



USOS MEDICINALS DE LES PLANTES DEL CA BINIFALDÓ



**Conselleria d'Educació
i Universitats**

Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa



RESPECTEM LES PLANTES

- No hem d'arrencar ni danyar les plantes. Observam amb els ulls i no amb les mans, deixant-les al seu lloc perquè puguin seguir creixent i servint a la natura.
- No hem trepitjar plantes o flors. Camina sempre pels camins marcats per evitar fer malbé les plantes que creixen a prop dels senders.
- Agafar només el necessari. Si has de recollir una planta amb permís educatiu, agafa només una petita part i deixa la resta.
- Hem de respectar l'entorn natural. No hem de deixar residus ni alterar l'hàbitat de les plantes. El millor regal que podem fer a la natura és deixar-la com l'hem trobada.

Les plantes són molt més que una part guapa del paisatge. Ens donen aire per respirar, aliments i fins i tot medicines que ens ajuden a curar-nos. També són la llar d'animals petits, insectes i altres éssers vius. Per això, hem de cuidar-les i respectar-les. Quan anem a la muntanya, hem de recordar que cada planta té un paper important en la natura i que nosaltres som els seus convidats. Si les cuidem bé, elles continuaran ajudant-nos a viure i gaudir d'un món més verd i saludable.

Les plantes són molt importants per a la nostra vida. Algunes, a més de ser boniques, tenen poders especials per ajudar-nos a curar malalties o sentir-nos millor. A aquestes plantes les anomenem *plantes medicinals*. Antigament, la gent les feia servir perquè no hi havia medicines com ara. Encara avui, moltes medicines es fan amb extractes de plantes.

En aquest treball coneixerem algunes plantes medicinals. Descobrirem per a què serveixen i com es poden fer servir, sempre amb molta cura i seguint les indicacions d'un adult. Aprendre sobre aquestes plantes ens ajuda a respectar la natura i entendre com ens pot cuidar!

LES PLANTES QUE CUREN

- **Cada planta té un "superpoder" especial:** Algunes plantes ens ajuden quan tenim mal de panxa, i altres, poden fer que ens sentim amb més energia.
- **S'han d'usar amb cura:** No totes les plantes es poden tocar o menjar. Hem d'aprendre quines són segures i fer-les servir només amb l'ajuda d'un adult.
- **Són un regal de la natura:** Les plantes medicinals ens recorden com de generosa és la natura, però també que l'hem de respectar perquè continuï donant-nos aquests beneficis.

Nom científic: Smilax aspera

Nom comú: Aritja



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **Ajuda a netejar el cos:** Les arrels d'aquesta planta s'han fet servir tradicionalment per ajudar el cos a eliminar tot el que no necessita, com si el netejàs per dins (arrels)
2. **Cuida la pell:** Aquesta planta també pot ajudar quan tenim la pell irritada o amb picors. (Arrels)
3. **És una protecció natural:** Té parts que ajuden a combatre els microbis que poden fer-nos mal. (Arrels)

Nom científic: Rubus ulmifolius

Nom comú: Batzer



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **Les morens són molt sanes:** Els seus fruits, les morens, estan plens de vitamines que ens ajuden a estar forts i sans.
2. **Ajuda a la gola:** Les fulles de l'esbarzer es poden utilitzar per fer una infusió que calma el mal de gola.
3. **Cura les ferides petites:** Les fulles també es poden posar damunt d'una ferida per ajudar-la a cicatritzar més ràpidament.

1. **Ajuda a respirar millor:** Les fulles i la resina del pi es poden utilitzar per fer olors especials (com vapor) que ens ajuden quan tenim el nas tapat o tos.
2. **Cura ferides petites:** La resina del pi, que és com una goma que surt de l'arbre, es pot posar damunt de ferides petites per ajudar-les a cicatritzar.
3. **Protegeix el cos:** Les seves parts tenen substàncies que ens ajuden a combatre els microbis i ens mantenen més sans.

Nom científic: Pinus halepensis
Nom comú: Pi



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **Ajuda quan tenim mal de panxa:** Les "boletes" especials que a vegades surten a les branques de l'alzina (anomenades agalles) es poden utilitzar per fer una beguda que calma el mal de panxa.
2. **Cura petites ferides:** L'escorça de l'alzina es pot fer servir per netejar i ajudar a cicatritzar ferides.
3. **Protegeix la boca i les dents:** Amb les fulles o l'escorça es poden fer gàrgares que ajuden si tenim mal a les genives o altres problemes a la boca.

Nom científic: Quercus ilex
Nom comú: Alzina



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



Nom científic: **Salvia rosmarinus**

Nom comú: **Romaní**



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **Ajuda a la panxa:** Una infusió de romaní pot ajudar quan ens fa mal la panxa o tenim digestions pesades.
2. **Cura petites ferides:** Es pot utilitzar per netejar ferides i ajudar-les a curar més ràpid.
3. **Dóna energia:** El seu aroma especial ajuda a sentir-nos més desperts i alegres quan estam cansats.

Nom científic: **Cistus monspeliensis**

Nom comú: **Estepa llimonenca**



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **Ajuda quan tenim ferides:** Aquesta planta s'ha fet servir per calmar les inflamacions i ajudar les ferides a curar-se més ràpidament. Es feia amb infusions de les fulles o directament la fulla sobre la ferida.
2. **Ens protegeix de posar-nos malalts:** Les seves fulles tenen substàncies que ajuden a mantenir el cos fort contra els microbis.
3. **És bona per al cos per dins:** Tradicionalment, s'ha fet servir per ajudar quan algú tenia mal de panxa o es trobava cansat.

