




# Dolça Revolució

## GUIA DE PLANTES MEDICINALS



Dolcarevolucio.cat // Dulcerevolucion.com  
[info@dolcarevolucio.cat](mailto:info@dolcarevolucio.cat)

## 1.- AGRIMÒNIA (AGRIMÒNIA EUPATORIA)

---

**Propietats:** Astringent, vulneraria (guareix ferides i úlceres, redueix inflamacions i accelera la renovació dels teixits danyats) afeccions de boca i laringe, aftes bucals, digestiva, depurativa, fetge, anèmia.

**Contraindicacions:** Embaràs

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2-3 cops al dia

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera, s'adapta a tot tipus de clima. Li agrada el sol, reg regular. Planta perenne.

## 2.-ALFÀBREGA (OCIMUM BASILICUM)

---

**Propietats:** Digestiva, carminativa (gasos), tònica, emenagogo (activa i regularitza la menstruació) antitussígena, coadjuvant en epilèpsia, sedant.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància pel seu contingut en estragol.

**Usos:** Cataplasma amb 30gr. Infusions, 15gr-30gr / 1litre d'aigua prendre 3 tasses al dia, es pot utilitzar la flor, tija i fulla.

**Cultiu:** Planta anual, es pot plantar o sembrar la llavor al llavorer cada any, a partir de la primavera quan no gela. Per a poder collir el màxim de fulla, s'han de treure les flors quan surten per a que pugui rebrotar i fer-se ben gran. Tradicionalment es barreja entre les tomates o altres fruits, per evitar que siguin picades per la papallona. S'adapta a tot tipus de terres, però prefereix les fèrtils, arenoses, o argiloses. Vigilar l'excés d'aigua ja que es podreix. Anual.

## 3.-ALOC, ( VITEX AGNUS-CASTUS)

---

**Propietats:** Menopausa, amenorrea, infertilitat, emmenagog, endometriosis, redueix l'acne.

**Contraindicacions:** No prendre quan es fa tractament hormonal com anticonceptius o tractaments amb estrògens, tampoc amb antagonistes de la dopamina ( catecolamines, antipsicòtics, levodopa, antidepressius). No es recomana prendre durant l'embaràs i la lactància.

**Usos:** 0,5gr-3gr.per ¼ l d'aigua , 3 infusions diàries.

**Cultiu:** Arbust caducifoli, sembrar o esqueixar de primavera a estiu. Protegir del fred, s'adapta be a tot tipus de terra. Perenne.

#### 4.-ÀLOE VERA, (BARBADENSIS, FEROX, ARBORESCENS, 3 DE LES VARIETATS MÉS UTILITZADES MEDICINALMENT)

---

**Propietats:** Anticancerígen, afeccions del sistema immunitari (VIH, càncer, leucèmies) regenerador cel·lular, digestiva (gastritis, úlceres, màxim 0,5gr per dia) colagog (activa la evacuació de la bilis cap al duodè, màxim 0,5gr per dia) laxant, purgant (màxim 0,5gr per dia) antiinflamatori, emol·lient. Us extern; antisèptic, bactericida, balsàmic, cicatritzant, antiinflamatòria, hidratant, fungicida.

**Contraindicacions:** No administrar en l'embaràs, lactància ni en nens menors de 2 anys. No prendre en hemorràgies intestinals-genitals, diarrees severes, durant la menstruació, alteracions electrolítiques d'origen renal, còlics gastrointestinals, dolor abdominal d'origen desconegut, abdomen agut, obstrucció de les vies biliars, hemorroides (tòpicament si) cistitis, prostatitis, malaltia de Crohn, colitis ulcerosa, síndrome del intestí irritable, insuficiència cardíaca o renal. El seu ús continuat és incompatible amb els heteròsids cardiotònics, corticosteroides, extractes de regalèssia o salurètics.

**Usos:** Utilitzar fulles d'una planta de mes de tres anys. Pelar-la i netejar-la be, prendre màxim 0,5gr al dia. Per treure el iode, tallar un bocí de fulla i deixar-la 5 minuts amb aigua, canviar-la 5 cops.

**Cultiu:** Planta tropical no aguanta les gelades, pot aguantar fins a -5°C si la planta ha estat tot l'any a l'exterior, s'adapta a tot tipus de terra i li cal poca aigua. Es reproduïx per esqueix, surten fills a sota de la Àloe mare, s'arrenca amb el màxim d'arrel i es trasplanta. Perenne.

#### 5.-ARÇ BLANC (CRATAEGUS MONOGYNA)

---

**Propietats:** Cardiotònica, regularitza la circulació sanguínia, hipertensió, hipotensió, arteriosclerosi, sedant, antiespasmòdica, diürètica.

**Contraindicacions:** En tractaments amb heteròsids cardiotònic o amb benzodiazepines, pot interactuar amb medicaments digitàlics.

**Usos:** Infusió amb les flors amb alguna fulla, 2-4 gr. al dia.

**Cultiu:** Arbust molt silvestre, caducifoli, creix en boscos de clima mediterrani. Pot créixer fins a 2-3 metres d'alçada, als països del nord són arbres de 10 metres. La llavor neix molt malament, millor posar-la dos mesos a la nevera per que senti fred.

#### 6.-ARTEMISA ANNUA O ARTEMISA DOLÇA

---

**Propietats:** Malària, estimulador del sistema immunitari, càncer, leucèmia, melanoma, VIH, antibacteriana, antioxidant, antipirètic, antiparasitària, antiviral, immunosupressora, icterícia de nou-nat.

**Contraindicacions:** Precaució pels pacients amb compromís cardíac o de funcionament cerebral i persones amb problemes del funcionament immunològic per la seva activitat immunosupressora. Compte quan es prenen antibiòtics. No recomanada per les embarassades ni lactants.

**Usos:** Malària, 5gr. per litre d'aigua per dia durant 1 setmana. Preventiu, 1 infusió al dia. VIH, 3 infusions diàries combinar amb Moringa Oleífera

**Cultiu:** Planta anual, cada any s'ha de sembrar, plantar o fer esqueixos. Es pot consumir durant tot el cultiu però té més propietats medicinals quan comença a florir a finals d'estiu, es poden fer varis talls durant l'any o un de sol la tardor.. S'adapta a tot tipus de terra, encara que els prefereix ben fèrtils, vol llum i regs periòdics, pot fer 3 metres d'alçada i 1 metre d'ample si es planta al maig i la terra li agrada.

## 7.-BERBENA (VERBENA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Sedant, antiespasmòdica, ansietat associada amb l'estrès, relaxant muscular, migranyes i mal de cap d'origen nerviós o vinculats al cicle menstrual, taquicàrdies, dolors reumàtics i musculars. Sudorífica, estimula el sistema immunitari en estats febrils. Estimulant uterina i galactàgoga. Diürètica, afeccions renals i hepàtica, digestiva, anticoagulant. Glopejades, per afeccions bucals, emplastre, picadures, hematomes i sinusitis.

**Contraindicacions:** Embaràs

**Usos:** 1,5-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra i esqueixa de primavera a estiu. Es pot plantar tot l'any encara que al hivern es desfulla, però l'arrel es manté latent i rebrota a la primavera. S'adapta a tot tipus de climes i terrenys, apareix en marges de forma silvestre. Li agrada l'aigua no viu en llocs molt secs. Es planta cada 80cm. És perenne.

## 8.-BOSSA DE PASTOR (CAPSELLA BURSA-PASTORIS)

---

**Propietats:** Hemostàtica, antisèptica, regulador menstrual, (emmenagog , antihemorràgica) antihemorroïdal, vulnerària.

