

PLANTES CALMANTS I CICATRITZANTS

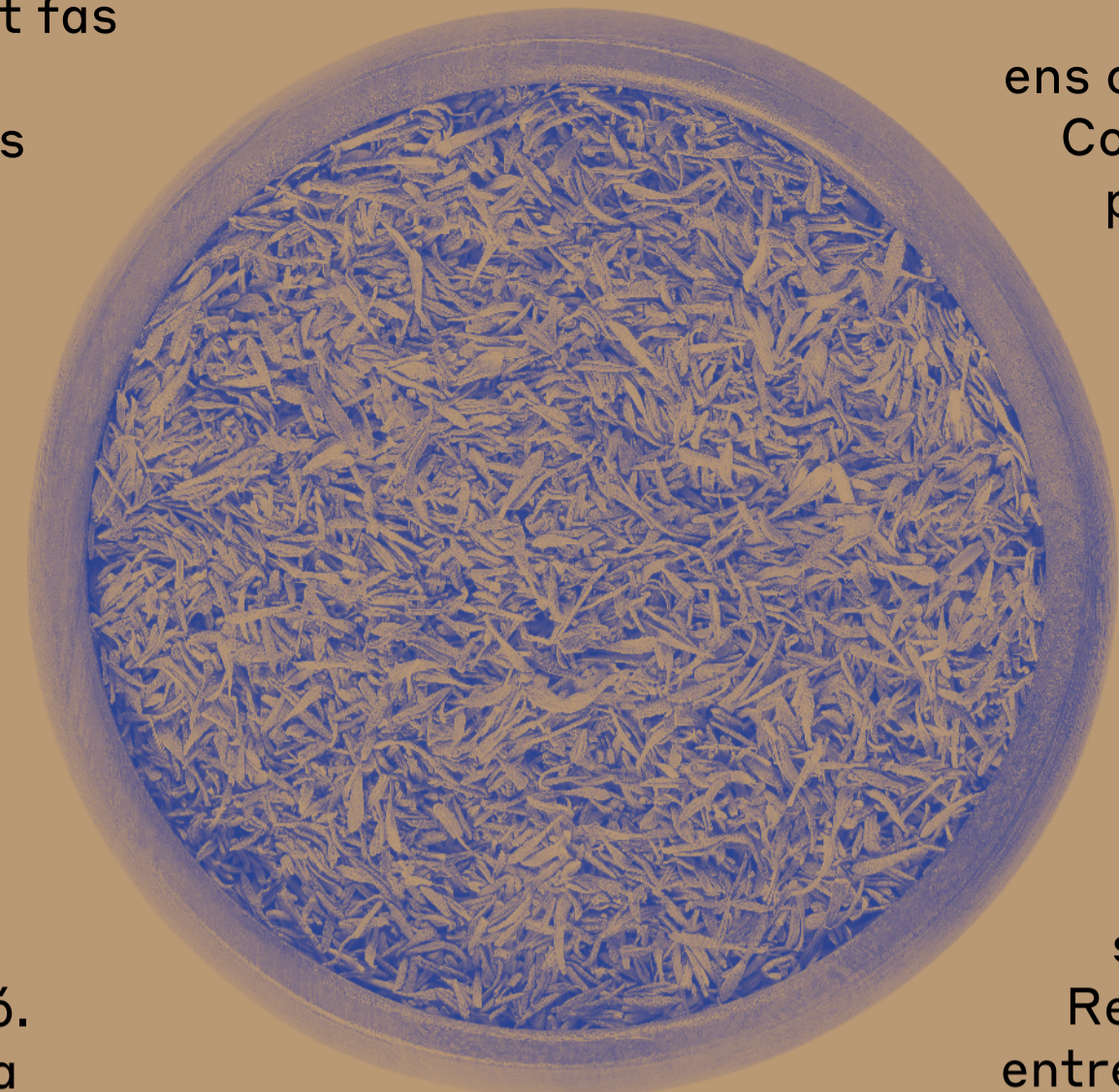
Plantatge⁰¹
Calèndula⁰²,
Farigola⁰³ i
Camamilla⁰⁴

A la nostra farmaciola casolana sempre cal que hi hagi calèndula, farigola, camamilla i plantatge. La combinació d'aquestes herbes és un potent analgèsic, antisèptic, fungicida, antibiòtic, cicatritzant, astringent, regenerador cel·lular, hidratant i calmant per a la pell.

Totes contenen substàncies amb propietats protectores com mucíl·lags, tanins, saponines, flavonoides, resines i olis essencials.

Si durant les teves passejades pel Turó de la Rovira et fas un tall, només cal que masteguis una mica les fulles i posis una mica de la pasta que es forma directament a la ferida per parar el sagnat, ja que són un hemostàtic potent.

