



## LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT EN UN ENTORN RURAL

Salvadora Blanch Callau

**ADVERTIMENT.** L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

**ADVERTENCIA.** El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

**WARNING.** Access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.



UNIVERSITAT  
ROVIRA i VIRGILI

**LES HERBES REMEIERES PER A CURES  
DE SALUT EN UN ENTORN RURAL**

SALVADORA BLANCH CALLAU



TESI DOCTORAL

2017

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT EN UN ENTORN RURAL  
Salvadora Blanch Callau

SALVADORA BLANCH CALLAU

**LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT  
EN UN ENTORN RURAL**

TESI DOCTORAL

Dirigida per la Dra. Maria Lluïsa Panisello Chavarria

Codirigida per la Dra. M<sup>a</sup> Inmaculada Pastor Gosálbez

Departament d'infermeria



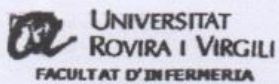
**UNIVERSITAT  
ROVIRA i VIRGILI**

Tortosa

2017

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT EN UN ENTORN RURAL  
Salvadora Blanch Callau

## ACREDITACIÓ



**FAIG CONSTAR** que aquest treball, titulat "Les herbes remeieres per a la cura de la salut en un entorn rural", que presenta Salvadora Blanch Callau per a l'obtenció del títol de Doctor, ha estat realitzat sota la meua direcció al Departament d'Infermeria d'aquesta universitat.

Tortosa, 23 de juny de 2017

El/s director/s de la tesi doctoral

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Luisa Panisello'.

Mª Luisa Panisello Chavarria

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Inmaculada Pastor'.

Mª Inmaculada Pastor Gosálbez

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT EN UN ENTORN RURAL  
Salvadora Blanch Callau

## AGRAÏMENTS

A tots aquells que d'una manera o altra m'han prestat el seu suport en aquests anys:

A la meva família per l'espera en el temps que he dedicat a l'estudi.

A la Marisa i la Imma, les meves directores de tesi, per la seva ajuda i suport que m'han permès avançar en la recerca i així poder acabar la tesi.

A tots aquells que m'han ajudat a descobrir aquest món de les plantes: professors de cursos, professionals que m'han brindat la seva ajuda per realitzar la tesi i que han fet que aquesta recerca sigui inoblidable.

I de manera molt especial a tots aquells informants que han participat oferint-me el seu valuós testimoni, (entrevistes, fotografies, etc.), sense els quals no hauria estat possible la investigació.



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT EN UN ENTORN RURAL  
Salvadora Blanch Callau

## ÍNDIX

ABREVIATURES I ACRÒNIMS .....	I
RESUM .....	III
PRESENTACIÓ .....	V
INTRODUCCIÓ .....	1
CAPÍTOL 1: ANTECEDENTS I ESTAT ACTUAL DE LES PLANTES MEDICINALS .....	5
1.1. Història de l'ús de les plantes medicinals .....	5
1.1.1. Prehistòria .....	6
1.1.2. Antiguitat .....	7
1.1.3. Edat Mitjana .....	9
1.1.4. Edat Moderna .....	10
1.1.5. Edat Contemporània .....	12
1.2. Estat actual en la regularització d'ús de les plantes .....	15
1.2.1. Programa de medicina tradicional de l'OMS .....	15
1.2.1.1. Resum de les resolucions de l'OMS .....	16
1.2.1.2. Estratègies de l'OMS sobre medicina tradicional .....	19
1.2.2. Unió Europea .....	23
1.2.2.1. Medicina popular .....	23
1.2.2.2. Marc legislatiu .....	24
1.2.2.3. Organismes europeus .....	26
1.2.3. Estat espanyol .....	28
1.2.3.1. Situació de les teràpies naturals .....	28
1.2.3.2. Legislació vigent a l'Estat espanyol .....	29
1.2.3.3. Organismes espanyols .....	34
1.2.4. Catalunya .....	35
1.2.4.1. El marc geogràfic i cultural .....	35
1.2.4.2. Regulació de les teràpies naturals .....	36
1.2.4.3. Estudis i iniciatives populars a Catalunya .....	36

