omniaitinerantsobira

itinerantpsobira@xarxaomnia.gencat.cat

Remeis

AMB LES PLANTES DEL PALLARS SOBIRÀ

Un viatge als sabers populars del Pallars, on les dones custodien la memòria de les plantes i els remeis de la terra.

Cristina Luaces
Maria Ticó
Rosa Abad
Laia Pagespètit
Conxita
Araceli Mestre
Cèlia Fillet
Pilarín Sarrat
Conxita Palau
Sònia Ramon

Aquest recull ha estat elaborat per les participants del taller Verd Digital del Punt Òmnia Itinerant del Pallars Sobirà, als municipis de Llavorsí i La Vall Cardós

Cristina Luaces
Llavorsí

Pericó

Nom científic: *Achillea millefolium L.*
Noms comuns: Aquilea, milfulles, milenrama, camamilla borda, milrama, camamilla de prat, uliecà.
Hàbitat: Prats, marges de camins i carreteres, en sòls frescals.

Descripció: Planta herbàcia perenne que pertany a la família de les hipericàcies. Pot arribar a fer entre 30 i 100 centímetres d'alçada, amb una tija erecta i ramificada que presenta dues línies longitudinals ben marcades. Les seves fulles són oposades, de forma ovalada i de color verd clar, i tenen unes petites glàndules translúcides que semblen perforacions quan s'observen a contrallum, d'aquí el nom "perforatum". Floreix a l'estiu, generalment al voltant del 24 de juny, coincidint amb el dia de Sant Joan, i les seves flors són de color groc intens, amb cinc pètals i nombrosos estams que li donen un aspecte estel·lar. El fruit és una càpsula que conté moltes llavors petites.

Propietats:

Antidepressiva: és conegut per alleujar la depressió lleu a moderada. Aquest efecte es deu sobretot a la hipericina i la hiperforina, compostos que actuen sobre neurotransmissors com la serotonina, la dopamina i la noradrenalina.

Cicatritzant (vulnerària): aplicat tòpicament en forma d'oli o ungüent, accelera la curació de ferides, cremades, cops o irritacions de la pell. També calma el dolor i prevé infeccions.

Antiinflamatòria: redueix inflamacions tant en ús extern (per exemple, en contusions) com en alguns casos d'inflamació interna lleu. Antiviral i antibacteriana: s'ha demostrat certa activitat contra alguns virus i bacteris.

Parts utilitzades:

Les flors i les fulles joves que es recullen just abans o durant la floració (generalment al voltant de Sant Joan, al juny).

Indicacions:

- **Depressió lleu:** especialment en tractaments de curta o mitjana durada.
- **Ansietat i trastorns del son lleus:** ajuda a relaxar el sistema nerviós i millora la qualitat del descans.
- **Baixos ànims i irritabilitat:** en períodes d'estrès o canvis hormonals (com la menopausa).
- **Ferides, cremades lleus i cops (ús extern):** accelera la cicatrització i calma el dolor o la inflamació.
- **Dolors musculars i reumàtics:** aplicat com a oli o pomada, ajuda a alleujar molèsties musculars o articulars.
- **Herpes i petites infeccions víriques cutànies:** gràcies a la seva acció antiviral lleu, es pot aplicar externament en alguns casos.

Oli de cop

"Quan m'he donat un cop, mullo el cotó amb l'oli i em suco de seguida. Perquè funcioni s'ha de fer tan bon punt t'has donat el cop"

Usos: Contusions, cremades i ferides. No s'ha de prendre el sol després d'aplicar-lo perquè pot tacar la pell.

Ingredients: Oli d'oliva i flor de pericó.

Preparació: Tallem les flors i les posem en un pot. Les cobrim amb oli i les deixem a sol i serena durant quaranta dies. Anem barrejant de tant en tant. Passats aquests quaranta dies, colem i empotem preferiblement en un pot de vidre opac.

Maria Ticó Pinyana
Bonestarre

Milfulles

Nom científic: Achillea millefolium L.
Noms comuns: Aquilea, milfulles, milenrama, camamilla borda, milrama, camamilla de prat, uliecà.
Hàbitat: Prats, marges de camins i carreteres, en sòls frescals.

Descripció: Planta perenne de la família de les asteràcies. Pot créixer fins als 2.500 metres d'altitud i es troba habitualment en prats, marges de camins i zones obertes i fresques. Floreix entre els mesos de juny i setembre, produint flors petites agrupades en inflorescències de color blanc, rosat o lleugerament porpra. El nom "millefolium" fa referència a les seves fulles molt dividides i fines que li donen un aspecte característic i delicat.

