

Entrevista a Just Garcia Pujol, de l'Herboristeria Pujol

## “Les plantes medicinals cada cop són més properes”

*Just Garcia Pujol (Granollers, 1972) està al capdavant d'un establiment històric de Granollers, l'Herboristeria Pujol, junt amb el seu germà Ponç. Diplomàtic en Dietètica i Nutrició i en Naturopatia, també ha estudiat Ciències Empresarials i és llicenciat en Ciències Actuarials. Fa quasi 10 anys va decidir continuar el negoci familiar, arrencat per la seva àvia el 1948. Viu a Santa Eulàlia des de fa vuit anys.*

### Què és una infusió?

Quan es posa la planta assecada amb aigua acabada de bullir i deixant-la reposar tapada un mínim de deu minuts. El filtre és el mateix sobre on hi ha la planta triturada. És pràctica de preparar.

### És millor una tisana?

És més recomanable perquè la planta és més sencera i, com que es fa bullir amb l'aigua, deixa anar més el principi actiu.

### Quanta estona ha de bullir, per anar bé?

Les flors, les tiges toves i les fulles amb dos minuts n'hi sol haver prou, i deu de repòs. Les arrels han de bullir uns cinc minuts, i també es poden posar primer en remull.

### És temps de constipats: què recomanes?

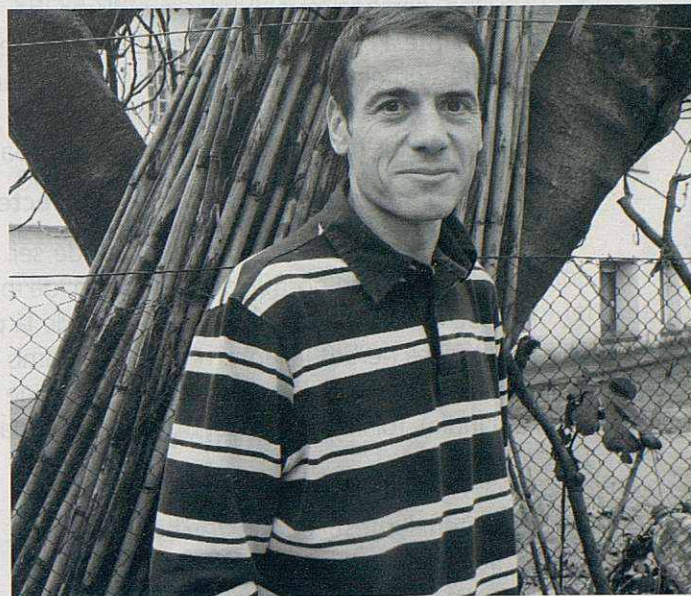
Com a prevenció, és a dir, per estimular les defenses, van bé la grosella negra, l'ungla de gat, l'equinàcia i la farigola. Un cop constipat, la barreja que ens agrada preparar a casa és de flor de malva, arrel de malví, arrel de regalèssia i fulla d'eucaliptus.

### Què fa cada planta?

Resumint, la flor de malva és expectorant i va bé per a la faringitis. L'arrel del malví també és expectorant i bona per frenar la tos. La regalèssia és per a la faringitis, diürètica i a més té bon gust. I l'eucaliptus neteja els bronquis i va bé per a les persones asmàtiques.

### Que complet! Com feu les combinacions?

Segons les propietats de les plantes i el que demana cada persona. Seguim en bona part les formulacions que utilitzava la nostra àvia, que hem anat actualitzant.



### Actualitzant?

Sí. Per exemple abans no s'hi miraven gaire si l'herba que s'havia de prendre era amargant, i ara en canvi la barregem amb plantes com la regalèssia, la menta piperita, la flor d'hibisc, el polioli o la matafaluga perquè sigui de més bon prendre.

### D'amargants, quines plantes ho són?

Sobretot les hepàtiques, com el boldó, la fulla de çarxofa, la fumària, l'herba fetgera...

### Hi creuen, els metges?

Més que creure-hi, hi confien cada cop més. Després d'una època de més predomini de la medicina convencional, ara es tornen a fer servir les plantes sobretot com a complement del tractament, perquè d'entrada no és qüestió de substituir-lo ni deixar-lo.

### “La medicina cura però no consola”, diuen. La gent ve a buscar consol?

Sí. Generalment segueixen prenent el que el metge els ha receptat i a més s'ajuden amb productes naturals. Això sovint permet reduir la medicació o anar-la deixant, sempre consultant el metge.

### Esclar.

Quan tens un mal el que vols és que el malestar marxi ràpid. Els productes naturals ajuden a acabar de fer net sabent que no són nocius, però tarden més a fer l'efecte.