També pots macerar-lo fresc en alcohol o fer una infusió amb fulles seques i passar-la per la ferida amb un cotó. Aquesta és només una petita mostra dels coneixements sobre remeis tradicionals que

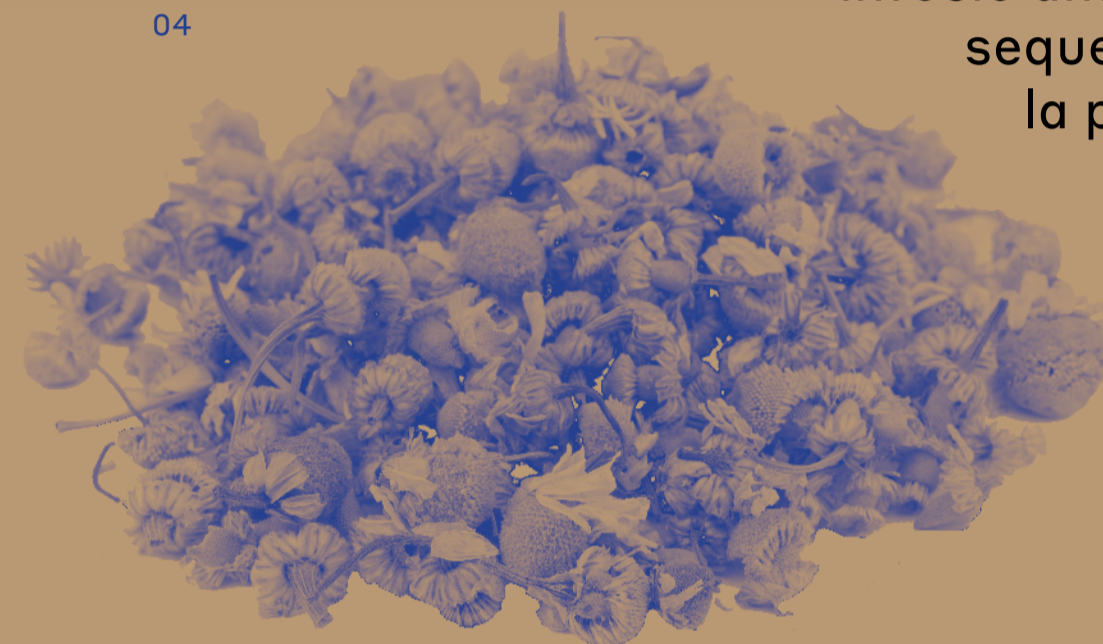


ens cal recuperar. Conèixer-los ens podria ajudar a entendre que el nostre turó està ple de remeis per resoldre dolors i malalties de forma local, senzilla i sostenible.

Recuperem entre tots i totes aquests sabers populars de Can Baró, un barri viu i biodivers amb molt a dir!



01



04



02

Recepta d'Ungüent silvestre, calmant i cicatritzant

1. Amb una bàscula, pesa entre 30-60 g d'una barreja de totes aquestes herbes SEQUES.
2. Afegeix-hi 240 ml d'oli d'oliva biològic.
3. Porta-ho al bany maria durant una hora (aigua molt calenta, però no bullent).
4. Remou bé la mescla per barrejar els ingredients amb una paleta de fusta cada 15-20 min. Evita emprar utensilis d'alumini per no contaminar la preparació.
5. Cola-ho en una petita olla amb una malla de gasa i esprema-la molt bé. També pots fer servir un colador molt fi.
6. Posa aquesta petita olla a fondre al bany maria i ves-hi afegint 30 g de cera d'abelles. Remou la barreja fins que la cera estigui fosa, 5-10 minuts aprox.
7. Aboca-la dins d'un recipient net i desinfectat, millor si és de vidre.
8. Deixa-la refredar a temperatura ambient durant 40 min aproximadament. No cal refrigerar.

* En un lloc fresc i sec, aquest unguent té una durada aproximada d'un any. Recorda etiquetar el recipient amb el nom del remei, els ingredients que porta i la data d'elaboració i de caducitat aproximada.

Aplicacions

Aplica'l sobre la zona afectada una o dues vegades al dia per alleugerir els símptomes i cicatritzar picades d'insectes, ferides, inflamacions, úlceres, nafres, cremades, acne, irritacions cutànies, contusions, èczemes, pell seca i esquerpada, fongs, aftes, sarna, erupcions cutànies i per evitar infeccions.

Encara que aquestes herbes també es poden fer servir per a preparats de consum oral, aquest unguent és d'ús estrictament tòpic.

El millor moment i part a recol·lectar

Plantatge (*Plantago lanceolata*): recol·lecció de les fulles, millor durant la floració. **Calèndula (*Calendula arvensis*):** recol·lecció de les flors en el moment de la floració. Cal assecar-les o processar-les immediatament. **Farigola (*Thymus vulgaris*):** recol·lecció de la tija i les fulles al començament de la floració. Les flors també es fan servir per fabricar altres remeis casolans. **Camamilla (*Matricaria chamomilla*):** recol·lecció de les flors quan estan en plena floració. Cal assecar-les o processar-les immediatament, abans que comenci l'oxidació.

Intenta que la teva intervenció sobre la planta sigui gairebé una poda: talla només la quantitat i la part de la planta que utilitzis. D'aquesta forma, la planta podrà continuar el seu cicle vital i complir amb les seves funcions ecològiques tan importants.