Propietats:
La milfulles és una planta molt completa i valorada per les seves múltiples aplicacions terapèutiques. Conté compostos actius com el camazulè, l'alcanfor i el linalol (presents en el seu oli essencial), a més de flavonoides, tanins, àcids grassos i altres substàncies amb propietats medicinals. Gràcies a aquesta composició, se li reconeixen accions antiinflamatòries, antiespasmòdiques, cicatritzants i hemostàtiques (deté el sagnat).
També és antiinflamatòria, analgèsica i antioxidant.

Parts utilitzades:
Summitats florides.

Aplicacions:
Infusions, emplastres i aplicació directa.

Indicacions:
Sistema digestiu: alleuja espasmes, nàusees i vòmits, estimula sucs gàstrics i bilis, ajuda a recuperar la gana.
Hemostàtic: Hemorràgies derivades de ferides
Salut femenina: regula el cicle menstrual, alleuja rampes i tensió premenstrual, millora la circulació pèlvica i tracta la leucorrea vaginal.
Circulació: estimula la circulació en casos de varius, flebitis i hemorroides.
Cicatrització: accelera la curació de ferides, nafres i aftes bucals.
Pneumonia: La tisana ajuda a millorar quadres de pneumònia.

Aigua de Milfulles

"A casa sempre s'ha fet així. Quan algú tenia mal de panxa, vòmits o problemes digestius, fèiem una aigua amb les flors seques de la milfulles. Si no en teníem de seca, anàvem a buscar-ne tendra si era època."

Usos: Mal de panxa, problemes digestius, vòmits, diarrees.

Ingredients: Aigua i flors de milfulles seques o tendres. Si es vol, mel o sucre al gust.

Preparació: Posem un cassó amb aigua. Quan aquesta bulli, apaguem el foc i afegim l'herba. Tapem i deixem que s'infusioni uns cinc minuts.

Quantitat: Un capítol floral per tassa d'aigua.

Rosa Abad
Anàs

Malva

Nom científic: Malva sylvestris.
Noms comuns: Malva.
Hàbitat: Roderals, solars, camps i borts abandonats. Tot el país des de la costa fins al Pirineu, arribant als 1600 metres.

Descripció: És una herba perenne que pot arribar fins als 2 metres d'alçada. Les seves tiges són erectes i ramificades, amb fulles palmatífides (en forma de mà), alternes i peciolades. Les flors fan entre 2 i 6 cm de diàmetre i tenen els pètals de color porpra o rosa amb nervadures més fosques. Floreix des de mitjan estiu fins al setembre, i els seus fruits són esquizocarps que es divideixen en mericarpis quan maduren.

Propietats:
Antiinflamatòria, cicatritzant, antitussígena, laxant suau, expectorant i digestiva

Parts utilitzades:
Summitats florides, fulles i fruits

Aplicacions:
Infusions, glopeigs bucals, cataplasmes.
Es pot consumir en envinagrats, fermentats, amanides o fetes al forn.

Antiinflamatòria: Ajuda a reduir inflamacions de la pell i les mucoses
Cicatritzant: Afavoreix la cicatrització de ferides
Antitussígena: Els mucílags calmen la tos i la irritació de la gola
Expectorant: Facilita l'expulsió de la mucositat
Digestiva: Alleuja l'acidesa estomacal i millora les digestions
Pneumònia: La infusió pot ajudar a alleujar els símptomes en casos lleus
Calmant: En cataplasmes, calma irritacions, cremades i picades d'insecte

Xips de malva

Ingredients: Fulles tendres de malva, sal i oli.

Preparació: Rentem les fulles, les eixuguem bé, les posem en una safata de forn. Salem al gust i posem un raig d'oli. Posem al forn molt poca estona perquè es cremen de seguida (1 minut aproximadament).

Quantitat: Al gust.

Segons el gust, es poden preparar amb llavors de sèsam, pebre i la imaginació que cadascú li vulgui posar.

La malva fa dos o més floracions. Es recomana fer servir les fulles i fruits de la segona floració que té lloc a l'estiu.

Flor de malva

Ingredients: Flors de malva per amanides o guarnir pastissos.

Preparació: Rentem les flors i les posem a l'amanida o a sobre de postres o pastissos.

Quantitat: Al gust.

La malva fa dos o més floracions. Es recomana fer servir les fulles i fruits de la segona floració que té lloc a l'estiu.

Fruits de malva agredolços

Ingredients:
Una tassa de fruits immadurs de malva, 1 culleradeta de cafè de sal gruixuda, 75 ml de vinagre blanc, 2 culleradetes de cafè de sucre i un gra d'all.