**Contraindicacions:** No prendre en l'embaràs ni lactància. No indicada pels hipertensos, simpaticomimètica, no administrar si es prenen antidepressius del grup IMAO i en cas de insuficiència renal.

**Usos:** 1-4gr. en infusió 2-3 cops al dia. Fulles, flor i arrels

**Cultiu:** Es planta o sembra de primavera a estiu. En llavor neix molt be, mesura uns 30cm, es una herba molt silvestre, s'adapta a tot tipus de terra, li agrada el sol i l'aigua. És anual.

## 9.-CALAMINTA, REMENTEROLA (SATUREJA CALAMINTHA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Tònica, estomacal, carminativa, expectorant, astringent, sudorífica, emmenagoga.

**Contraindicacions:** Dosis altes pot ser abortiva. No prendre durant l'embaràs.

**Usos:** Infusió, 2 cops al dia, fulles, flors o branques.

**Cultiu:** Es multiplica per llavor i per esqueix. Es planta cada 30-50cm. Perenne.

## 10.-CALÈNDULA (CALENDULA OFFICINALIS)

**Propietats:** Digestiva, diürètica, hepàtica, colagoga, colerètica, antitumoral, fungicida, antihelmíntica(cucs intestinals) emmenagoga, antisèptica, cicatritzant, emol·lient, bactericida, berrugues. Dermo-protectora, vulneraria.

**Contraindicacions:** No s'ha d'utilitzar durant l'embaràs.

**Usos:** Infusió, banys, tintura, oli, pomades. Flor, fulles, tiges.

**Cultiu:** Es pot sembrar o plantar tot l'any, però la millor època es la primavera i la tardor. Es una planta que pateix molt a l'estiu. Una vegada faci llavor suficient, cada any naixerà sola. Es planta cada 25-35cm. Anual

## 11.-CANIGOL, ARMUELLE (ATRIPLEX HORTENSIS)

**Propietats:** Laxant, depurativa, antigotosa, edemes tòpicament per a dermatitis, èczemes, abscessos, inflamacions de les ungles, afeccions pulmonars, hepàtiques.

**Contraindicacions:** Desconegudes

**Usos:** Amanida, o infusió de les fulles, branques i flors.

**Cultiu:** Es planta o sembra a la primavera, es cull a l'estiu i fa llavor a la tardor. Es planta cada 30cm. És anual.

## 12.-CÀNEM (CÀNNABIS SATIVA, INDICA, RUDELARIS)

**Propietats:** Sativa; antiemètic, analgèsic, aperitiu (augmenta la gana) relaxant ocular, pectoral (relaxant bronquial) ansiolític, inhibidor tumoral, oncolític, anticonvulsiu, neuroprotector. Indica; te major contingut de cannabinoides. Rudelaris; quasi no posseeix efecte psicoactiu i poc sedatiu, propietats combinades de les varietats anteriors.

**Contraindicacions:** Ateses les prohibicions vers aquesta planta la Dolça Revolució no més informa de les seves propietats científicament demostrades i estudiades. La responsabilitat del seu ús es de cada persona que així ho consideri.

**Usos:** Infusió amb llet, cataplasma, oli, tintura.

**Cultiu:** Es pot sembrar o plantar a la primavera o es poden fer esqueixos. El calendari de plantació comença al maig i s'acaba a finals de juliol. Es una planta que pot ser mascle o femella, si es mascle sortiran unes boletes en forma de raïm i no es gaire medicinal, si es femella sortiran pels i serà molt medicinal. En cas que surti mascle, es triturarà ràpidament per tal que no pol·linitzi a les femelles i perdin així les seves propietats medicinals. Es poden trobar llavors feminitzades

S'adapta be a tot tipus de clima, com mes càlid millor, vol aigua i nutrients. Si es planta al maig pot arribar fins als 3 metres d'alçada, si es volen mes petites plantar-les al juny o juliol. Anual

### 13.-CAPUTXINA (TROPAEOLUM MAJUS)

---

**Propietats:** Vitamina C, antibiòtica, depurativa, expectorant, en loció o cataplasma enforteix el cabell i prevé la caiguda.

**Contraindicacions:** Insuficiència cardíaca o renal, hipotiroïdisme, gastritis, irritació estomacal o ulcera gastroduodenal, hipertensió o embaràs.

**Usos:** Fresc en amanida o infusió, tintura o cataplasma

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera i estiu. Algunes varietats penjants i altres mes petites també es multipliquen per arrel. Es planten cada 30-60cm depenent de la varietat. Reg abundant, procurar humitat sense ofegar, li agrada el sol o semi ombra. Anual.

### 14.-CARD MARIÀ (SILYBUM MARIANUM)

---

**Propietats:** Hepaticobiliars, hepato-protectores, hepatitis, insuficiència hepaticobiliar, alteracions de la vesícula biliar, pedres vesiculars, icterícia, cirrosis, inapetència, antihemorràgica, hipertensora, antiàlgic, antitòxica, VIH.

**Contraindicacions:** No utilitzar en l'embaràs ni lactància. Hipertensió i tractaments IMAO

**Usos:** Infusió, fresca quan es tendra.

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera i estiu, s'adapta be als climes freds o càlids. Es planta cada 60cm. És anual.

### 15.-CHANCA-PIEDRA (PHYLLANTHUS NIRURI)

---

**Propietats:** Antilitiàsic (dissol càlculs renals) càlculs biliars, hepatoprotector, cistitis, icterícia, disenteria, diabetis, antibacterià, astringent, antihepatotòxic, antisèptic, antiviral, citostàtic, diürètic, eupèptic, fortificant, antitèrmic, hipoglucemiant, hipocolesterolemiant, laxant suau, litolític, sedant.

**Contraindicacions:** No recomanat durant l'embaràs, ni lactància. No administrar en menors de 5 anys. No beure alcohol quan es pren la planta i tampoc menjars irritants.

**Usos:** Infusió, 3 al dia.

**Cultiu:** La llavor surt a sota les fulles, es molt petita. Es sembra o planta a la primavera, li agrada la humitat. Es planta cada 40cm. És anual.



## 16.-COTÓ (GOSSYPIUM BARBADENSE)

---

**Propietats:** Emmenagoga, emol·lient, arrel, diürètica.

**Contraindicacions:** Al·lèrgia al cotó, no prendre en l'embaràs pot ser abortiva, la decocció de les llavors crea una substància, gossipol, que cohibeix la espermatogènesis

**Usos:** Infusió de les llavors

**Cultiu:** Es sembra a la primavera i a final d'estiu farà cotó, la llavor es troba dins del cotó. Clima càlid. Es planta cada 50cm. És anual, en llocs de calor pot durar dos anys.

## 17.-CUA DE CAVALL (EQUISETUM ARVENSE)

---

**Propietats:** Diürètic, obesitat, trastorns renals, artritis, gota, hipertensió, antiinflamatori, infecció del aparell genitourinari masculí i femení, hemostàtica (nasal i menstrual) morenes, antitumoral, osteoporosis, lesions cartilaginoses, remineralitzant ossos, acne, èczemes, herpes, fongs, prevenció calvície, caspa i enforteix les ungles.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, problemes gàstrics, no administrar quan es pren medicació diürètica.

**Usos:** Infusió, 3, 4 al dia, cataplasma, banys, tintura.

**Cultiu:** Es pot sembrar o trasplantar d'esqueix amb arrel. Terreny humit, fèrtil i arenós, cal regar cada dia o crear un espai humit. Es planten cada 30cm. És perenne.