CAPÍTOL 2: MARC TEÒRIC I CONCEPTUAL .....	41
2.1. Saber popular i pràctiques d'atenció en el procés de salut	41
2.1.1. La cultura en el procés de salut i malaltia .....	41
2.1.2. Models i sistemes d'atenció a la salut .....	43
2.1.3. Autoatenció: autocura i automedicació .....	46
2.1.4. Pluralisme mèdic i procés de medicalització .....	48
2.1.5. Medicina popular i folkmedicina .....	50
2.1.5.1. Màgia i religió.....	54
2.1.6. Transmissió del saber popular .....	58
2.2. Atenció a la salut i consum de les herbes .....	60
2.2.1. Fitoteràpia i Etnobotànica .....	60
2.2.2. Usos i administració de les herbes .....	64
2.2.3. Estudis sobre el consum d'herbes .....	68
2.2.4. Els riscos d'un ús inadequat de les herbes .....	70
2.2.5. El paper dels professionals sanitaris .....	75
2.3. Plantes i remeis naturals en infermeria .....	78
2.3.1. Models d'infermeria en relació amb l'objecte d'estudi .	78
2.3.2. Formació en cures o teràpies naturals.....	81
2.3.3. El procés d'atenció d'infermeria .....	84
2.3.4. Ús i indicació de plantes en la consulta d'infermeria ..	84
CAPÍTOL 3: OBJECTE D'ESTUDI I METODOLOGIA .....	89
3.1. Objecte d'estudi .....	89
3.1.1. Justificació de l'estudi i hipòtesi .....	89
3.1.2. Pregunta objecte d'estudi .....	90
3.1.3. Objectius de l'estudi .....	90
3.2. Metodologia .....	91
3.2.1. Enfocament teòric .....	91
3.2.2. Planificació .....	93
3.2.2.1. Cerca bibliogràfica.....	93

3.2.2.2. Població d'estudi .....	94
3.2.3. Treball de camp .....	95
3.2.3.1. Marc geogràfic .....	95
3.2.3.2. Les entrevistes.....	97
3.2.4. Tractament de les dades.....	100
3.2.4.1. Anàlisi del contingut.....	101
3.2.4.2. Criteris de rigor.....	102
3.3. Ètica de la investigació .....	103
CAPÍTOL 4. ANÀLISI DE LES DADES .....	105
4.1. Els coneixements dels informants sobre plantes .....	105
4.1.1. Transmissió dels coneixements.....	106
4.1.2. Pèrdua de coneixements populars .....	109
4.1.3. Custodis dels coneixements .....	111
4.2. Les creences al voltant de les plantes medicinals .....	113
4.2.1. Màgia .....	113
4.2.1.1. Bruixeria .....	113
4.2.1.2. Curanderisme .....	114
4.2.2. Religió i herbes remeieres .....	119
4.3. Pràctiques amb plantes medicinals .....	122
4.3.1. Maneig de les plantes medicinals .....	123
4.3.1.1. La recol·lecció.....	123
4.3.1.2. Procés d'assecat i conservació.....	126
4.3.1.3. Maneres de prendre les herbes .....	127
4.3.2. Pràctiques en relació a edat i sexe.....	128
4.3.3. Alimentació i begudes amb herbes.....	132
4.3.4. Altres usos de les plantes medicinals .....	138
4.4. Les necessitats de salut .....	140
4.4.1. Influència de les plantes en la salut .....	141
4.4.2. Significació i transcendència de l'ús de les plantes ...	143
4.4.2.1. Raons perquè s'utilitzen les plantes.....	143
4.4.2.2. Traspàs de confiança de les plantes als medicaments.....	147

4.5. La percepció de canvis en el món de les herbes remeieres .....	151
4.5.1. Pèrdua i abandonament de l'ús de les herbes.....	151
4.5.1.1. Causes físiques de la pèrdua de les herbes.....	151
4.5.1.2. Causes econòmiques, socials i culturals de l'abandonament de l'ús de les herbes.....	154
4.5.2. Trencament de la transmissió oral dels coneixements	160
4.5.3. Canvis en el procés d'adquisició de les herbes .....	163
4.6. Les expectatives de futur en el món de les herbes .....	167
4.6.1. Restabliment dels usos de les plantes medicinals .....	167
4.6.1.1. Retorn a allò que és natural .....	167
4.6.1.2. Plantes medicinals en el sistema sanitari.....	168
4.6.2. Coneixedors actuals de plantes medicinals .....	169
4.6.3. Nous usuaris, noves teràpies, noves plantes .....	175
CAPÍTOL 5: APORTACIÓ PER A LA UTILITZACIÓ DE LES HERBES REMEIERES EN LA ZONA D'ESTUDI .....	177
5.1 All .....	179
5.2 Àloe vera .....	181
5.3 Àrnica .....	183
5.4 Camamilla/mançanilla .....	185
5.5 Carxofera.....	188
5.6 Ceba .....	190
5.7 Cua de cavall .....	192
5.8 Espígol o lavanda.....	194
5.9 Espinal/arç blanc .....	197
5.10 Estèvia .....	200
5.11 Eucaliptus .....	202
5.12 Figuera .....	205
5.13 Frígola/timó .....	207
5.14 Gitam .....	210
5.15 Marialluïsa .....	212