Preparació: Netejar, escaldar els fruits durant un minut, escórrer, barrejar amb la sal, el sucre i el vinagre. Tancar i deixar en un lloc fresc i fosc. Un cop macerats es poden servir amb peix, pollastre o amanides.

Segons el gust, s'hi pot posar qualsevol gust que t'agradi: fonoll, romaní, llorer..

La malva fa dos o més floracions. Es recomana fer servir les fulles i fruits de la segona floració que té lloc a l'estiu.

Laia Pagespetit
Estaron

Avet

Nom científic: Abies Alba.
Noms comuns: Avet.
Hàbitat: Es troba a l'hemisferi nord, en zones de clima temperat i fred, terrenys profunds i frescos d'orientació nord o obaga.

Descripció: És un arbre perennifoli, de gran alçada. El tronc és recte i cilíndric, i sense branques fins a una certa alçada. L'escorça és llisa i de color gris clar quan és jove, i amb l'edat es torna més fosca. Té unes butllofes de resina a l'escorça. Té fulles en forma d'agulla, planes i toves, amb dues ratlles blanques a sota. Les pinyes són erectes, fan 10-15 cm de llarg i quan maduren es desfan per alliberar les llavors.

Propietats:
L'avet té, com la majoria de les plantes i fruits, múltiples virtuts: antiàlgic/antiinflamatori, antiàlgic gàstric, antiàlgic renal, anticatarral, antiàsmic, antisèptic, laxant i antiulcerós.

El xarop de pinyes d'avet, conseqüentment, té components per tractar i acompanyar en processos vírics. És expectorant, útil pel mal de gola, com a tractament de la tos, entre altres.

Parts utilitzades:
Pinyes, flors reïna, escorça, brots tendres, fulles, i resina (trementina).

Aplicacions:
Xarop, infusions, cremes i ungüents, bany i saunes.

Indicacions:

- **Tossina i irritació de gola:** calmant suau de la tos seca i l'esgarrapada de gola.
- **Tos productiva / mucositat:** efecte balsàmic i expectorant; ajuda a desfer i expulsar el moc.
- **Refredat comú, faringitis i laringitis lleus:** alleuja la congestió i la ronquera.
- **Halitosi lleu:** per l'acció aromàtica i antisèptica dels olis essencials del conífer.
- **Antisèptic i cicatritzant:** resina aplicada a ferides o úlceres cutànies.

Xarop de pinyes d'avet

Ingredients:
- ½ kg de pinyes verdes d'avet (collides tendres, a principis d'estiu)
- ½ kg de sucre integral de canya (o melassa)
- 1 pot de vidre gran amb tapa

Preparació:
Agafa pinyes verdes i tendres d'avet talla-les a trossets i posa-les dins d'un pot de vidre fent capes alternes amb sucre fins a omplir-lo. Tanca'l bé i deixa'l reposar en un lloc càlid o assolellat durant tres o quatre setmanes fins que el sucre es desfaci i aparegui un líquid espès i fosc. Després cola-ho i guarda el xarop en un flascó net i hermètic.
Es pren a culleradetes per calmar la tos i suavitzar la gola, sempre amb precaució i evitant-ne l'ús en nadons menors d'un any o persones amb al·lèrgia a coníferes

Araceli Mestre
Llavorsí

Calèndula

Nom científic: Calendula Arvensis L.
Noms comuns: Boixac de camp.
Hàbitat: Prats anuals, vores de camins i talussos, des de les zones mediterrànies a l'estatge muntà.

Descripció: La Calendula arvensis, coneguda comunament com a meravella silvestre, és una planta anual, pubescent, que pot assolir entre 5 i 30 cm d'alçada. Les seves fulles són oblongues i la vora pot ser sencera o lleugerament dentada. Els capítols florals, solitaris, són de color groc ataronjat i contenen flors ligulades i tubulars. Els fruits són aquenis, generalment incurvats, amb forma de petits cuquets amb espines.

Propietats:
Calmant: alleuja irritacions i enrogiments de la pell.
Antiinflamatòria: ideal per a cremades, cops o èczemes.
Cicatritzant: afavoreix la regeneració de la pell i la curació de ferides.
Antisèptica: ajuda a prevenir infeccions lleus.
Hidratant: suavitza la pell seca o esquerdada.
Emol·lient: aporta suavitat i elasticitat a la pell.
Antibacteriana: útil per netejar ferides o infeccions lleus.
Reguladora del cicle menstrual (en ús intern): alleuja dolors menstruals i ajuda a regular el cicle.
Ideal per a pells sensibles i delicades, com la dels nadons.