## 18.-DAMIANA (TURNERA DIFFUSA)

---

**Propietats:** Afrodisíaca, impotència, ejaculació precoç, frigidesa, esterilitat, infertilitat, debilitat nerviosa, diürètica, antibacteriana, (bronquitis, grip, tos)

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, ansietat, insomni, taquicàrdia, no prendre excitants.

**Usos:** Infusió, 2, 3 al dia. 1gr a 3gr per tassa.

**Cultiu:** Es pot sembrar llavor o per esqueix a la primavera o estiu i es pot anar recollint durant tot l'any fins al hivern. Originària de Mèxic, però s'adapta molt be a la península, li cal molt sol. Es planta cada 40cm. És anual.

## 19.-DENT DE LLEÓ (TARAXACUM OFFICINALE)

---

**Propietats:** Depurativa, digestiva, diürètica, hepàtica, aperitiva, anèmia, colagoga, colerètica.

**Contraindicacions:** Úlcera d'estomac, pedres a la vesícula, quan es prenen antibiòtics, embarassades només com aliment.

**Usos:** Amanida o 1,5gr-3gr per infusió, 2-3 cops al dia

**Cultiu:** Es sembra a la primavera o estiu, s'adapta a tot tipus de terra i climes, especialment els freds. Es planta cada 30cm. És perenne.

## 20.-ENCIAM BORD O SALVATGE (LACTUCA VIROSA)

---

**Propietats:** Sedant, antitussigen

**Contraindicacions:** El seu abús pot ser tòxica i anafrodisíaca

**Usos:** Fulla fresca 100gr-200gr per 1 litre d'aigua, fer-la bullir 10 minuts. 2-3 gots al dia.

**Cultiu:** Es una planta silvestre que es sembra o planta de la primavera al estiu, es planta cada 40cm. S'adapta be a tot tipus de terra i clima. Anual

## 21.-EPILOBIO (EPILOBIUM PARVIFLORUM)

---

**Propietats:** Inflamació, hipertrofia i afeccions de pròstata, càncer, afeccions de bufeta i renyo.

**Contraindicacions:** Desconegudes

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2-3 cops al dia

**Cultiu:** Es sembra a la primavera, al hivern desapareix però torna a rebrotar al bon temps, es planta cada 40cm. S'adapta be a tot tipus de climes especialment els freds. És perenne.

## 22.-EQUINÀCEA (ECHINACEA ANGUSTIFOLIA, ECHINACEA PURPUREA, ECHINACEA PALLIDA)

---

**Propietats:** Estimulant del sistema immunitari, antivírica, antibacteriana, tractament i prevenció afeccions respiratòries.

**Contraindicacions:** Consultar al metge abans de consumir-la en cas de embaràs, lactància i malalties del sistema immunològic., esclerosis múltiple, lupus, artritis reumatoide, tuberculosi, leucèmia. No prendre mes de 2 mesos seguits.

**Usos:** Flors, fulla, tija i arrels. Infusió, tintura.

**Cultiu:** Es sembra a la primavera i l'estiu, es planta cada 40cm. S'adapta a tot tipus de terra i clima. És perenne.



### 23.-ESPERNALLAC (SANTOLINA CHAMAECYPARISSUS)

---

**Propietats:** Vermífuga (elimina els cucs i paràsits intestinals) tònica estomacal, digestiva, aperitiva, regularitza la menstruació, antisèptica.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància i nens menors de 6 anys

**Usos:** Flors, 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra a la primavera - estiu, es pot multiplicar per esqueix, s'adapta a tot tipus de climes i terrenys fins i tot els més àrids i secs, cultiu de secà. Es planta cada 60cm. Perenne.

### 24.-ESPINA COLORADA (SOLANUM SISYMBRIIFOLIUM)

---

**Propietats:** Digestiva, diürètica, hepàtica, antitussigen, hipertensió.

**Contraindicacions:** No administrar en embarassades, lactància i nens, malalties cardíaques que estiguin en tractament amb antihipertensius.

**Usos:** 3gr-5gr de planta per tassa, 2 infusions diàries. Els fruits son comestibles ben madurs i poca quantitat.

**Cultiu:** Es sembra lo mes aviat possible, com si fos una tomata i es planta com molt tard al juny, ja que la planta ha de tenir temps de fer el fruit i la llavor. Es planta cada 60cm. Prefereix terreny fèrtil i reg abundant, no li agrada el fred. És anual, encara que si es protegeix del fred al hivern pot durar dos anys.

### 25.-ESPÍGOL (LAVANDA ANGUSTIFOLIA)

---

**Propietats:** Sedant, digestiva, calmant, analgèsica, vermífuga (cucs i paràsits intestinals) antiinfecciosa, cicatritzant. Oli essencial, tranquil·litzant.

**Contraindicacions:** Embaràs.

**Usos:** 1,5gr – 3gr per infusió, 3 al dia.

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera-estiu. Es planta cada 50cm o 80cm, depenent de la força de la terra. Es una planta de secà, l'excés d'aigua la pot podrir. S'adapta a tot tipus de terrenys i climes. És perenne, però a vegades es mort de repent, es recomana podar les parts de les plantes que es sequen.

### 26.-ESTÈVIA (STEVIA REBAUDIANA BERTONI)

---

**Propietats:** Hipoglucèmica, regeneradora/estimulant de les cèl·lules pancreàtiques, hipocolesterolemiant, diürètica, normotensora, antioxidant, digestiva, ansiolític en tractaments de obesitat, antibacteriana, prevenció de la caries.

**Contraindicacions:** Consultar al metge en cas d'embaràs. Les propietats medicinals no més es troben en la planta fresca o fulla seca.

**Usos:** Fulla fresca o infusió

**Cultiu:** Es sembra o es planta per esqueix. Necessita llum i terra humida, guarir-la de les gelades.

<http://www.dolcarevolucio.cat/ca/les-plantas/estevia-stevia-rebaudiana/cultiu-de-lestevia>

## 27.-ESTRAGÓ (ARTEMISA DRACUNCULUS)

---

**Propietats:** Eupèptic, carminatiu, emmenagog, digestiu, prevé la gastritis i pedres de la vesícula, antibiòtica, vermífuga. L'arrel s'utilitzava en mossegades de serp, efecte antiinflamatori i analgèsic. Halitosis, vitamina C.

**Contraindicacions:** No prendre en l'embaràs ni durant la lactància, persones al·lèrgiques al estragol. No administrar quan es medica amb anticoagulants. Un excés o sobredosificació te activitat neurotòxica.

**Usos:** 1gr-3gr per infusió, dos al dia.

**Cultiu:** L'estragol francès es reproduïx per esqueix, amb arrel o sense, s'adapta a tot tipus de clima, vol humitat. Es pot plantar a 50cm, però acabarà sent tot un tapís. És perenne.

## 28.-EUCALIPTUS (EUCALYPTUS GLOBULUS LABILL)

---

**Propietats:** Expectorant, bactericida, antisèptic, balsàmic, anticatarral, mal de cap, congestió nasal, sinusitis, tos, antiinflamatori de les vies respiratòries i constipats gastrointestinals, hipoglucèmic.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, menors de 2 anys i persones al·lèrgiques. En grans dosis pot produir gastroenteritis i problemes renals. No fer baf amb oli essencial en cas d'atac d'asma. No barrejar amb sedants i productes que continguin iode. En ser hipoglucèmic, no és recomanable perllongar en tractament intern.

