

**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?**

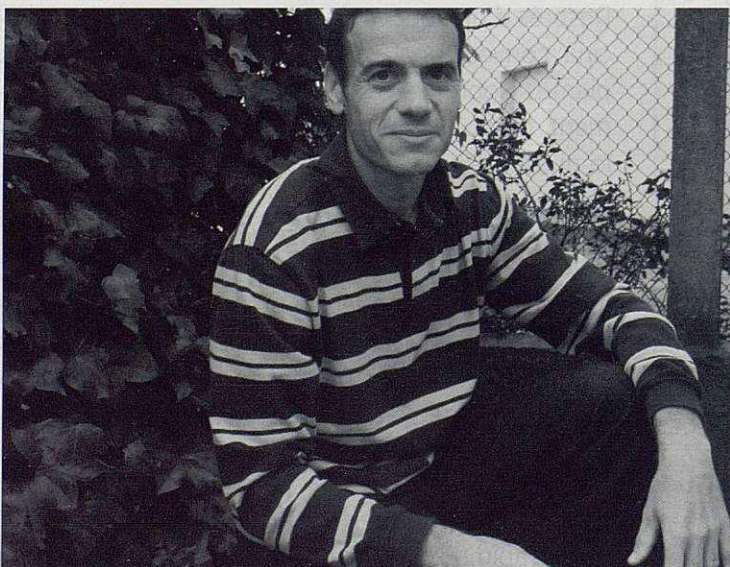
Irriten l'intestí perquè hi hagi motilitat intestinal. També es fan servir les llavors de llinosa i la saragatona, que s'empassen i ajuden a arrossegar la femta sense irritar.

**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.