5.16 Menta .....	214
5.17 Olivera .....	217
5.18 Pericó o herba de sant Joan .....	220
5.19 Poniol, poliol ver o blanc, poleo .....	223
5.20 Romer .....	225
5.21 Sàlvia, sàuvia .....	228
5.22 Flor de saüc .....	231
5.23 Te de roca.....	234
5.24 Til·la .....	236
5.25 Altres plantes .....	238
CAPÍTOL 6: CONCLUSIONS.....	241
BIBLIOGRAFIA .....	249
ANNEXOS.....	275
Annex 1. Guió entrevista.....	275
Annex 2. Fitxa recopilació de dades.....	276
Annex 3. Activitats de suport a l'estudi .....	277
Annex 4. Consentiment informat.....	279
Annex 5. Remeis .....	281
Annex 6. Receptes.....	289

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
LES HERBES REMEIERES PER A CURES DE SALUT EN UN ENTORN RURAL  
Salvadora Blanch Callau

## ABREVIATURES I ACRÒNIMS

**AHP:** American Herbal Pharmacopea

**APS:** Atenció Primària de la Salut

**AEMPS:** Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris

**BPAR:** Directius sobre bones pràctiques agrícoles i de recol·lecció agrària de plantes medicinals

**EFSA:** Autoritat Europea de Seguretat Alimentària

**EMA:** Agència Europea del Medicament

**ESCOPE:** European Scientific Cooperative on Phytotherapy

**FAO:** Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura

**HMPC:** Comitè de Medicaments a Base de Plantes

**ICDRA:** Conferència sobre Autoritats Reguladores de Medicaments

**INFITO:** Centre d'Investigació sobre Fitoteràpia

**IPEC:** Inventari del Patrimoni Etnològic de Catalunya

**ISCMR:** Societat Internacional per a la Investigació de Medicina Complementària

**MTC:** Medicina Tradicional i Complementària

**MTP:** Medicaments Tradicionals a base de Plantes

**NIC:** Nursing Interventions Classification

**OMS:** Organització Mundial de la Salut

**SEFIT:** Societat Espanyola de Fitoteràpia

**SIAD:** Servei d'informació i Atenció a les Dones

**UE:** Unió Europea

**WHA:** Assemblea Mundial de la Salut





## RESUM

En l'entorn rural, les plantes medicinals han estat incorporades en les cures de la salut segons un saber popular basat en la tradició, que actualment s'està perdent. No obstant; el consum de les herbes remeieres esta augmentant considerablement arreu del món i l'OMS proposa estratègies per integrar els serveis de la medicina tradicional i autoatenció en els sistemes de salut.

L'objectiu de l'estudi és conèixer i analitzar el significat i la transcendència de la utilització de les herbes remeieres en relació a les cures de la salut. Aquest coneixement farà possible integrar els remeis eficaços, a base d'herbes remeieres, en el sistema sanitari i així facilitar una atenció d'infermeria òptima que pugui donar resposta a les necessitats de salut.

La metodologia emprada ha estat la qualitativa amb la realització de 52 entrevistes, realitzades en una població rural, seguint un mostreig intencional fins arribar a saturació informativa i el tractament de les dades s'ha fet mitjançant una anàlisi del contingut.

L'apropament a la cultura dóna a la infermeria una major sensibilitat i l'oportunitat per poder treballar des d'una visió holística. El coneixement del saber popular de la població sobre plantes medicinals per poder-lo integrar a la consulta d'infermeria representa un avenç valuós en la nostra professió.

A més, cal remarcar que per poder desenvolupar una atenció infermera de qualitat actualment es fa necessària una major formació acadèmica en infermeria en el tema de les plantes medicinals per tal de reconèixer tant els beneficis com els riscos de l'ús de les herbes remeieres, i així poder desenvolupar intervencions adequades i de qualitat.