Parts ultilitzades:
Summitats florides.

Aplicacions:
Ús alimentari, olis, cremes, emplastres, balsams labials.
.

Indicacions:
• Afavoreix la curació de ferides, talls i cremades lleus.
• Alleuja la pell irritada, enrogida o sensible.
• Molt útil en dermatitis, èczemes i picades d'insectes.
• Ajuda a prevenir infeccions en ferides superficials.
• Actua com un desinfectant natural suau.
• Ideal per a la pell delicada.
Molt utilitzada en productes per a nadons (cremes, pomades, olis) per calmar irritacions com la del bolquer.
• Reguladora del cicle menstrual, en infusió.
• Emol·lient i hidratant
Suavitza la pell seca o esquerdada.

Oli calèndula

Usos: Tractament d'èczemes, dermatitis i urticàries. Reparació de talons i mans esquerdats. Alleujament de picades d'insectes.
Ideal per a pells sensibles o atòpiques. Aplicació després del sol com a after-sun natural.Tractament d'acné suau.

Ingredients: oli d'oliva o d'ametlles i flors de calèndula i cera d'abelles.

Preparació: En un pot de vidre es posa un terç de flors de calèndula seques, no utilitzar flor fresca. Omplim el pot amb oli d'ametlles i el tanquem bé. Consevar el macerat durant 40 dies en un lloc fresc, sec i sense llum. Agita habitualment per afavorir l'extracció dels principis actius de la calèndula. Cola i envasa.

Crema de calèndula

Per elaborar 100 gr de crema de calèndula necessitem 85 gr del macerat, 15 gr de cera d'abella i vitamina E per aumentar la vida útil de la crema.

Preparació: Es posen els ingredients en recipient de vidre resistent a la calor, s'escalfa al bany maría fins que es dissolgui la cera. Retirem i es deixa refredar

Cèlia
Llavorsí

Lliri blanc

Nom científic: Lilium candidum.
Noms comuns: Lliri blanc, azutzena, llirio de la Mare de Déu.
Hàbitat: Al seu hàbitat natural, prefereix vessants rocosos, boscos oberts i marges de camps agrícoles, especialment en sòls calcaris o argilosos amb bon drenatge, i es pot trobar des del nivell del mar fins als 1.800m d'altitud.

Descripció: El Lilium candidum, conegut comunament com a assutzena blanca o lliri de Sant Antoni, és una planta bulbosa perenne originària de la conca mediterrània oriental i Àsia Menor. Es caracteritza per les grans flors blanques en forma de trompeta, amb una forta aroma, que floreixen a l'estiu.

Propietats:

Emol·lient: suavitzant i calmant sobre la pell.
Antiinflamatòria: Redueix inflamacions externes.
Vulnerària: Afavoreix la cicatrització de ferides i nafres.
Expectorant i calmant: Tradicionalment utilitzat en infusions per afavorir l'eliminació de mucositat i calmar la tos. Ús poc freqüent avui dia per via interna; cal precaució

Aplicacions:
Maceració en oli, cataplasmes, tintura.

.

Parts ultilitzades:
Summitats florides.

Indicacions:

El Lilium candidum s'utilitza tradicionalment per calmar irritacions de la pell, afavorir la cicatrització de ferides, reduir inflamacions, alleujar picades d'insectes, suavitzar èczemes i tractar l'acne puntual. També és indicat per estovar callositats, desinfectar petites lesions, reduir hematomes i calmar dolors musculars lleus. A més, s'ha fet servir en casos de taques o imperfeccions de la pell i per alleujar fongs als peus.

Remei de Lliri Blanc

Usos: Picades d'insectes, petites ferides o rascades, ajuda a cicatritzar i evita infeccions, acne lleu, desinfecta i redueix inflamació puntual (aplicació local, amb cotó), calma hematomes o cops. Alleuja la inflor i dolor, aplicant amb massatge suau.
Estova callositats o durícies.
Herpes labial incipients.
Es pot usar tant l'alcohol com els pètals macerats en cataplasma embolicats en una gasa de cotó.

Ingredients: flors de lliri blanc i anís.

Preparació: En un pot de vidre posem els pètals del lliri blanc i després l'omplim d'anís sec, alcohol de 70 o alcohol de romaní. Deixem macerar uns dies en un armari fosc.

