribant fins als 25 cm.

Tussilag (*Tussilago farfara*), flors i fulles en infusió i cataplasmes.

El tussilag és especialment expectorant i pectoral, també té acció antiinflamatòria, essent molt eficaç en períodes de bronquitis i asma, o altres malalties respiratòries, tot i que també té principis diürètics. Al tenir alcaloides, convé tenir prescripció facultativa. En ús extern es poden utilitzar les fulles fresques en cataplasmes per tractar llagues i ferides. És una planta que només viu a la vora de torrents i rius sobre sòls humits. La planta té una tija d'uns 8 cm amb una flor groga mig tancada, que surt abans de la fulla, dita pota de cavall amb la part interior esborronada de blanc.



Tussilag *Tussilago farfara*

© Own work Own Work



plusfresc:
de Lleida

A Plusfresc ho donem tot per fer-ho bé, per a tu.

el SÚPER QUE TESTIMA



EdC Ecologistes de Catalunya



Bioku
pastisseria ecològica

la vida sense transgènics

- pans especials
- pastes de te
- bescuits
- brioxeria
- pasta de full
- assortits d'espelta
- coca de recapte
- pizzes
- i molt més...

Neptú, 3 • Lleida • 973 28 21 13 • www.bioku.com • info@bioku.com



febrer

ANTIDIARREIQUES

				1	2	3	4
5	6	☾	7	8	9	10	11
Dia mundial de les zones humides							
12	13	14	●	15	16	17	18
19	20	21	22	☾	23	24	25
26	27	28					

Lledoner (*Celtis australis*) en infusió de fulles i fruits.

Té principis en el tractament de processos diarreics i disenteria, s'utilitzen tant els fruits madurs com les fulles indistintament o barrejades. Es preparen amb una cocció d'uns 15 minuts, 5 grams per persona.

El lledoner és un arbre que sembla que va ser introduït pels àrabs, que s'estén des de prop de la costa als Pirineus, principalment a la vora de camins i finques. Les seves fulles són lanceolades d'uns 6 centímetres amb el marge serrat finament. Fa rams de fruits de la mida d'un cigró que quan madura és dolç, els anomenats lladons. De les seves branques en construïen eines de camp com les forques

Arboç (*Arbutus unedo*) fulles en infusió.

L'arboç o cirerer de pastor és un arbust mitjà que pot assolir els 5 metres.

Les fulles són astringents, igual que l'escorça, també són antisèptiques, sobretot de l'aparell urinari. S'usen per combatre les diarrees i disenteries. Es fan bullir durant uns 15 minuts uns 5 grams per tassa de fulles principalment, es deixa macerar que es refredi. Se'n prenen 3 o 4 tasses al dia en casos de diarrees fortes o solament una tassa en dejú en casos menys intensos.

L'arboç només es troba en els terrenys silicis, terres sorrencs des del Prelitoral als Prepirineus. Resulta fàcil d'identificar per les seves fulles que són d'uns 6 cm, ovades acabades en punxa, d'un color verd brillant i dures que recorden al llorer amb el marge finament irregular.



Arboç *Arbutus unedo*

© Joan Vázquez



SHOWROOM ctra. LV-9223 km.0.2 · Benavent de Segrià · 973 982 445 · www.dmsconcept.com



pèrgoles
porxos mobiliari
d'exterior entarimats
mòduls separadors
gelosies
jardineres projectes
elements de
decoració
contract



Compra i venda de ferralla i metalls
Servei de contenidors.



RECICLAJES ALAR SCP. POLIND. LA NORA.
C/ PLA D'URGELL, NAVE 6. 25660 ALCOLETGE.
TEL. 973196774



març

DIGESTIVES

			1	2	3		4
				FIRA NATURA			
5	6	7	8	☾	9	10	11
			Dia internacional de la dona treballadora				
12	13	14	●	15	16	17	18
			Dia internacional contra les preses				
19	20	21	22	23	☾	24	25
			Dia internacional dels boscos		Dia internacional de l'aigua		
26	27	28	29	30	○	31	

Fonoll (*Foeniculum vulgare*) en infusió de les llavors i la planta.

El fonoll conté un oli eteri, anetole que, tot i que es distribueix per tota la planta, se centra principalment en les llavors. Té una acció digestiva i carminativa. Gràcies al seu alt contingut en fibra, és apropiat per a millorar el procés de la digestió i la salut de l'estómac. Està indicada per tractar l'acidesa i l'excés de gasos. El fonoll també s'utilitza per alleugerir els problemes respiratoris.

El fonoll es troba principalment a la terra baixa, en llocs més o menys eixuts i acostuma a créixer fàcilment a les vores de camins i carreteres. És una herba alta que supera el metre d'alçada, de tija entre groga i verd fluix depenent del moment de maduresa. Les seves fulles són minúscules i creixen en grups. Les flors tenen forma d'umbel·la mirant cap a munt d'on es formaran les llavors. És una planta molt aromàtica amb olor anisat.

Orenga (*Origanum vulgare*) fulles en infusió.