## PRESENTACIÓ

Aquesta tesi ha consistit en la realització d'un estudi sobre l'ús que es fa, en una població rural, de les herbes remeieres en les cures de la salut. Aquest ús és fruit del saber popular, d'un context particular que no es troba en els llibres sinó en la memòria individual i col·lectiva formant part de la cultura de la comunitat, i que conviu amb el saber científic.

La idea de l'estudi va sorgir a partir de l'experiència diària en la consulta d'atenció primària d'infermeria al poble de la Galera, on la gent, donat l'entorn rural en que estàvem, feia ús habitual de les herbes remeieres i on vam observar que tenien coneixements i motivacions diverses per desenvolupar aquestes cures. A partir d'aquí vam iniciar un llarg trajecte que ens va dur a conèixer el món apassionant de les plantes medicinals i als resultats d'una realitat que exposem al llarg de la investigació.

La tesi està estructurada en diversos capítols:

**Capítol 1: Antecedents i estat actual de les plantes medicinals.**

Es detallen els antecedents i l'estat actual sobre les plantes medicinals. Es fa un breu recorregut per la història fins arribar al moment actual, i partint des d'un entorn mundial fins a arribar al local de l'estudi.

**Capítol 2: Marc teòric i conceptual.** Es presenta el marc teòric i conceptual en relació a l'atenció de la salut i al consum d'herbes. Es comenten diversos aspectes relacionats amb el món de les herbes, entre els que destaquen el de cultura popular, i de la seva relació amb la infermeria i amb el món sanitari.

**Capítol 3: Objecte d'estudi i Metodologia.** Es formula la hipòtesi i la pregunta de recerca, es plantegen els objectius de l'estudi i es desenvolupa la metodologia d'investigació emprada, que ha estat la qualitativa.

**Capítol 4: Anàlisi de les dades.** Per una banda, hi ha una línia que consisteix en la descripció de les tradicions, (coneixements, creences i pràctiques) de la població en quant a les plantes

medicinals al llarg del temps; per l'altra banda, es tracta d'una línia que pretén anar més enllà i profunditzar en el perquè i per a què d'aquests usos descrits i arribar a les raons que porten a l'esser humà a desenvolupar aquest fenomen en el procés de curació.

**Capítol 5: Aportació per a la utilització de les herbes remeieres en la zona d'estudi.** Consisteix en unes fitxes d'elaboració pròpia que recullen coneixements documentats sobre les plantes i un apartat on els informants expliquen què en saben actualment. La idea es fer un primer aproximament a aquest saber, per a posteriorment poder fer una integració en l'assistència sanitària.

**Capítol 6: Conclusions.** Es fa una exposició dels raonaments i les conclusions a què hem arribat una vegada realitzat l'estudi.

La realització de la tesi ha estat basada en la informació donada pels entrevistats, en una sèrie de sortides per tal d'anar a recol·lectar plantes i en la realització de cursos sobre els usos de les plantes. Aquests cursos ens han permès millorar els nostres coneixements sobre plantes que fins llavors eren escassos, i ens han obert un munt de possibilitats en l'atenció de la salut i la malaltia que desconeixíem fins el moment.

Hem fet un recull dels remeis populars que es coneixen (usats o no actualment) i hem elaborat unes fitxes sobre les principals herbes usades per tal de familiaritzar-nos amb elles i donar resposta a les necessitats de salut de qui les utilitza, perquè aquestes plantes influeixen de manera directa sobre la salut de la comunitat. Però l'objectiu d'aquest treball no és fer una recopilació i classificació de remeis sinó un apropament a les diverses raons que porten a l'esser humà a desenvolupar diferents maneres d'entendre i donar resposta a les cures de la salut.

La investigació, des del concepte holístic de la professió, ens ha portat a tenir una millor comprensió del fenomen de l'ús d'herbes per a la cura de la salut per part de la comunitat. Hem posat al descobert aspectes de la vida quotidiana que passen desapercibuts en la consulta diària. Considerem que aquesta

mirada holística ens dóna eines per dur a terme les intervencions infermeres necessàries i contribueix a millorar les cures i l'atenció al pacient. De fet, considerem que podem ajudar el pacient dotant-lo de recursos que l'animin a prendre les millors decisions que l'ajudin a assumir el control dels seus problemes de salut i a responsabilitzar-se'n, sempre en busca d'una millor qualitat de vida. Per tal que aquest suport sigui efectiu, cal integrar el saber popular referent a les plantes medicinals en el sistema sanitari.