1. **Fruits dolços i saludables:** Les arboces són bones per menjar i estan plenes de vitamines que ens ajuden a estar forts i sans.
2. **Ajuda a la panxa:** Les fulles de l'arbocer s'han fet servir per preparar infusions que ajuden si tenim mal de panxa.
3. **Cura ferides petites:** Les fulles també es poden utilitzar per netejar i curar ferides.

Nom científic: Arbutus unedo

Nom comú: Arbocera



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **L'oli d'oliva és molt saludable:** L'oli que surt de les olives és bo per al nostre cos i ens ajuda a tenir energia i a cuidar el cor.
2. **Ajuda quan estem malalts:** Les fulles de l'olivera s'han fet servir tradicionalment per fer infusions que ajuden a baixar la febre i a trobar-nos millor.
3. **Cuida la pell:** L'oli d'oliva també es pot posar a la pell per ajudar-la a estar suau i curar petites ferides.

Nom científic: Olea europaea

Nom comú: Olivera



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



Nom científic: Euphorbia characias

Nom comú: Lletera visquera



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



Ajuda a curar la pell: Aquesta planta s'ha utilitzat per ajudar a curar ferides petites i mantenir la pell sana. Però, cal tenir cura perquè el seu suc pot ser irritant per la pell.

És millor no tocar-la massa: Encara que la planta pot ser útil, el seu suc pot fer mal si entrem en contacte amb la pell, així que cal tenir molta cura.

Nom científic: Cneorum tricocon

Nom comú: Olivella



Text: Biel Cabot
Dibuix: Jaume Balaguer



1. **Ajuda a curar ferides:** Les fulles i altres parts de la planta s'han utilitzat per ajudar a curar ferides i a mantenir la pell sana. A través d'una infusió, es deixava refredar i després es feia servir per rentar ferides o talls petits, ajudant a mantenir la pell neta i afavorir la curació
2. **Protegeix la pell:** Alguns estudis han mostrat que els extractes d'aquesta planta poden ajudar a mantenir la pell jove i evitar que es faci vella massa ràpidament.
3. **Cura de la pell (berrugues o imperfeccions):** Tradicionalment, s'ha utilitzat per tractar problemes de la pell com berrugues o altres petites imperfeccions. Es preparaven olis o cremes naturals amb els fruits de la planta. S'aplicaven a la pell per hidratar-la i evitar que es fes vella massa aviat.

MYRTUS COMMUNIS, murta

1. Ajuda a la respiració: El fullatge de la murta es pot utilitzar per ajudar a calmar la tos i millorar la respiració. Les fulles poden ser utilitzades per fer infusions que ajuden quan tenim un refredat.
2. Ajuda a la pell: Aquesta planta també s'ha utilitzat per ajudar a mantenir la pell neta i saludable. El seu suc es pot utilitzar en alguns casos per ajudar a curar petites ferides o talls.
3. Sabor especial: A més de les seves propietats medicinals, les baies de la murta tenen un gust especial que es pot utilitzar en alguns plats i dolços.



CISTUS ALBIDUS, estepa blanca

1. Ajuda quan tenim refredat: Les fulles de l'estepa blanca es poden fer servir per preparar infusions que ajuden a calmar la tos i a millorar quan tenim mal de coll.
2. Per tenir una pell sana: Algunes persones l'han utilitzat per netejar petites ferides o ajudar la pell quan està irritada.
3. Una planta que fa bona olor: Aquesta planta també té una olor especial, i algunes persones la fan servir per fer olis o infusions.





PISTACIA LENTISCLUS L., mafa

1. Ajuda a curar petites ferides: La gent posava resina damunt de petites ferides o talls per ajudar a cicatritzar i evitar infeccions.
2. Per tenir una boca sana: Antigament, algunes persones mastegaven petites branques de llentiscle perquè ajudaven a tenir les dents més netes i a mantenir una bona salut de la boca. La resina també s'emprava com a goma de mastegar natural.
3. Ajudava a mantenir una panxa sana: Amb la resina i les fulles se'n feien infusions que ajudaven a tenir una bona digestió i a evitar malestars d'estòmac.

JUNIPERUS OXYCEDRUS L., ginebró

1. Ajuda a curar petites ferides i problemes de la pell: de la fusta se treia un oli que s'usava per curar ferides i ajudar amb problemes de la pell, com granets o irritacions.
2. Protegeix el cabell i el cuir cabellut: Algunes persones posaven l'oli als cabells per fer-los més forts i sans i per evitar problemes com la caspa.
3. Ajuda a respirar millor: Amb les fulles i les baies Se'n feien infusions o s'afegien a banys de vapor per descongestionar el nas i ajudar quan algú tenia refredat.





És important recordar que, encara que algunes plantes poden semblar interessants, no totes són segures per a nosaltres. Per això, sempre hem de demanar permís a un adult abans de tocar o utilitzar qualsevol planta.

Les plantes formen part de la natura i ajuden a mantenir l'equilibri dels ecosistemes de muntanya. Però, si no les coneixem i per a la nostra seguretat, és millor no tocar-les ni menjar-ne cap part.

FONTS



<https://campsdaprenentatgeib.org/web/orient/>

<https://campsdaprenentatgeib.org/web/binifaldó/>

Varis autors, "*Plantas medicinales y curativas, atlas ilustrado*" ed. SUSAETA, 2011

Dibuixos: Jaume Balaguer

Fotografies: Biel Cabot