Els seus principis actius presents en tota la planta afavoreixen l'expulsió dels gasos intestinals, calma la tos, desinflama els bronquis i ajuda a l'eliminació dels gèrmens. A més a més, alleuja els dolors de la menstruació. L'orenga té propietats antioxidants. Desinfecta ferides i alhora en treu el dolor. També és una excel·lent planta culinària molt utilitzada en l'elaboració de les pizzes.

Planta molt aromàtica, que es troba des de terra baixa als prats dels Pirineus. És una planta que la trobem en grups, d'uns 40 cm d'alçada amb fulles ovades petites d'uns 2 cm d'aspecte flonjo, de color verd poc viu. Quan floreix a l'estiu fa un pom floral a la part culminant en el que predomina el color blanc i marró.



Orenga *Origanum vulgare*

© Emili Ezeza





abril

RELAXANTS

							1
2	3	4	5	6	7	☾	8
9	10	●	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	☾	22
23	24	25	26	27	28		29
○ 30							

Dia internacional de la Terra



Til·ler *Tilia cordata*

© Emili Ezeiza

Rosella o ruella (*Papaver rhoeas*) en infusió de les flors i les llavors amb les seves capsules.

La seva principal propietat és el seu poder sedant i tranquil·litzador.

Disminueix l'ansietat, el nerviosisme i és beneficiosa per a l'insomni, així com en la millora de la funció de l'aparell respiratori en actuar reduint episodis de tos. Les roselles o ruelles molt conegudes per les seves flors intensament vermelles que poden formar extensions grans, sobretot fa anys quan s'utilitzaven menys herbicides als camps de cereal. Són fàcils de conèixer per ser una herba d'uns 40 cm d'alçada amb una tija plena d'una fina pilositat i especialment per les seves flors són de pètals caiguts d'un intens color vermell que no passa desapercebut.

Til·ler (*Tilia cordata*) i (*Tilia platyphyllos*) en infusió de les flors.

La seva virtut més destacada és calmar l'excitació nerviosa, a causa dels seus efectes sedants i conciliadors. També redueix notablement l'acidesa de l'estómac, ajudant així al procés de digestió.

És un arbre que es troba en les masses boscoses frondoses eurosiberianes, des dels Pirineus on trobem el til·ler de fulla més petita (*Tilia cordata*), mentre que als Pirineus es troba el til·ler de fulla gran (*Tilia platyphyllos*). És un arbre majestuós de fulles globulars, amb el marge finament serrat on a la part central superior de la fulla fa un sortint en punxa, són totalment asimètriques. Les flors pengen com d'una beina, quan estant en plena floració a principis d'estiu fan una fragància perceptible de lluny.

Ara i sempre al teu servei.



Pol.Ind.Les Comes 'La Raconada' C/Mestral, n° 2 Torrefarrera (Lleida) Telf.973 75 16 33 - ferros@albertsoler.com



Salvador Valls Forcada

Crta. Torres de Segre, Km.1
(Finca El Rancho)
25170 TORRES DE SEGRE (LLEIDA)
Tel. 609306 360
viverosvalls@viverosvalls.com



maig

CICATRITZANTS

	1	2	3	4	5	6	
7	☾	8	9	10	11	12	13
14	●	15	16	17	18	19	20
21	☾	22	23	24	25	26	27
Dia internacional de la Xarxa Natura 2000		Dia internacional de la biodiversitat					
28	☉	29	30	31			

Cua de cavall (*Equisetum telmateia*) en infusió de tota la planta i ús extern amb cataplasmes.

Planta molt mineralitzant per la seva alta composició en minerals, especialment silici i potassi. A més a més, conté una saponina, flavonoides als quals deu el seu efecte diürètic, diversos àcids orgànics i resines. Posseeix propietats remineralitzants, diürètiques i depuratives, hemostàtiques i cicatritzants si s'aplica fresca en cataplasmes sobre les ferides. És útil per a combatre els processos degeneratius de la pell, teixit conjuntiu i ossos (degut el seu alt contingut en silici) com ara arrugues, taques, estries a la pell, etc... És una planta de les més antigues de la terra. És fàcil de conèixer per tenir una tija segmentada i on les fulles en forma de tiges cilíndriques es distribueixen al voltant de la tija central. Viu en zones humides al voltant de torrents, canals de rec i rius en zones ombrívols.

Plantatge (*Plantago major*) en infusió de tota la planta i ús en verd exterior com a cicatritzant. També es pot utilitzar el plantatge de fulla estreta (*Plantago lanceolata*)

És cicatritzant al ser antiinflamatòria, antisèptic i un bon remei contra les picades dels insectes, aplicant les fulles xafades en cataplasmes. Conté una gran quantitat de mucíl·lags que li atorguen propietats expectorants, calmant de la tos. També conté pectina i glucòsids cromogènics i tanins, que la fan astringent. S'aplica també per afeccions i inflamacions a la boca i la gola).

De plantatges en trobem varies espècies al país. Si bé tenen principis actius comuns, el més utilitzat és el major dels plantatges. Creix sobre terrenys humits com ara prats o terres de regadiu. És una herba petita, amb les seves fulles basals que surten totes des de baix, fulles amb els nervis ben marcats. Al centre de la planta s'aixeca una tija amb la inflorescència al final.