## INTRODUCCIÓ

L'esser humà en la lluita per la subsistència ha fet ús dels elements de la naturalesa. Les plantes que ha tingut en el seu entorn han estat clau per a alimentar-se i guarir-se de les malalties, entre altres usos, sempre en busca de millorar la seva qualitat de vida.

Aquest ús medicinal de les plantes ha estat possible en base a la suma de coneixements i experiències acumulades amb el pas dels anys i es troba en el marc de l'anomenada medicina tradicional. Avui en dia l'ús de les plantes medicinals és una pràctica habitual en tots els països, sigui per tradició en base a un saber popular o perquè no hi ha altres alternatives. En un entorn que evoluciona vertiginosament, la demanda va en augment. El consum de plantes s'ha multiplicat en els últims temps i a més ha passat de practicar-se en entorns culturals concrets a expandir-se en un món cada vegada més obert i globalitzat.

El sector de les plantes medicinals ha estat fora de control governamental: hi ha una falta de normatives que les reguli, per exemple, un producte a base d'herbes pot ser definit com aliment, suplement alimentari o medicament herbari depenent del país on ens trobem. S'ha dedicat poca atenció al sector de les plantes medicinals tot i que és una de les teràpies més usades i que les plantes tenen un paper fonamental en el manteniment de la salut.

El seu ús ampli i el fet que estiguin poc reglamentades fa que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) es plantegi un ús racional, segur i eficaç de les plantes en els diferents Estats Membres. L'OMS recomana el foment i desenvolupament de la formació i de les investigacions en matèria de medicina tradicional des de 1977 i des de llavors ha tingut un important auge i ha anat en augment l'interès per aquest tipus de medicina (1).

A partir de la Conferència d'Alma Ata (2) es comença a donar importància a aquest saber popular i es comencen a incorporar les plantes en l'àmbit sanitari ja que es reconeix el paper dels factors socials i econòmics respecte del procés salut/malaltia i es promou



## Introducció

la participació de la comunitat. Els postulats d'Alma Ata pretenen fomentar estratègies de promoció de la salut i prevenció de la malaltia basades en l'educació sanitària.

El concepte de promoció de la salut es concreta en la Carta d'Ottawa (3) com a resposta a la demanda d'un nou moviment per la salut pública en tot el món. Es defineix com el procés de capacitar a les persones per a que augmentin el control sobre la seva salut i per a que la millorin. Per assolir un estat adequat de benestar físic, mental i social un individu o grup ha de ser capaç d'identificar i dur a terme unes aspiracions, satisfer unes necessitats i canviar l'entorn o adaptar-se a ell.

En els països del tercer món la medicina fonamentalment es basa en remeis vegetals. En el nostre entorn cal destacar la importància del pluralisme assistencial essent en els pobles rurals on es fa un major ús d'aquestes plantes i cal comprendre-les com un pilar bàsic de la medicina popular. Destaquem en tots dos àmbits la importància d'integrar l'ús de les plantes en el sistema sanitari.

De fet, aquest canvi cap a la integració en el sistema sanitari ja queda recollit en l'informe sobre medicina tradicional i plantes medicinals quan diu explícitament: "amb el reconeixement de l'ús creixent dels medicaments tradicionals i herbaris a tot el món desenvolupat i en desenvolupament, els països han començat a prendre mesures per a l'establiment d'una política i reglamentació nacional per als medicaments herbaris" (4).

D'aquest saber popular, la investigació que es duu a terme vol destacar les pràctiques d'autoatenció en salut que tracten de remeis casolans, realitzats amb materials com les herbes o aliments que es tenen a casa i que solen aplicar-se a malestars de gravetat lleu o moderada. Aquests remeis es desenvolupen en l'àmbit domèstic, són de transmissió bàsicament oral, en els que la dona, com a coneixedora i administradora de les plantes, adquireix un paper rellevant, i en els quals la investigació ha palesat que s'han de tenir en compte les tradicions. També poden jugar un paper els elements religiosos o màgics, que no són

## Introducció

l'objectiu d'aquest estudi, tot i això també hem considerat aquesta realitat.