Sònia Ramon
Sort

Gavarnera

Nom científic: Rosa canina.
Noms comuns: Gavarna, tapaculs, gratacul, grataesquenes.
Hàbitat: Creix en boscos clars, bardisses, marges, prats i vores de camps de conreu. Vol terrenys secs o pedregosos, però també pot créixer en sòls més frescals si tenen bon drenatge.
Pot créixer des de zones baixes fins a uns 1.500 metres d'altitud.

Descripció: Arbust silvestre de la família de les rosàcies, d'entre 1 i 3 metres d'alçada, amb tiges espinoses i fulles compostes per folíols dentats. Les seves flors, de color blanc o rosa pàl·lid, donen lloc al cinorrodó, el fruit conegut popularment com a gavarrons o tapaculs, de color vermell brillant.

Propietats

Els seus fruits tenen una de les concentracions més altes de vitamina C de la natura. Afavoreix el sistema immunitari i ajuda en refredats i grips.

🔹 **Antioxidant**

A més de vitamina C, conté flavonoides i carotenoides que protegeixen les cèl·lules del dany oxidatiu.

🔹 **Antiinflamatòria i analgèsica suau**

Tradicionalment s'ha fet servir en infusions i preparats per alleujar dolors articulars (artritis, reuma).

🔹 **Digestiva i depurativa**

Ajuda a regular el trànsit intestinal i alleuja molèsties gàstriques lleus. Afavoreix l'eliminació de líquids i la neteja de l'organisme.

🔹 **Cicatritzant i tòpica**

En forma d'olis o ungüents, ajuda a regenerar la pell i cicatritzar ferides petites.

Parts ultilitzades:
Fruits madurs.

Aplicacions:
Xarop, melmelades, maceració en oli.
.

Indicacions:

Refredats i grips: Reforça les defenses gràcies al seu alt contingut
Ajuda al sistema immunitari a combatre bacteris i virus.
Convalescència i cansament: aporta energia i actua com a reconstituent natural.
Dolors articulars i reumàtics
Problemes digestius lleus
Molèsties gàstriques, en infusió per l'acidesa i digestions lentes.
Retenció de líquids com a diürètic i depuratiu, elimina toxines.
Cicatrització de la pell en forma d'oli o ungüent, s'aplica sobre ferides petites, cicatrius o cremades lleus.
Trànsit intestinal Ajuda a regular-lo.

Xarop de gavarna

Usos: És un xarop molt ric en vitamina C, antioxidants i minerals, ideal per reforçar el sistema immunitari i donar energia a la tardor i a l'hivern.

Ingredients:

- 500 g de fruits madurs de tapaculs (nets i sense cues).
- 1 litre d'aigua.
- 500–700 g de sucre de canya (o mel, si es vol més natural).

Preparació:

Neteja els fruits i treu-ne les cues i restes de fulles. Partir o aixafar per la per facilitar l'extracció.
Posa els fruits en una olla amb l'aigua i porta-ho a ebullició i després deixa-ho coure a foc lent durant uns 20 minuts, fins que quedin tous.
Xafa'ls amb una cullera de fusta o passa'ls per una batedora suau.
Cola la barreja amb un colador fi o una tela de cotó per eliminar les llavors i els pèls urticants.
Torna el líquid colat a l'olla i afegeix el sucre (o mel). Remena bé fins que es dissolgui. Deixa-ho coure a foc lent uns 10 minuts, fins que agafi una textura de xarop.
Aboca el xarop calent en pots o ampolles de vidre esterilitzades. Tanca bé i guarda en lloc fresc i fosc.

Oli de gavarna

Usos: (Ús tòpic) L'oli de tapaculs és ric en àcids grassos essencials (oleic, linoleic, linolènic) i en vitamina C (fins a 20 vegades més que la taronja).
Aquestes substàncies nodreixen i regeneren la pell, afavoreixen la formació de col·lagen i ajuden a reduir estries, cicatrius i taques.
És molt absorbent, útil en tractaments postoperatoris, i per les seves propietats antiinflamatòries i antioxidants resulta beneficiós en pells seques o aspres.

Ingredients:

- fruits madurs de gavarnera.
- Oli d'oliva, gira-sol o ametlles.

Preparació:

1. Collir els tapaculs madurs (setembre–octubre).
2. Assecar completament a l'obscuritat (2–3 mesos, <35 °C).
3. Trinxar lleugerament els fruits secs.
4. Posar en pot (¾ plens) i cobrir del tot amb oli base de qualitat (ametlla, oliva, gira-sol).
5. Remenar per treure aire; deixar 40 dies a l'obscuritat (millor amb una mica de calor suau).
6. Filtrar i guardar en pot fosc i etiquetat.