Plantatge *Plantago major*

© Peter Macs





juny

REVITALITZANT

					1	2	3
4	5	☾ 6	7	8	9	10	11
	Dia Mundial del Medi Ambient			Dia internacional dels oceans			
11	12	● 13	14	15	16	17	18
18	19	☾ 20	21	22	23	24	25
25	26	27	☉ 28	29	30		
	Dia internacional de les selves tropicals		Dia internacional de l'Alliberament LGBTI				

Romer/ Romani (*Rosmarinus officinalis*) en infusió de tota la planta. El romer posseeix molts olis essencials que actuen a l'organisme afavorint molts efectes beneficiosos. És un estimulants, revitalitzador i vigoritzant de l'organisme en general. Els seus components com càmbres, cineols, pinens, limonens. També conté flavonoides, àcids fenòlics, tanins o resines. Aquestes substàncies li donen un efecte antibacterià, fungicida, antisèptic, antiespasmòdic, protector hepàtic, antiinflamatori, balsàmic, estimulant, analgèsic, antiviral i cicatritzant. Es pot preparar en infusió de les flors i les fulles, fer cataplasmes i fer alcoholos essencials ficant flors en alcohol de vi. El romer viu en ambients mediterranis càlids, és un arbust que pot arribar al metre d'alçada, de fulles linears estretes 2 mm i uns 3 cm de llarg. Forma brolles on domina la planta anomenada brolla de romer. És una planta molt aromàtica i, quan floreix cap al febrer i març, les seves parts superiors s'omplen de rams florals on predomina el blanc.

Herba de Sant Joan (*Hypericum perforatum*) en infusió de flors i fulles i en oli. La paraula hipèric deriva del grec hyper, "sobre", i eikon, "imatge". Significa, ni més ni menys, que aquesta herba, per les seves propietats, està per sobre de tot l'imaginable. Té efectes antidepressius, contra l'asma i redueix els dolors menstruals. Conté diferents substàncies que actuen en el benestar general. Té accions antivirals, estimula el sistema defensiu i acció antitumoral. També és sedant i analgèsic, útil en cas de migranyes. S'aplica en oli amb èxit en ulceracions, nafres, herpes, cremades i ferides. És eficaç aplicat sobre picades d'insectes i cops. Reconèixer l'herba és fàcil. És de talla baixa, uns 40-50 cm i creix en grups, arreu de tot el país. Floreix entre maig i juny, i a la seva part més aèria té uns ramells de flors grogues amb 5 pètals separats entre ells. Es diu perforatum com espècie, perquè si mirem les fulles a contrallum veurem uns punts molt petits, com si fossin forats.



Herba de Sant Joan *Hypericum perforatum*

© Emili Ezeiz

5% de descompte per a les persones que vegin aquesta publicitat



DETERGENTS I SABONS A GRANEL
Biodegradables fins al 100%, sense fosfats, ni níquel, respectuosos amb el medi ambient, els animals i les persones.

QUALITAT I PREU
COMPRA
RESPONSABLE
CONSUM
SOSTENIBLE



SI PORTES EL TEU ENVAS:
ESTALVIES I REUTILITZES



ENS TROBAREU AL CARRER UNIÓ, 15 CANTONADA C/ TEMPLERS • 25002 • LLEIDA
Tèlf: 973300590 Goccia Verde Lleida gocciaverdelleida@gmail.com



Quirón-Salut
CENTRE DE SALUT
ACUPUNTURA I NATUROPATIA

Rosend Renyé

Avinguda del Bosc, 7
25250 BELLPUIG (Lleida)
Tel. 973 321 315



CONTROL PRESSIÓ ARTERIAL ALTA

							1
2	3	4	5	☾	6	7	8
9	10	11	12	●	13	14	15
16	17	18	☾	19	20	21	22
23	24	25	26	○	27	28	29
30	31						

1

8

15

22

29

Espígol (*Lavandula latifolia* / *angustifolia*) en infusió de flors i fulles i en essències.

L'espígol és sedant, regula i reequilibra la tensió alta, redueix els mals de cap i l'insomni. És cicatritzant i va bé contra les picades d'insectes. Les seves inflorescències es fiquen en bossetes de roba als armaris perquè a la roba no s'hi posin les arnes, els insectes que fan malbé la roba. Es pren la planta en infusió de flors i fulles. Cal destacar també l'ús en fregues de l'oli essencial, actuant de vasodilatador i com a regulador de la tensió arterial. També és recomanable fer banys barrejant infusions i olis essencials.

Tenim dues varietats principals, una adaptada a terrenys càlids mediterranis la (*Lavandula latifolia*) de color d'un verd cendrós o apagat, amb les fulles a la part baixa i tiges llargues i la inflorescència de color lila, mentre que l'altra espècie (*Lavandula angustifolia*) és més de zones de muntanya, de color verd clar, tiges més curtes. Aquesta floreix al juliol mentre que la primera ho fa cap al setembre.

Arç blanc (*Crataegus monogyna*) en infusió de les flors.

