

Les plantes medicinals poden tenir efectes secundaris?

Per norma general, no, i les que sí que en tenen ja no es comercialitzen. Ara bé, quan la persona té determinades malalties s'ha de vigilar.

Ens en dones exemples?

Una persona que pateix tiroïdisme ha d'anar en compte a l'hora de prendre algues marines, pel iode que contenen. Amb l'embaràs i la lactància s'han d'evitar sobretot les plantes laxants, i qui pren anti-depressius ha d'evitar l'herba de Sant Joan.

Les plantes, deies, tarden a fer efecte.

L'efecte sol ser lent; per això s'ha de ser constant i insistent. Per norma general s'han de prendre de dues a tres tisanes al dia, depenent de la planta. No amb les herbes laxants: n'hi ha prou amb una presa abans d'anar a dormir. Ho són les fulles de sen (ve de l'Índia), fol·licle de sen (el fruit) i la fràngula (escorça).

Per què laxen?

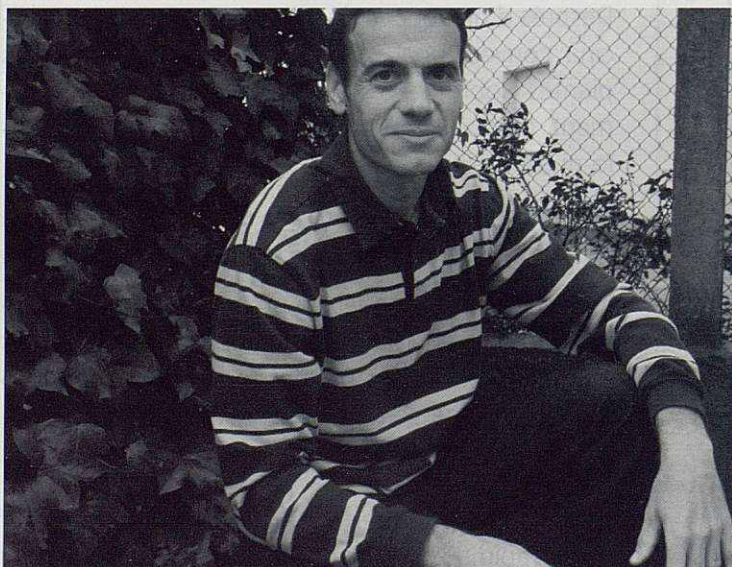
Irriten l'intestí perquè hi hagi motilitat intestinal. També es fan servir les llavors de llinosa i la saragatona, que s'empassen i ajuden a arrossegar la femta sense irritar.

Encara es fan novenes?

Sí. Nosaltres solem recomanar prendre el remei entre 10 i 15 dies, però tot depèn de l'afecció que es vulgui curar.

Les herbes poden tenir la mateixa efectivitat que les medicines?

Hi ha herbes amb propietats reconegudes per curar problemes digestius, hepàtics, de gasos intestinals, de reflux i cremor d'estómac, per a constipats, faringitis, problemes circulatoris...



L'herboristeria Pujol està especialitzada en fitoteràpia i complements i alimentació dietètics.

Què va bé per a la circulació i les varius?

Plantes que reforcen les parets i les vàlvules de les venes per facilitar el retorn venós, com ara el brusc, el castany d'Índies, l'almegó i l'hamamelis. També es poden combinar amb plantes diürètiques quan hi ha retenció de líquids, que és la causa, en bona mesura, de la pesadesa de cames.

Les herbes poden ser substitut de medicines?

Les plantes són en bona mesura complementàries del tractament. Si l'afecció no és gaire acusada, sí que es pot resoldre amb herbes.

La farigola va bé per a tot?

Té unes propietats excepcionals. És antibiòtica, antiinflamatòria, antisèptica, desinfectant intestinal, reforçant (sola al matí o amb llimona dona molta empenta), ajuda la memòria...

Imprescindible! Quina més ho seria?

Per tenir-ne sempre a casa te'n diria cinc més: l'orenga, la tarongina, la malva, el romaní i la camamilla, a part de la marialluïsa i la menta, que són digestives, calmants dels nervis d'estómac i aromàtiques, i també les pots posar a l'armari com a ambientador.

Parlem de les cinc primeres: l'orenga.

És rica en timol, com la farigola, i carvacrol, que li donen propietats antisèptiques i antibiòtiques. També és una planta carminativa.

Que vol dir...?

Que ajuda a expulsar els gasos que es formen durant la digestió. Les plantes de cuinar ho solen ser totes (l'alfàbrega, la farigola, la sajolida, l'orenga, el romaní, el julivert, el llorer...), i a més donen gust i aroma als aliments.

Quines virtuts té la tarongina?

És relaxant i també se la coneix com a citronel·la, utilitzada com a repel·lent d'insectes, ideal per posar a la finestra o en una taula de jardí.

I les altres tres?

La malva és desinfectant intestinal i laxant suau, i s'utilitza molt per als constipats de coll. El romaní és expectorant i reforçant. I la camamilla és carminativa, digestiva i calmant del sistema nerviós.

Com a relaxant, què donaries?

Una barreja de passiflora, tarongina, flor de taronger, valeriana (té un gust fort) i flor de rosella. Prenent-ne una tisana abans de sopar i una altra una mica abans d'anar al llit pot ajudar a descansar millor.