**Usos:** 3 fulles per infusió, per fer bafs, un gratat de fulles.

**Cultiu:** Es sembra o es fa un esqueix a la primavera o a la tardor. S'adapta be a la península, sobretot vora el mar, sud d'Espanya, a on gela a partir de -10°C cap a sota, haurem de plantar espècies Nitens o Delegatensis, totes les altres espècies son bastant sensibles.

Arbre perenne pot arribar a 60metres d'alçada i molt amples, fins a 10 metres, clima moderat i pluja abundant. Sota un eucaliptus no trobarem cap herba, es un arbre que inhibeix el creixement

## 29.-FARIGOLA (THYMUS VULGARIS)

---

**Propietats:** Digestiva, carminativa, antipútrida, aperitiva, antireumàtica, antisèptica, pectoral, expectorant, antibiòtica, emmenagoga. Bucal (glopear) cicatritzant, antisèptica, relaxant.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància, respectar dosis.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra o esqueixa de primavera a estiu, es pot plantar tot l'any, s'adapta be a tot tipus de clima i terrenys. Si es recull en flor es molt mes perfumat. Es planta cada 40cm. Perenne.

### 30.-FLOR ELÈCTRICA (SPILANTES OLERACEA O ACMELLA OLERACEA)

**Propietats:** Analgèsic i antisèptic bucal, bactericida, candidiasi, depurant limfàtic, es insecticida del mosquit de la malària aplicat al aigua.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància, no combinar amb medicaments hormonals ni psiquiàtrics.

**Usos:** 0,5gr-5gr per infusió, es pot menjar crua.

**Cultiu:** Es sembra a partir de maig, molt sensible al fred. S'adapta be a tot tipus de terreny encara que evoluciona molt millor amb terra fèrtil i solta. Es planta cada 30cm. És anual

### 31.-FUMARIA (FUMARIA OFFICINALIS)

**Propietats:** Depurativa, tonificant, diürètica, anèmia, acne, dermatitis.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, epilèpsia, glaucoma, no prendre si es medica pel cor o circulació. No prendre mes de 15 dies seguits

**Usos:** 2gr-4gr per infusió, 2-3 al dia

**Cultiu:** Sembra a la primavera i estiu, s'adapta be a tot tipus de terra i clima. Plantar cada 40cm. És anual

### 32.-GALIO (GALIUM APARINE)

**Propietats:** Desintoxicant, febrífug, diürètic, depurador, trastorns de glàndules limfàtiques, afeccions de la pell, tiroides, antitumoral.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància. Cal controlar els tractaments coadjuvants i les interaccions que puguin donar al·lèrgia.

**Usos:** 2gr-5gr per infusió 2-3 cops al dia.

**Cultiu:** Es planta per llavor o esqueix, es una herba que neix pels marges, quan la cultivem s'adapta molt be. Es planta cada 30cm-40cm. És anual.

### 33.-GINKGO BILOBA

---

**Propietats:** Insuficiència circulatoria cerebral, mal de cap, migranya, trastorns vasculars perifèrics, arteriopaties, embòlies cerebrals, afeccions microcirculatories, arteriosclerosi, demència senil, per infusió, 2-memòria, trastorns neurosensorials (vertigen, sordesa, equilibri) de causa vascular en ORL i oftalmologia.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància i menors de 5 anys. No prendre amb anticoagulants o que continguin àcid acetilsalicílic.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2-3 al dia. Tintura.

**Cultiu:** Es sembra o esqueixa a la primavera o estiu. La llavor es pot deixar sota de les mateixes fulles del Ginkgo o alguna altra fulla per que vagi fermentant, es posen dos dits de fulles i la llavor es colga una mica a la terra, al cap d'un mes aniran naixent els Ginkgos i ho faran durant tres mesos, l'únic que s'ha de fer es regar de tant en tant, vigilar de no fer-ho en excés i podrir la llavor. Es planten cada 5-10 metres. S'adapten be en test però creixen molt poc, de un a dos metres. El Ginkgo es molt sensible al enrotllament de les arrels, si el compreu en test heu de desenrotllar l'arrel, millor sembrar la llavor directament al lloc o trasplantar molt ràpid. Es un arbre que aguanta tant el fred com la calor.

### 34.-GYNURA PROCUMBENS

---

**Propietats:** Hipertensió, colesterol, diabetis, antiinflamatòria, antioxidant.

**Contraindicacions:** Desconegudes

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2-3 al dia, fulles fresques 7 al dia

**Cultiu:** Es sembra amb llavor i es multiplica per esqueix a la primavera estiu. El marc de plantació es de 60cm a 80cm. S'ha de protegir del fred, no baixar de -5º C. És perenne.

### 35.-HERBA BERRUGUERA, CELIDÒNIA (CHELIDONIUM MAJUS)

---

**Propietats:** Colagoga, colerètica, protector hepàtic, sedant. Aplicació tòpica, propietats oftàlmiques, taques solars i berrugues.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància i menors. Anar molt en compte per via interna pot provocar gastroenteritis hemorràgica. Citotoxicitat per consum excessiu. Es considera una planta tòxica per via interna per lo que es recomana consultar abans.

**Usos:** Via externa aplicar el làtex a la berruga

**Cultiu:** Es planta a la primavera, vol humitat i foscor. És perenne.

### 36.-HERBA GATERA (NEPETA CATARIA)

---

**Propietats:** Carminativa (antiflatulent, evita gasos intestinals) antitussigen, emmenagoga (activa i regularitza la menstruació) antiespasmòdica (sedant, calmant, tranquil·litzant) Estimulant per gats.

**Contraindicacions:** Embaràs

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2 al dia

**Cultiu:** Es planta per llavor o esqueix a la primavera, s'adapta be a tot tipus de terreny. Es planta cada 30cm. És perenne.

### 37.-HEURA TERRESTRE (GLECHOMA HEDERACEA)

---

**Propietats:** Tònica, diürètica, anticatarral.

**Contraindicacions:** No s'han descrit

**Usos:** Es pot menjar en amanida, 1gr-2gr, en infusió, 2-3 al dia

**Cultiu:** Es sembra o esqueixa a la primavera o estiu. Es una planta rastrera que pot acabar proliferant en un espai molt gran. S'adapta be a terrenys molt freds i també en climes càlids. És perenne però al hivern desapareix.

### 38.-HIBISCUS SABDARIFFA (ROSA O TE DE JAMAICA)

---

**Propietats:** Hipertensió, diürètic, digestiu, antioxidant, mineralitzant, aparell respiratori, antipirètic.

**Contraindicacions:** Embaràs, pot ser abortiu en grans quantitats.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, màxim 2 al dia

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera quan les nits son més càlides, al final del cultiu, a la tardor apareixen les flors mes medicinals, les fulles també es poden menjar i fer infusions. Es una planta que necessita calor, a les primeres gelades es mort. Es planta cada 40cm o 60cm. És anual.

### 39.-HIPÈRIC, PERICÓ (HYPERICUM PERFORATUM)

---

**Propietats:** Antidepressiu, ansietat lligada a la menopausa, síndrome premenstrual, incontinència urinària, digestiva. Via externa, oli, vulneraria (guareix les ferides i úlceres, redueix les inflamacions i accelera la renovació dels teixits danyats) cremades lleus, antiinflamatòria.

**Contraindicacions:** Embarassades, malalts hepàtics i renals, no prendre si es medica amb antidepressius.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2-3 cops al dia.



**Cultiu:** Es planta o sembra a la primavera encara que tolera ser sembrat i plantat a l'estiu. Es una planta molt rústica que s'adapta a tot tipus de terra i clima. Es planta cada 30 o 60cm. És perenne, encara que al hivern desapareix, no es veu.