L'arç blanc és especialment indicat en la regulació de la tensió arterial alta. Té propietats cardiotòniques i a les infusions de les flors se li atribueixen propietats per atenuar les angines de pit, les arítmies i la insuficiència cardíaca, una planta recomanada en les malalties de cor. Té propietats tranquil·litzants, és indicada per a persones excessivament nervioses i s'utilitza per a problemes d'insomni.

L'arç blanc el trobem des de la terra baixa i el Prelitoral als Pirineus. És un arbust que fàcilment pot assolir els 3 metres, amb innumerable punxes al llarg de les branques. Les seves fulles són petites, d'uns 4 cm i lobulades. Les flors en rams són d'un blanc intens que poden cobrir l'arbust i que posteriorment donen pas als fruits, en raïms una mica més petits que un cigró, vermells quan maduren i comestibles, anomenats també cireretes de pastor.



Arç blanc *Crataegus monogyna*

© Emili Ereza

MADERAS — Distribuidor per LLEIDA de STORA-ENSO
 pi i avet suec SETRA pi suec marca
LLOP-OBIOIS S.A. ROYAL ~ RML ~ RWL
 Produccions certificades

973 23 32 95 • Fax: 973 24 01 40
 viana@llop-obiols.com

 **FSC**
 www.fsc.org
 FSC® C105025
 La marca de la gestión forestal responsable

 **PEFC**
 PEFC-14-11 00020
 La marca de la gestión forestal responsable

The image shows two logos. The top logo is for IPCENA, featuring a stylized green mountain range with a white circle on the right, a green swoosh underneath, and the text "IPCENA" in bold green capital letters. The bottom logo is for EdC Ecologistes de Catalunya, consisting of a yellow circle with "EdC" in black, followed by the text "Ecologistes de Catalunya" in black.





**EINES D'ACER
INOXIDABLE
PER L'AGRICULTURA
ECOLÒGICA**

C/ Mossèn Jacint Verdaguer s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) CATALUNYA
Telf: +34 973324031 Fax: + 34 973 32 44 12
www.ecoprac.com e.mail : ecoprac@ecoprac.com



agost

BENESTAR GENERAL

		1	2	3	☾	4	5
6	7	8	9	10	●	11	12
13	14	15	16	17	☾	18	19
20	21	22	23	24	25	○	26
		CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	
27	28	29	30	31			
CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC			

Saüc (*Sambucus nigra*) les flors en infusió.

El Saüc és regulador del sistema nerviós. La cocció de les flors també serveix per fer bafes contra la congestió i aquest vapor s'usa també contra el mal de cap, els refredats, la febre. La seva activitat sudorífica es bona contra els refredats amb febre, ja que com diu el refrany "Constipat suat, constipat curat.". Les seves fulles tenen propietats laxants i depuratives, els seus fruits són comestibles i se'n pot fer confitura.

És un arbust en forma d'un petit arbret de fullatge molt espès de verd intens, de fulles compostes amb folíols grans, viu sempre en zones amb una certa humitat mantinguda, plantat als marges dels horts. Quan floreix resta envaït pels seus rams de flors i posteriorment per penjolls de fruits en forma d'umbel·la invertida. La seva escorça i fusta és tova i rugosa. Antigament s'utilitzaven les branques per a fer flautes.

El serpol (*Thymus serpyllum*), les fors i fulles en infusió.

El serpol és un timó de muntanya, molt aromàtic que conté olis essencials, sals minerals i tanins. Un dels seus components més important és l'oli essencial (oleum serpylli), que la planta té en petites quantitats, com el carvacrol i el timol, aquest compost present també al timó comú és un potent antisèptic i desodorant.

Té propietats tòniques i antiespasmòdiques, aplicable en afeccions nervioses i tranquil·litzants. És estomacal i desinfectant de les vies digestives, expectorant aplicat en processos catarrals i també és desinfectant de ferides soporoses.

El serpol es pren en infusions, essència, tintura i gotes. També té propietats culinàries. Sec i en pols es pot utilitzar com a dentífric pel seu poder desinfectant. És una petita planta molt baixa d'uns 5 cm que viu a les zones de muntanya arribant als 2000 metres, fa petites catifes semblant al timó, molt aromàtica amb olor semblant a la llimona.



Serpol *Thymus serpyllum*

© Joel Zamora

www.pamiesvitae.com - info@pamiesvitae.com - tel. 973451 421

EdC Ecologistes de Catalunya

Aliments ecològics de temporada i de proximitat

Juneda 691 661 966
hortdecalacistellera@gmail.com



setembre

REGULAR LA PRESSIÓ ARTERIAL BAIXA

					1	2
☾ 3 Dia internacional dels voltors	4	5	6	7	8	● 9
10	11	12	13	14	15	☾ 16 Dia internacional de la conservació de la capa d'ozó
17	18	19	20	21	22	23
			Dia internacional de la Pau	Dia Mundial sense cotxes		
24	☉ 25	26	27	28	29	30

Sajolida (*Satureja montana*) les fulles i les flors en infusió.