#### 40.-HISOP (HYSSOPUS OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Expectorant, processos catarrals crònics, afeccions broncopulmonars, antihelmíntic (paràsits i cucs intestinals), carminatiu (antiflatulent)

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància. No abusar.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 3-4 al dia

**Cultiu:** Es sembra, planta o esqueixa a la primavera o estiu. Es una planta molt resistent, pot aguantar el secà, s'adapta be a climes freds i càlids. Es planta cada 50cm. És perenne.

#### 41.-HOULTUYNIA CORDATA CHAMALEON

---

**Propietats:** Antiinflamatòria, antibacteriana, depurativa, diürètica, enforteix el sistema immunològic, úlceres d'estomac. Suc de les fulles s'utilitza com antídote, aporta molt iode.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es trasplanta un esqueix amb arrel durant la primavera, estiu o tardor. S'estén fàcilment. Al hivern sembla que es mori però les arrels segueixen vives. Aguanta freds i calors, s'aconsella protegir-la dels cops de sol de migdia, es una mica intolerant amb el sol directe. Es planta cada 50cm. És perenne.

#### 42.- JULIVERT (PETROSELINUM CRISPUM)

---

**Propietats:** Vitamina A i C, ferro, antioxidant, diürètic, mineralitza i detoxifica el cos (metalls pesants en òrgans i teixits)

**Contraindicacions:** Embaràs

**Usos:** 15gr per infusió, 3-4 al dia

**Cultiu:** Es sembra a la primavera o estiu. Es una planta molt agraïda, tradicionalment es plantava en un racó i cada any renaixia espontàniament per la llavor que cau al terra. S'adapta be a tot tipus de climes i terres. Es planta cada 40cm. Es bianual, es a dir, neix una primavera o estiu i fa la llavor al estiu següent.



### 43.-KALANCHOE DAIGRAMONTIANA, PINNATA, GASTONIS-BONNIERI

---

**Propietats:** Analgèsica, antial·lèrgica, antihistamínica, antiinflamatòria, antitumoral, antiulcerosa, antibacteriana, antifúngica i antivírica, antitèrmica, immunosupressora (suprimeix algunes cèl·lules del sistema immune) immunomoduladora (modula algunes cèl·lules immunes hiperactives) relaxant muscular, insecticida.

**Contraindicacions:** No prendre en l'embaràs, No utilitzar en llargs períodes si no s'ha de fer cap tractament, ni abusar de les dosis recomanades (fins a 5gr de planta x quilo de pes no hi ha toxicitat). En cas de malalties cardíques, consultar al metge (la seva composició inclou bufadienolids,son glucòsids cardíacs que en dosis altes pot causar intoxicació) Les flors, son tòxiques.

**Usos:** Fulla fresca, 30gr diaris, infusió fulla seca, 3gr, 3 cops al dia.

**Cultiu:** Es molt sensible al fred. Per poder fer-la mes resistent al fred l'hem de tenir tot l'estiu al carrer i al hivern aguantarà -5º C, normalment -1º C la pot matar, sobretot si ha estat protegida en un hivernacle o casa. La Kalanchoe daigremontiana té molt fills a les fulles, simplement trasplantar-los. La Kalanchoe Pinnata i Gastonis, s'ha de tallar una fulla i deixar-la a terra, al cap d'un mes començaran a sortir fills amb arrels de la fulla. Les Kalanchoes son plantes que poden captar l'aigua del aire, per tant si no es reguessin no morrien, clar que si es reguen es posen molt guapes, normalment regar un cop o dos a la setmana. Alguns cops les Kalanchoes floreixen al hivern, si fos així s'ha de fer planta nova a traves d'esqueixos. Pot durar de un a varis anys. Es planten cada 60cm.

### 44.-LEONORUS CARDÍACA

---

**Propietats:** Cardiotònica, sedant, disminueix la pressió sanguina, trastorns gastrointestinals, emmenagoga, palpitations en la menopausa.

**Contraindicacions:** Embaràs (mes de 3gr es uterotònica, pot provocar el part) tractaments mèdics pel cor, consultar al metge.

**Usos:** 1,5gr – 3gr per infusió, 1-2 al dia

**Cultiu:** Es pot sembrar o fer esqueix a la primavera, a la tardor es recull la llavor, es de cultiu fàcil, es pot plantar al sol. Si es vol collir moltes fulles, s'ha d'anar tallant al llarg de l'estiu. Es planta cada 40cm. És anual.

### 45.-LEONORUS JAPONICUS

---

**Propietats:** Afrodisíaca, depurativa, diürètica, antibacteriana, emmenagoga, vasodilatador, vulneraria.

**Contraindicacions:** Desconegudes

**Usos:** 1,5gr-3gr per ¼ litre d'aigua, 1 -2 al dia

**Cultiu:** Es planta o sembra a la primavera, o fer esqueix. A la tardor es recull la llavor. El cultiu es fàcil, es pot plantar a ple sol. Si es vol collir moltes fulles, s'ha d'anar tallant al llarg de l'estiu. Si es deixa granar, probablement la planta naixerà sola l'any següent. Es planta cada 40cm. És anual.

#### 46.-LEONOTIS LEONORUS

---

**Propietats:** Efectes relaxants, stres, insomni.

**Contraindicacions:** No abusar les quantitats pot ser tòxic

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 1-2 al dia

**Cultiu:** Es planta o sembra a la primavera, o fer esqueix. A la tardor es recull la llavor. El cultiu es fàcil, es pot plantar a ple sol. Si es vol collir moltes fulles, s'ha d'anar tallant al llarg de l'estiu. Si es deixa granar, probablement la planta naixerà sola l'any següent. Es planta cada 40cm. És anual.

#### 47.-LEPIDIUM LATIFOLIUM

---

**Propietats:** Redueix oxalat càlcic als ronyons, (pedres al ronyó), dissol els petits depòsits de calç que es poden formar al oïda, diürètica, aperitiva, tònica estomacal. Ús extern, antiinflamatori.

**Contraindicacions:** Embaràs, hipotiroïdisme, no prendre llargs períodes.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, 2 al dia. 3 fulles fresques

**Cultiu:** Es planta, sembra o esqueixa a la primavera El Lepidium rebrota de terra, es a dir, surten plantes noves amb arrel del terra, també podem fer esqueixos vegetals de les branques verticals. S'adapta be a tot tipus de climes, li agraden els ambients humits però també viu en climes secs. És perenne

#### 48.-LICOPODIO (LYCOPODIUM CLAVATUM)

---

**Propietats:** Planta, Diürètic, sorres i pedres al ronyó, afeccions dels òrgans genitals i urinaris, hiperuricèmia (excés àcid úric), gota, espasmes gastrointestinals, infermetats hepàtiques. Espores; irritacions cutànies, intertrigen, hiperdroisi.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, insuficiència renal o cardíaca, no aplicar sobre ferides obertes.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió, una al dia.

**Cultiu:** Planta originaria de climes freds i humits de Europa.

## 49.-LIPPIA DULCIS

---

**Propietats:** Bèquic (calma la tos), emmenagog (activa i regularitza la menstruació), expectorant, vermífuga (elimina cucs i paràsits intestinals), abortiva.

**Contraindicacions:** Embaràs

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es sembra, esqueixa i planta de primavera a estiu. Es molt sensible al fred, protegir-la al hivern, encara que sembli que s'ha mort al bon temps rebrota. Es planta cada 60cm. És perenne.