Se li atribueixen moltes propietats entre les quals destaca com a tònic, actuant en la regulació arterial en situacions de pressió arterial baixa. És antisèptica, carminativa, estomacal, expectorant i bon remei contra paràsits intestinals, reumatisme, afeccions bronquials, impotència i frigidesa. S'utilitza com a desinfectant bucal i també amb gargarismes per tractar el dolor de gola, en ser un bon antisèptic. Per la pell és bo fer banys per reduir afeccions cutànies.

És una planta baixa que pot arribar als 20 cm. Viu a terra baixa i zones de muntanya baixa en llocs frescs. Les fulles són lanceolades fortes molt petites formant una estructura atapeïda, amb les inflorescències a la part final de les tiges. Floreix a l'inici de la tardor, molt aromàtica i utilitzada molt en la preparació i condimentació de les olives en pots anomenada per aquest fet, herba de les olives, també s'utilitza per condimentar molts plats.

La regalèssia (*Glycyrrhiza glabra*) l'arrel en coccons.

La part utilitzada és l'arrel, que és on concentra els seus principis actius més importants. Entre altres, conté àcid glicirrizínic, que li dona propietats antiartrítiques, anti-àlgiques i antiinflamàtores. La glicirrizina, té propietats que regulen els estrògens en les dones, té propietats estomacals reduint l'àcidesa de l'estómac, és expectorant i va bé per reduir els processos d'asma i catarrals. És un bon regulador arterial i vasodilatador que s'ha aplicat en cops de calor per baixar la temperatura corporal en afavorir la hidratació. És antidepressiva i és beneficiosa per la fatiga crònica.

És una planta anual de fulles compostes de verd intens, que pot arribar al mig metre. Colonitza fàcilment els terrenys amb humitat constant i s'expandeix ràpidament, especialment en terres d'horta. Amb la cocció de l'arrel es fabriquen les famoses pastilles negres Juanola.



Regalèssia *Glycyrrhiza glabra*

© Raimundoc





octubre

ANTIINFLAMATÒRIES

1	☾	2	3	4	5	6	7
Dia internacional dels ocells							
8	●	9	10	11	12	13	14
15	☾	16	17	18	19	20	21
22	23	☉	24	25	26	27	28
29	30	☾	31				

Salze blanc (*Salix alba*) l'escorça en cocció

Té propietats antiinflamatòries i analgèsiques en tenir àcid salicílic, espècie que va ser utilitzada per extreure aquest component en la fabricació de l'aspirina. Té també propietats antiinflamatòries, sedants, febrífugues, reductores dels dolors de mal de cap i generals. Al salze se li atribueixen propietats fluidificants de la sang i anticoagulants per tant, beneficiosa per les malalties cardiovasculars. També és antidiarreic per contenir tanins i té efectes cicatritzants. Es pren en coccions de l'escorça després de bullir durant uns 15 minuts i deixar-la refredar.

És un arbre de ribera, creix en els boscos vora els rius. Té les fulles lanceolades d'uns 2 cm d'ample i més de 5 cm de llarg, el seu envers és de tons blanquinosos d'aquí el nom d'aquesta espècie.

Berbena (*Verbena officinalis*) les parts superiors mes tendres de la planta, amb fulles i flors.

La berbena ajuda a reduir els símptomes generals de malestar en tenir propietats analgèsiques i tranquil·litzants. És digestiva i antiinflamatòria renal i es recomana per millorar els insomnis i l'estrès així com els dolors musculars. Es poden prendre infusions de la planta i cataplasmes de la planta aplicats als llocs afectats per cops o inflamacions. És una herba menuda que arriba a prop d'un metre, és més pròpia de la terra baixa, tot que arriba fins als pirineus. Les seves fulles són molt retallades situades a les parts baixes i mitges. Les flors són molt menudes de color lila i amb la part final on es forma una agrupació escamosa que augmenta la tija de gruix, originada per les càpsules de les llavors després d'haver caigut les flors. Es troba a la vora de camins, prats i camps no conreats.



Berbena *Verbena officinalis*

© Emili Ezeiz





novembre

DEPURATIVES

			1	2	3	4
5	6 ●	7	8	9	10	11
12	13	14 ☾	15	16	17	18
19	20	21	22 ○	23	24	25
26	27	28	29 ☾	30		

Ortiga (*Urtica dioica*), la més gran i (*Urtica urens*), més xica, en infusions i cataplasmes. El refrany ja ho diu (l'ortiga pica i cura). La planta és depurativa entre moltes altres aplicacions. La seva riquesa en clorofil·la li confereix propietats de millora de la circulació sanguínia i l'efecte de depuració del fetge contribueix també a regular els nivells de greixos en sang. Per disminuir el dolor de les articulacions (artritis). La podem incorporar a la nostra dieta, especialment durant la primavera, per ajudar-nos a depurar el cos dels excessos de l'hivern i a disminuir l'astènia primaveral. És també molt nutritiva culinàriament per a fer sopa i truites que en ser bullides perden l'efecte de picor. És una planta que pot superar el metre d'alçada. És molt erecta de fulles lanceolades tota recoberta de vellositat molt fina que en tocar-la produeix picor.

Mil·lulles (*Achillea millefolium*) en infusions flors i fulles.

Diuen que té tantes virtuts com fulles. És depurativa i astringent per la seva riquesa en tanins i de substàncies com el camazulè, l'apigenina i la luteolina. Útil en cas de diarrees i colitis a causa de l'acció de l'azulè i l'àcid salicílic. Actua per reduir la pressió arterial i pel tractament intern de les hemorroides i les varius, ja que afavoreix la circulació sanguínia i disminueix inflamacions de les venes (flebitis). Digestiva i tònica, els flavonoides li atorguen propietats antiespasmòdiques.

És una planta d'uns 50 cm que creix als Prepirineus i Pirineus, en les zones que limiten els boscos en herbassars o prats i vora els camins. És de color verd intens amb les fulles llargues seccionades en parts molt petites, d'aquí el seu nom i ramells florals a les parts finals de la tija que destaquen pel color blanc intens.



Mil·lulles *Achillea millefolium*

© Emili Ezeiz

plusfresc:
de Llibre

A Plusfresc ho donem tot per fer-ho bé, per a tu.

el SÚPER QUE T'estima

Mo IPCENA
EdC Ecologistes de Catalunya

monegal

Al bell mig d'una emblemàtica vall prepirinenca, "la Vall de Lord" a només 1 km de Sant Llorenç de Morunys, hem rehabilitat un mas amb l'únic objectiu de donar plaer al sentit. La Natura i el clima generosos ens ajuden.

973 492 369 - 609 773 209
www.monegal.com
info@monegal.com

H T &



desembre

DIÜRÈTIQUES

					1	2
3	4	5	6	●	7	8
10	11	12	13	14	☾	15
	Dia internacional de les muntanyes					16
17	18	19	20	21	○	22
24	25	26	27	28	☾	29
31						30

Pixallits/xicoia (*Taraxacum officinale*) en cocció d'arrels.

És una planta diürètica i hepàtica. És un bon estimulant de la funció hepàtica i biliar, sent molt útil en aquells casos en què és present l'hepatitis o la cirrosi, degut a les seves propietats depuratives i hepatoprotectors. El pixallits (dent de lleó) pot utilitzar-se per depurar la sang de toxines i protegir el fetge d'una possible degeneració causada per intoxicació alimentària. Es prepara en decocció de 100 gr. d'arrels en litre i mig d'aigua i es prenen tres tasses al dia.

És una de les plantes que més estimula la producció d'orina. Fins al punt que el seu nom vulgar en català pixallits.

Herba dels prats al Pirineu i present en altres zones que tingui una mica d'humitat, té una forma esfèrica amb fulles molt retallades i una tija central amb flors al final d'un groc intens i amb multitud de pètals. Al final de la floració, quan la flor cau, apareix un globus amb uns filaments blancs fins que el vent se'ls emporta amb les llavors. Es menja amb amanida quan és tendra.

Boixerola (*Arctostaphylos uva-ursi*) fulles en infusió.

El seu us quotidià, requereix prescripció. Les fulles de la boixerola contenen una substància anomenada arbutòsid que es metabolitza en hidroquinona i s'elimina a través de l'orina. És desinfectant de les vies urinàries per les seves propietats antibacterianes contra *Escherichia coli*, agent patògen responsable de nombroses infeccions de les vies urinàries (cistitis). D'altra banda, la boixerola és una font important de tanins de propietats antiinflamatòries i diürètiques, que afavoreixen l'augment del volum de l'orina i l'eliminació renal de la urea. En ús tòpic: ferides i ulceracions dèrmiques, buccals o corneals, blefaritis, conjuntivitis, faringitis, dermatitis, eritemes, pruritis i vulvovaginitis.

La boixerola viu des del Prepirineu al Pirineu, un petit arbust que s'arrossega per terra de fulles verdes brillants ovalades més amples al final, molt semblants a les del boix. Fa un fruit vermell comestible si està molt madur, el nom de la planta la qualifica com a fruit dels óssos.



Boixerola *Arctostaphylos uva-ursi*

© Joan Vázquez



Aliments Ecològics "Cal Valls"
S.A.T. "V-V" núm. 1.717

Cami La Plana s/n • E-25264 VILANOVA DE BELLPUIG
Telèfon 973 324 125 • Fax 973 324 257 • calvalls@cambrascab.cat

Productes elaborats:
Conserves de tomàquet i pebrot - Sucos de fruita - Olives - Mermelades - Llegums i altres

Productes frescos:
Cebes - Patates - Cereals



EdC Ecologistes de Catalunya



GABINET CASAS S.L.

advocats laboralistes-economistes

• Laboral i seguretat social • Fiscal i comptable • Jurídic • Consultoria empresarial
• Immigració i estrangeria • Pensions • Contenciós administratiu