## 50.-MALVA (MALVA SYLVESTRIS)

---

**Propietats:** Emol·liant gàstric, pectoral i contra les afeccions de les vies respiratòries superiors, infeccions vies urinàries. Ús extern, guareix ferides, antiinflamatori, picadures d'ortiga i insectes, conjuntivitis.

**Contraindicacions:** Embaràs

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera, es una planta molt silvestre. S'adapta be a tot tipus de terrenys. Es planta cada 40cm. És anual.

## 51.-MARIALLUÏSA (LIPPIA CITRIODORA)

---

**Propietats:** Eupèptic (facilita i afavoreix la digestió) carminativa (antiflatulent) antiespasmòdica (prevé espasmes nerviosos, sedant, calmant, tranquil·litzant) mal de cap, regles doloroses.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es planta o esqueixa a la primavera estiu. Molt sensible al fred, si la temperatura baixa de 5°C s'ha de protegir, Es poda durant l'hivern per rebrotar mes ampla. Es planta cada 80cm. És anual.

## 52.-MENTA (MENTHA)

---

**Propietats:** Antiespasmòdica, colerètica i carminativa, digestiva, augmenta la secreció biliar (colagog) i la secreció estomacal, antisèptica i expectorant, útil en afeccions de les vies respiratòries altes, antitèrmica, anticatarral, redueix nàusees, migranyes, gota, halitosis.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància consultar al metge. Menors de 3 anys. No fer bafs amb oli essencial per asma. Esofagitis, acidesa gàstrica i no prendre si esta en tractament homeopàtic.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra, trasplanta o esqueixa amb arrel durant la primavera, estiu i tardor. S'adapta be a tot tipus de climes i vol aigua. Es planta cada 50cm. És perenne.

### 53.-MILFULLES, MILENRAMA (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

---

**Propietats:** Depurativa, refredats de les vies respiratòries superiors, digestiva, tònica, antiespasmòdica, nàusees i diarrees, èczemes, dolors menstruals, tensió premenstrual, antidepressiva, hemostàtica, antireumàtica, febrífuga, migranyes i diürètica. Càncer.

**Contraindicacions:** Embaràs (estimulant uterí). No abusar les dosis.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra, planta o esqueixa de primavera a estiu. Es una planta que rebrota. La flor es la part mes medicinal. S'adapta be a tot tipus de clima, es originaria del Pirineu i nord d' Europa però al sud s'adapta molt be. Es planta cada 50cm. És perenne

### 54.-NOGUER (JUNGLANS REGIA)

---

Sabem que les nous son un fruit excel.lent pel cos, millora la nostra salut cardiovascular i cerebral, però...que més podem fer ara amb el Noguer?

Amb les nous verdes, ratafia o licor. Amb les fulles, repel.lent pels mosquits. Amb la closca de la nou, infusió pels cucs intestinals.

**Com fer Ratafia:** 1l alcohol 90º, Orujo, anís dolç, 9 Nous verdes xafades

Herbes (menta, nou moscada, canyella, clavell, tarongina, maria lluïsa, sajolida, la pela d'una llimona....si es pot mes de 15), 1/2k Sucre + 1/2l Aigua, fer un almívar en cas que es faci la ratafia amb alcohol de 90º i afegir passats els 40 dies. Posar en una garrafa de vidre l'alcohol i les herbes, deixar a sol i serena 40 dies remenan tot sovint. Afegir el sucre o almívar.

**Oli pels mosquits:** Fulles verdes de nogues tallades. Oli oliva. Esència de gerani i arbre del té. Omplir un pot amb les fulles tallades del noguer, cobrir amb oli i deixar reposar 30dies remenant de tant en tant. Filtrar i afegir unes gotes d'esència de gerani i arbre del té.

**Cucs intestinals:** 2 infusions al dia feta amb la clasca tova de la nou quan es negra i seca. La primera infusió en dejú.

### 55.-ONAGRA (OENOTHERA BIENNIS)

---

**Propietats:** Síndrome premenstrual, regulador menstrual, osteoporosis, quístes benignes mamaris i ovàrics, antidiarreaica, antiespasmòdica, dermatoprotectora, èczemes.

**Contraindicacions:** Epilèpsia

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió. Oli, 1gr diari.

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera, s'adapta be al clima mediterrani. Es planta cada 60cm. Es bianual, el primer any fa una planta amb moltes fulles i el segon any s'aixeca i fa les flors i les llavors.

## 56.-ORTIGA (URTICA DIOICA)

---

**Propietats:** Depurativa, diürètica, antigotosa, reumatisme, diabetis, astringent, antidiarreic, afeccions inflamatòries del intestí, estimulant de secrecions gàstriques, biliar, pancreàtica i intestinal, hemostàtica, anèmia, antihistamínica, venotònica, antiinflamatòria. És un aliment.

**Contraindicacions:** Cardiopaties i insuficiència renal.

**Usos:** Es pot menjar com verdura, 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra, planta o esqueixa de primavera a tardor. Li agrada el terreny molt nitrogenat amb fems, encara que s'adapta be a tot tipus de terrenys i climes, incloent els més freds. Es planta cada 50cm. És perenne

## 57.-OXALIS ACETOSELLA (ALELUYA)

---

**Propietats:** Antiàcida, digestiva, hepàtica, úlceres.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància. No abusar en dosis pot col·lapsar el ronyons pel àcid oxàlic que conté.

**Usos:** Només s'utilitza fresca, màxim 1cullerada sopera de fulles fresques per 1/2l d'aigua, 2 infusions.

**Cultiu:** Es sembra de primavera a estiu i es trasplanta de primavera a tardor. Fa uns tubercles subterranis, aquests son els que s'utilitzen per multiplicar la planta. S'adapta be a tot tipus de climes i terrenys, prolifera molt fàcilment. Es planta cada 40cm. És perenne. Hi ha varietats que s'utilitzen en floristeria, en principi tenen propietats, però s'aconsella consumir les autòctones, es distingeix per que fan una flor i fulla mes petita, son les que s'utilitzaven tradicionalment, es poden trobar en fulla verda i roja.

## 58.-PANICAL (ERYNGIUM CAMPESTRUM)

---

**Propietats:** Antiinflamatòria, diürètic, depuratiu, expectorant, aperitiva, contra les picades d'insectes i escurçons.

**Contraindicacions:** Malats cardíacs

**Usos:** Mastegar les branques, 1,5gr-3gr per infusió, preparar diàriament.

**Cultiu:** Es sembra a la primavera - estiu, es planta de la primavera a la tardor. El segon any comença a rebrotar sobretot en terra arenosa, si ho fa s'haurà d'arrencar el màxim d'arrel de la planta i trasplantar-ho, si no rebrota degut a la terra compacta, s'haurà d'agafar llavors per multiplicar-ho. Es planta cada 40cm. S'adapta be a tot tipus de climes. És perenne.



## 59.-PERILLA FRUTESCENS

---

**Propietats:** Antiinflamatòria, antial·lèrgica, refredats, alteracions respiratòries, digestives, estimula el sistema immunitari, antihistamínica, intoxicacions alimentàries.

**Contraindicacions:** No s'han trobat

**Usos:** Es menja amanida, 1,5gr-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es sembra i planta de primavera a estiu, també es poden fer esqueixos. S'adapta be a climes freds, però s'ha de sembrar quan acaben les gelades per tenir temps suficient per poder fer fulla i llavor, amb 5 mesos ni ha prou. Pot fer fins a 2 metres d'altura. Planta anual però si es deixa fer llavor, aquesta cau al terra i cada any naixerà espontàniament. Es planta cada 60cm.