Tel: 973 236 849 Fax: 973 248 023 Prat de la Riba, 34 25004 Lleida



Malvi *Althaea officinalis*



Aranyoner *Prunus spinosa*



Esbarzer *Rubus ulmifolius*



Espernallac
Santolina chamaecyparissus



Xicoira *Cichorium intybus*



Card Mrià *Silybum marianum*



Herba de les Ferides *Agrimonia Eupatoria L.*



La morella roquera
Parietaria officinalis



Malrubi *Marrubium vulgare*



Malva *Malva sylvestris*



Roser Silvestre *Rosa canina L.*



Sàlvia comuna *Salvia officinalis*



Sarronets de pastor
Capsella bursa-pastoris

Timó *Thymus vulgaris*

Valeriana *Valeriana officinalis*

Contactes per informar-se i formar-se

● **Àvies remeieres** - pedratosca11@gmail.com - les Preses - ● **Associació Pedra Tosca** - Coneixement i aplicacions de les plantes remeieres. ● **Dolça Revolució** - Francesc Rubio- Balaguer- formacio@dolcarevolucio.cat- ● **Assoc. i Coop. Editorial-Difusió i formació** -Venda infusions. ● **E.I. Sambucus, SCCL** - Ester Comas - Manlleu - ester@sambucus.cat- Productor. Coop de treball. - Cultiu, d'herbes culinàries, bio. ● **EcoglobalBCN** - JosepM.-Barcelona-ecoglobalbcn@gmail.com- ● **Empresa-Edu.** Ambiental,cultius,usos de PAM(planta aromàtica medicinal) ● **Ecoherbes Botànic, S.L.** - Jordi Bosch - L'Am-polla - info@ecoherbes.com - Productor - ● **Jardí Botànic de PAMs** i producció de PAMs. ● **Ecològic Pallars** - David Fabrès - Gurp - ecologicpallars@gmail.com - Productor. - Producció ecològica i cultiu sostenible. ● **El Tossal de les Garrigues** - Jette Rützou - L'Albagés - info@eltossaldelesgarrigues.com - Productor. - Producció ecològica i cultiu. ● **El Vergel de las Hadas** - Santi Soto - Castellar del V. - elvergeldelashadas@yahoo.es - Productor. - ● **PAMs bio**, hidrolat, sensibilització. Espècies a mà - ● **Andrés Grego** - Tarragona - bosc@especiesama.com - Recol·lector. - Envasador. Fabricació de condiments de cuina. ● **Essència Espai de Benestar** - Núria Cosiells - Tarragona - nuria@essenciaespaiabenestar.com - Empresa - Tallers i cursos. ● **Feixes de Cal Margarit** - Joan Cerdanya - Montant de Tost - info@feixescalmargarit.com - Productor. - Lavanda, tòfona, cosmètics bio. ● **Fitomón** - Astrid van Ginkel - Cervera - info@fitomon.com - Empresa - Consultor de productes naturals, productes botànics. ● **Fragàncies del Montseny** - Roberto Eros - Cabrils - info@fraganciasmontseny.com - Productor, destil·lació perfums i cosmètics. ● **GrupTrempetinaires del Penedès** - Piuà - pitiamunt@gmail.com - grup - Activitats de coneixement amb plantes remeieres. ● **Grup d'Etnobotànica de Catalunya** - Joan Vallès / Teresa Garnatje - Barcelona - joanvalles@ub.edu / tgarnatje@ibb.csic.es ● **Herbes de la Conca** - Armand Folch - Montblanc - info@herbesdelaconca.com - Elaborador. - Sals, xocolata amb herbes, infusions. ● **Herbes del món** - Astrid van Ginkel - Cervera - astrid@fitomon.com - Cultiu, recol·lector. - Productes dels productors de PAMs. ● **Herboristeria Nogué** - Suzette Bohringer - Vansa i Fòrnols - ossera@hotmail.com - Productor, recol·lector. - Serveis: Jardí Botànic. ● **Jardí Botànic Marimurtra** - Blanes - www.marimurtra.cat - Jardí botànic. Àmplia representació de plantes mediterrànies medicinals. ● **L'Armengol scp** - Ramon Comellas - Sagàs - rcomellas@hotmail.com - Productor. - Producció de plantes aromàtiques i medicinals. ● **Les Remeieres Sccl** - Judith Ramírez /Cristina Puig - Susqueda - lesremeieres@gmail.com - Empresa - Remeis en humans i veterinaris. ● **L'Hort de la Sínia** - Joan Vives - Tarragona. - joan@hortdelasinia.com - ● **Altres jardí.** - Educació ambiental i cultiu bio de PAMs. ● **Lupulina.cat** -Jordi Sànchez - Cassà de la Selva - info@lupulina.com - Productor. - Flor de llúpol ecològic per fàbriques de cervesa. ● **Milfulles** - Pilar Martínez - Sarrià de Ter - milfulles.agroecologia@gmail.com - Productora, recol·lectora. -Infusions amb plantes pròpies. ● **Natural Subirats** - Jaume Soler - Subirats - info@naturalsubirats.com - Agricultor cultiu. - Condiments (herba seca) i infusions. ● **Naturalwalks** - Evarist March - Arbúcies - info@naturalwalks.com - Empresa - Assessors de plantes silvestres comestibles. ● **Pàmies Hortícoles SL** - Miquel Pàmies - Balaguer - ventas@pamieshorticoles.com - Productors. - Plantes culinàries i medicinals. Planter. ● **Parc de les Olors de Vall de Ros** - Pilar Comes - Riells del Fai - info@parcdelesolors.com - Jardins i productor - Botànics de PAMs. ● **Parc de les Olors.** - Roser Carol / Ferran Obiols - L'Albi - baselles@parcdelesolors.com - Jardí - Visites, cursos de PAMs i venda. ● **Parc de les Olors, El secret del bosc** - Arenys de Munt - secretdelbosc@parcdelesolors.com - Jardí - Divulgació PAMs i venda. ● **Riera Villagrasa SL.** - Jaume Riera - Premià de Dalt - admin@rieravillagrasa.com - Productor. - Plàntules de PAMs. Ecològic. ● **Riuverd-SCCL** - Jordi Corbera - Solsona - riuverd@riuverd.cat - Coop. de treball associat. - Cultiu ecològic d'hortalisses i PAMs. ● **Safrà de les Garrigues** - Enric Dalmau - Cervià de les Garrigues -info@safracat.cat -Cooperativa. - Productors de safrà. ● **Safracat** - Joan Cartanyà - AROMIS - Montblanc - info@aromis.cat - Associació. - Productors de safrà ecològic. ● **TaüllOrgànics, S.L.** - Ana Sirvent - Taüll - info@taullorganics.com - Agricultor .cultiu. - Cultiu en alçada. productes cosmètics naturals. ● **Tegust Nature, S.L.** - Pep Mascarós - Vulpellac - info@tegust.com - Empresa - Elaboració d'infusions per a ús alimentari. ● **Tres Turons** - Marta Busquets/Carles Palau - Castellar del Vallès - info@vivertresturons.com - Productors. - Planta viva plàntules.

Directori aportat per : Astrid van Ginkel.

Fires i mostres

● **Fira Natura** Lleida, primer cap de setmana de març. ● **Jornada Gastronòmica de les Plantes Oblidades, Eixarcolant** Igualada 7 abril del 2018 . ● **Fira Sabó Montgai** final d'abril . ● **Fira d'Herbes de Peratallada**, finals d'abril. ● **Fira remeieres d'Aiguafreda**. 3r dissabte d'abril (només matí). ● **Mercat de les herbes de la Ratafia**, Sta Coloma de Farners, 1 de maig. ● **Fira de Sant Ponç**, patró dels herbolaris, al maig 2na quinzena, carrer de l'Hospital Barcelona. ● **Fira de les Trementinaires a Tuixent**. darrer de maig . ● **Festa de la Farigola** de Prades, final de maig . ● **Fira d'Herbes Remeieres** de Vilanova de Sau, primer diumenge de juny. ● **Mercat de les Espècies** d'Argençola 2on juny. ● **Fira de Ses Herbes** de Selva (Mallorca), segon cap de setmana de juny. ● **Fira de Setcases**, segon cap de setmana de juny. ● **Fira d'herbes remeieres i aliments ecològics** Cardedeu, tercer diumenge de juny. ● **Remiart** Sta Margarida i els Monjos, 3er diumenge de juny. ● **FIRAPAM** a Tremp, per St Joan juny. ● **Fira d'Herbes** de Vilarnadal, 3r diumenge de juny. ● **Fira Torregassa-Olius** setembre. ● **Fira Alimentació i Salut**, Balaguer tercer cap de setmana d'octubre. ● **Festa de l'Aiguardent** Prat de Comte (Terra Alta), 3r cap de setmana d'octubre. ● **Fira del Bolet i les Herbes Remeieres** a Castellterçol 4art dissabte d'octubre. ● **Ecoviure** Manresa, últim cap de setmana d'octubre. ● **Safrania**, 1er cap de setmana novembre a Montblanc. ● **Som Terra de Safrà**, Santa Coloma de Queralt 2on dissabte de novembre. ● **Festa-Concurs Ratafia** Sta Coloma Farners, segon cap de setmana de novembre (11 i 12 novembre 2017). ● **Fira d'herbes remeieres**, últim cap de setmana de juny a Besalú. ● **Fira i concurs de la ratafia**, primer diumenge de desembre a Besalú. ● **Fira la ratafia** de Centelles, segon cap de setmana de juny.



© Albert Sater



Les plantes medicinals un llegat històric i cultural,
que tractat respectuosament,
ens ajuda a **conèixer la natura**
i preservar la **biodiversitat**.

Gener 2019							Febrer 2019							Març 2019						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31
28	29	30	31																	

Abril 2019							Maig 2019							Juny 2019						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

Juliol 2019							Agost 2019							Setembre 2019						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

Octubre 2019							Novembre 2019							Desembre 2019						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

Edició: IPCENA Edc

Realitzador: Joan Vázquez (IPCENA)

Corrector: Jordi Pedròs

Fotografies: Emili Ezeza, Joan Vázquez, Joel Zamora, Félix Fernández, Own Work, Justus Cuveland, Albert Sater, Raimundoc, Creative Commons CC0.

Revisió: Astrid van Ginkel



des de 1990 defensant la natura

·Pl. dels Gramàtics, 2 baixos ·25002 Lleida ·facebook.com/ipcena
·Tel i Fax: 973 263 793 ·ipcena@ipcena.org ·www.ipcena.org

*col·labora
fes-te'n soci/a*
IPCENA