## 60.-PLANTATGE (PLANTAGO MAJOR, LANCEOLATA)

---

**Propietats:** Antiinflamatori, expectorant, suavitzant i tonificant sobre les membranes mucoses, infeccions pulmonars, antibacterià, antial·lèrgic respiratori contra la renitis, faringitis, laringitis i bronquitis, antiinflamatori de les vies digestives, inflamacions gàstriques, diarrees, colitis, gasos, hemostàtic, diürètic, vulnerari, guareix ferides i cremades lleus, astringent i desinfectant bucal, otitis.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància consultar.

**Usos:** Es pot menjar crua, 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** És una herba que naix a tots els camins, es pot sembrar i plantar de primavera a estiu. S'adapta be a tot tipus de climes i terrenys. Es planta cada 30cm. És anual o perenne, depèn del any.

## 61.-POLIOL (MENTHA PULEGIUM)

---

**Propietats:** Antiespasmòdica, tònic estomacal, regulador intestinal, vasodilatadora de la matriu i minva els dolors menstruals, antisèptic bucal, halitosi.

**Contraindicacions:** Embaràs i nens

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es sembra de primavera a estiu, es planta o esqueixa a la primavera, estiu o tardor. Li agraden els terrenys rics i arenosos. Sensible al excés de reg, si la planta engrogeix, s'han de fer esqueixos d'arrel i traspasar la planta en un altre lloc. Posar-la a sol i ombra. Es planta cada 40cm. És perenne.



## 62.-REGALÈSSIA (GLYCYRRHIZA GLABRA)

---

**Propietats:** Expectorant, tos, refredats, mineralitzant, digestiva, laxant, colagog, revitalitzant hepàtic, antiinflamatòria, antivírica, al·lèrgia, síndrome premenstrual, esgotament,

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, hipertensió i diabetis. No prendre si es medica amb digoxina.

**Usos:** Infusió o mastegar arrel. Les arrels han de tindre al menys 3 anys d'edat.

**Cultiu:** Es sembra o planta a la primavera i estiu. Es poden fer esqueixos amb arrel però fins al segon o tercer any no surten. S'adapta a tot tipus de terreny, però li agraden arenosos i fèrtils, mes indicats per la facilitat d'extracció, s'adapta be al clima càlid encara que aguanta el fred.

Es planta cada 80cm. Tarden quatre anys a fer-se grans, fins al tercer any l'arrel no es suficientment gran, ni te sabor, ni medicina suficient per a poder-la recollir. És perenne.

## 63.-ROMANÍ (ROSMARINUS OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Tònic cardíac, flebotònic, hepàtic, colagog, colerètic, refredats, reconstituent, aperitiu, reconstituent, antioxidant, emmenagog, te un cert efecte sedant en la menopausa, hipertensor.

**Contraindicacions:** Embaràs, diabetis, hipertensió, gastritis, úlceres gastroduodenals, hepatopaties, epilèpsia, Parkinson.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es sembra a la primavera o estiu. Es poden fer esqueixos però arrelen malament, si es fan, no abusar d'aigua. Es pot plantar durant tot l'any. S'adapta a tot tipus de clima i terreny. Pot aguantar sequera, sobretot a partir del segon any, quan ja a fet arrels. Quan ens referim a sequera es en cultiu a terra, cultivant amb test si es seca la planta moriria per molt de secà que sigui. Es planta cada 80cm. Perenne.

## 64.-ROSER SILVESTRE (ROSA CANINA)

---

**Propietats:** Els fruits (gavarrons) son antianèmics i antiescorbútics pel seu alt contingut de Vitamina C. Antidiarreic, astringent

**Contraindicacions:** Les llavors poden provocar problemes gàstrics o al·lèrgies.

**Usos:** 1,5gr-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra a la primavera o es fan esqueixos a la primavera o estiu, a vegades la planta rebrota amb arrel, també podem colgar una branca i treu arrel fàcilment. Es pot plantar durant tot l'any. Plantar cada metre. S'adapta a tot tipus de terreny i clima. És perenne.

## 65.-RUDA (RUTA GRAVEOLENS)

---

**Propietats:** Planta abortiva, emmenagoga, antiespasmòdica, sudorífica, antihelmíntica, oli (antireumàtic, antiartròsic, mal d'orella, hemorroides)

**Contraindicacions:** Embaràs, el contacte directe amb la planta pot causar al·lèrgia. (Planta tòxica d'ús restringit)

**Usos:** 1,5-3gr per infusió, màxim 2 al dia. Oli, tintura.

**Cultiu:** Es sembra a la primavera o estiu, es pot plantar tot l'any, es pot multiplicar per esqueix. S'adapta molt be a tot tipus de climes i terrenys. S'adapta al secà però prefereix una mica de reg, no en excés. Es planta cada 60 o 80cm. És perenne.

## 66.-SABONERA (SAPONÀRIA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Mucolítica, expectorant, arrel (diürètica, sudorífica), colerètic (augmenta la producció de bilis del fetge)

**Contraindicacions:** Embaràs. Dosis consultar un professional, Irrita les mucoses, l'acció hemolítica de les saponines descomponen els glòbuls vermells. (Planta tòxica d'ús restringit)

**Usos:** 1,5-3gr per infusió màxim 3 al dia arrel i fulles. Flors i arrel es pot fer sabó

**Cultiu:** Es sembra de primavera a estiu. Es pot plantar tot l'any. Rebrot a d'arrel i es poden trasplantar. S'adapta be a tot tipus de clima i terreny, pertany a terrenys humits i arenosos però s'adapta be a test i terres argilosos. Es planta cada 60cm. És perenne.

## 67.-SAJOLIDA (SATUREJA MONTANA, HORTENSIS)

---

**Propietats:** Antisèptica, aperitiva i digestiva. Expectorant, bronquitis, faringitis, laringitis, Tònica en general, adequada per astènia, debilitat i cansament crònic, estimulant intel·lectual i de les glàndules suprarenals la qual cosa es considera estimulant sexual.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactants i menors de 3 anys evitar l'oli essencial per via oral.

**Usos:** 1,5-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es sembra a la primavera o estiu, es pot multiplicar per esqueix. Es pot plantar tot l'any a excepció de la Satureja hortensis que És anual, per això l'hem de sembrar i plantar a la primavera. S'adapta be a tot tipus de terreny i clima, fins i tot els mes freds. Es planta cada 40cm. És perenne a excepció de la Hortensis.

## 68.-SÀLVIA (SALVIA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Antisèptic bucal, gingivitis, halitosis, úlceres bucals, amigdalitis, estomatitis, faringitis, bactericida. Digestiva, tònica, estimulant i alhora sedant digestiva i carminativa (antiflatulent) reconstituent, regulador menstrual i menopausa. Hiperhidrosi (accés de suor en mans i peus) Hipoglucèmia

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, epilèpsia i si està fent tractament amb estrògens.

**Usos:** 1,5-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es planta a la primavera, s'adapta be a tot tipus de terreny i clima.

## 69.-SAÛC (SAMBUCUS NIGRA)

---

**Propietats:** Diaforètic (activa la sudoració), diürètic, laxant, antireumàtic, antineuràlgic, anticatarral, conjuntivitis, úlceres bucals, irritació de gola i amigdalitis

**Contraindicacions:** Embaràs.

**Usos:** 1,5-3gr per infusió, fulles, flors.

**Cultiu:** S'esqueixa de primavera a estiu, es talla un tros de rama, es clava a terra i arrela fàcilment. S'adapta a tot tipus de terrenys i climes especialment freds. Neix espontàniament als marges i cases derruïdes. Mesura de tres a sis metres d'ample i uns 10 metres d'alt mes o menys. És perenne

## 70.-SEMPREVIVA (SEPERVIVUM TECTORUM)

---

**Propietats:** Emmenagoga, emol·lient, antiinflamatòria, vulneraria, picades insectes, herpes zòster, faringitis, hemorroides.

**Contraindicacions:** No es coneixen, no prendre via interna en l'embaràs pel seu efecte emmenagog.

**Usos:** S'utilitza el suc de les fulles fresques.

**Cultiu:** Es pot plantar tot l'any. Es fan esqueixos fàcilment dels fills que surten sota la planta. Viu en marges i roques, es de secà. S'adapta a tot tipus de terrenys i climes. No regar mes de dos cops a la setmana. Es planta cada 40cm. Perenne.

## 71.-SERPOL (THYMUS SERPYLLUM)

---

**Propietats:** Tònica, , astènia, esgotament, depressions lleus, infeccions de pit, bronquitis rinitis, grip, refredat d'estomac. Desinfectant antisèptic digestiva

**Contraindicacions:** Embaràs (estimulant uterí)

**Usos:** 1,5-3gr per infusió. Oli, tintura.

**Cultiu:** Es sembra o esqueix de primavera a estiu. Es pot plantar tot l'any. S'adapta be a climes freds i càlids i tot tipus de terres. Si es cull amb flor té molt més aroma. Es planta cada 40cm. És perenne.

## 72.-TABAC (NICOTIANA TABACUM)

---

**Propietats:** Antihelmíntica, parasitocida

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància, nens. Es recomana només per us fitosanitari, per la seva toxicitat en humans.

**Usos:** No recomanat en humans.

**Cultiu:** Es sembra i planta de primavera a estiu, s'adapta a tot tipus de terreny i climes però quan gela es mort. Es cull quan les flors comencen a sortir, la fulla es més suau de sabor. És anual.

## 73.-TANACET (TANACETUM VULGARE)

---

**Propietats:** Helmíntica (paràsits i cucs intestinals, tênia i oxiürs) sudorífic i emmenagog. Repel·lent d'insectes.

**Contraindicacions:** Embaràs, planta tòxica d'us restringit.

**Usos:** Es recomana el seu us per via externa, internament anar en compte

**Cultiu:** Es sembra a la primavera, terreny humit i fresc, no aguanta el fred.

## 74.-TARONGINA (MELISSA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Eupèptic, carminativa, estimulant de la secreció biliar. Antiespasmòdica, sedant, inductora de la son, estats depressius, menopausa, contra l'esgotament nerviós, palpitations, vòmits, dolors de component nerviós (dents, oïda, mal de cap) Antiinflamatori de les mucoses digestives i bronquials, nàusees també en l'embaràs. Emmenagoga. Via externa vulneraria i analgèsica, friccions per neuràlgies, cefalees i migranya, també herpes simple. Picadures d'insectes.

**Contraindicacions:** Hipotiroïdisme, dones embarassades només via externa, via interna consultar.

**Usos:** 1,5-3gr per infusió. Oli, tintura, fulles fresques.

**Cultiu:** Es sembra o esqueixa amb arrel de primavera a estiu. Es pot plantar tot l'any, encara que al hivern la fulla desapareix bastant. Planta rastrera i es va estenent per sota, colonitzant espais, si la terra li permet. Tolera els terrenys humits però també viu en terrenys àrids. S'adapta be als climes freds i càlids. Es planta cada 50cm. És perenne.

### 75.-TE DE ROCA (JASONIA GLUTINOSA)

---

**Propietats:** Te sense teïna. Tònica, digestiva, antidiarreica, anticatarral, espasmolític, menstruacions doloroses, mal de cap. Alleuja la congestió pulmonar i nasofaríngia, tractament profilàctic de la pneumònia.

**Contraindicacions:** No s'han trobat

**Usos:** 1,5-3gr per infusió, 3 al dia.

**Cultiu:** No es pot cultivar.

### 76.-TORMENTILLA (POTENTILLA ERECTA)

---

**Propietats:** Astringent, antidiarreica, hemostàtica local, hemorroides,

**Contraindicacions:** Dispèpsia i hiposecreció gàstrica

**Usos:** 1,5-3gr per infusió

**Cultiu:** Es sembra o esqueixa de primavera a estiu. S'adapta a tot tipus de terres i climes, fins i tot els mes freds. Es una planta que s'estén de forma rastrera, rebrotant amb moltes plantes fàcils d'esqueixar. Es planta cada 50cm. És perenne.

### 77.-TULSI, ALFÀBREGA MORADA (OCIMUM TENUIFLORUM)

---

**Propietats:** Immunostimulant, diürètica, carminativa, sedant, antiinflamatori en afeccions catarrals del aparell respiratori i problemes digestius lleus, diabetis. Via externa, infeccions micòtiques de la pell (tinya, herpes) mal d'orella, oli essencial, insecticida.

**Contraindicacions:** Embaràs i lactància consultar.

**Usos:** 1,5-3gr per infusió

**Cultiu:** Es pot sembrar de primavera a estiu, però millor a la primavera ja que es una planta anual. Es poden fer esqueixos de primavera a estiu. Es una planta que pateix el fred, es sembra quan no fa fred i quan comença segur que ja te les llavors fetes, les recollim i l'any següent les plantem. Millor recollir la planta quan està florint o abans. Es planta cada 50cm. És anual.

### 78.-VALERIANA (VALERIANA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Antiespasmòdica i sedant del sistema nerviós central, soporífera i inductora del son, bona per insomni, ansietat, histèria, miorelaxant, coadjuvant contra el dolor produït per contractures musculars, lumbàlgies, cervicals, gastritis nerviosa, dolor del aparell genital femení



**Contraindicacions:** Evitar l'oli essencial en embaràs i lactància. Descansar en tractaments llargs.

**Usos:** Infusió o maceració d'arrel o rizomes. 1,5-3gr per infusió.

**Cultiu:** Es sembra de primavera a estiu. S'adapta be a tot tipus de terrenys encara que prefereix terrenys arenosos o argilosos amb matèria orgànica. Pot viure en climes freds i s'adapta molt be en climes càlids. Es planta cada 80cm. Es pot plantar tot l'any. És perenne.

## 79.-VERÒNICA (VERÒNICA OFFICINALIS)

---

**Propietats:** Trastorns digestius, afeccions hepàtiques, diarrea, refredats, tos, faringitis.

**Contraindicacions:** No es coneixen

**Usos:** 1,5-3gr per infusió cardiotònics i anticoagulants

**Cultiu:** Es sembra de primavera a estiu. S'adapta a tot tipus de terreny i clima.

## 80.-VESC (VISCUM ALBUM)

---

**Propietats:** Cardiotònica, hipotensora, antiepilèptica, antireumàtica, antitumoral.

**Contraindicacions:** Embaràs, lactància i nens. Cardiopaties, tractaments amb anticoagulants, insuficiència renal o hepatopaties, infermetats autoimmunes. No menjar els fruits, planta tòxica d'us restringit.

**Usos:** S'utilitza les fulles i les tiges. 1,5-3gr per infusió.

**Cultiu:** És una planta parasitària, es dir que arrela i s'alimenta d'altres arbres.

## ON TROBAR PLANTES

---

A la botiga Online de la Dolça Revolució: [https://fundaciondulcerevolucion.com/?product\\_cat=plantas](https://fundaciondulcerevolucion.com/?product_cat=plantas)



A la botiga Online de Pàmies Vitae: <https://www.pamiesvitae.com/es/tienda-online.html>

**Pàmies vitae** 