Al món rural hi ha una manera d'entendre les cures de la salut basada en el saber tradicional, en relació a l'esser humà i el seu entorn. L'ús de les herbes remeieres, expressió pròpia que tenim per definir aquelles plantes que presenten un elevat contingut de principis actius específic que permeten el seu ús amb finalitats terapèutiques o aromàtiques entre altres, ha estat molt quotidià en la comunitat que les ha tingut a l'abast, no obstant això en els últims temps s'han produït una sèrie de canvis que fan que la comunitat es relacioni amb elles de diferent manera: els canvis climàtics, la pèrdua de contacte amb el camp, i un menyspreu dels professionals enfront dels sabers que no provenen de l'entorn acadèmic, han fet que es quedessin relegades a un segon lloc. S'ha passat de l'època dels remeis casolans a la dependència del sistema sanitari. Es fa ús dels serveis de salut per coses que es poden solucionar a casa, tot i que la tendència actual sembla retornar a aquests remeis casolans a base d'herbes.

Per altra banda, malgrat les seves virtuts, l'ús d'herbes remeieres també implica una sèrie de riscos per a la salut de la població si se n'abusa o si es fa un ús inadequat. Per tant, és d'importància cabdal que infermeria conegui el món de les plantes i estigui formada al respecte, per tal de poder evitar usos incorrectes.

Els professionals d'infermeria des del sistema sanitari han de promocionar la salut i mitjançant la educació sanitària han de fomentar l'autocura i l'autoresponsabilitat de la població. Per això cal reconèixer tant els beneficis com els riscos d'aquestes pràctiques amb les plantes medicinals i alhora evitar el rebuig que poden portar al pacient a ocultar la seva utilització, emmascarant possibles efectes adversos i evitar la perpetuïtat dels riscos derivats d'un ús inadequat. La promoció de la salut és un dels pilars fonamentals en la pràctica d'infermeria, especialment per la infermera comunitària. Des d'un enfocament holístic cal ressaltar la importància del coneixement de l'entorn i de la cultura de la

## Introducció

comunitat per tal de promoure canvis de conductes necessàries per a millorar la salut.

Des d'una mirada interpretativa, és objectiu de la infermera la comprensió dels fenòmens que estan presents i actuen en les accions de la cura de la salut com ara la utilització de remeis herbaris. Aquests remeis formen part de l'enfocament holístic de la professió, per donar suport a actituds favorables a la salut. La comunitat és qui millor coneix les experiències que afecten les seves eleccions de vida, per això aquest treball pretén fer una aproximació a les cures de la salut d'infermeria des d'un paradigma integral en què l'ésser humà ja no pot ser tractat com si fos només una d'aquestes parts, ni tan sols la simple suma d'aquestes parts, sinó en la seva totalitat, perquè tant la natura com el medi són elements responsables de la salut.

Els éssers humans són els responsables de promocionar, mantenir i recuperar la salut. Però es fa palesa la manca de responsabilitat de les persones quan es posen malalts per a la cura a si mateixes. Els professionals han de tenir una noció el més integrada possible de la realitat que constitueix el procés de salut/malaltia, ja que un dels reptes més grans que té qualsevol professional vinculat al tracte amb els éssers humans és considerar l'altre, no sols com a objecte de coneixement sinó essencialment com a subjecte. Per donar una resposta adequada a les necessitats de salut s'ha de fer en forma consonant amb la forma que les persones interpreten aquest procés.

Es justifica la realització d'aquest estudi per l'impacte sanitari, econòmic, social i cultural en tractar-se d'un apropament a les creences i pràctiques de les cures de salut de la comunitat, a fi de que les intervencions d'infermeria no fracassin per no haver tingut en compte les característiques culturals. Aquest estudi considera el factor cultural com un valor a tenir en compte ja que aplicar pràctiques específiques de la cultura local produeixen major satisfacció i condueixen a una millora en l'estil de vida.

## **CAPÍTOL 1:**

### **ANTECEDENTS I ESTAT ACTUAL DE LES PLANTES MEDICINALS**

En aquest capítol es pretén fer una aproximació a l'evolució de les plantes medicinals al llarg de la història fins arribar a la situació actual: un recorregut interessant que inclou una visió més científica, de com són usades en l'àmbit de la medicina, a la qual també hem incorporat la vessant més popular, de com són utilitzades per herbolaris i en l'àmbit domèstic de la medicina tradicional. El fet que fossin apartades del món científic fa necessària actualment, a nivell mundial, una regulació per a poder fer un ús adequat de les plantes i dels seus productes.

#### **1.1. Història de l'ús de les plantes medicinals**

Els orígens de l'ús de les plantes medicinals es remunten a temps molt antics. No se sap quan varen ser usades per primera vegada amb finalitats medicinals, però els éssers humans han fet ús de les plantes en totes les cultures, tant per a alimentació com per a curació, perquè eren el que tenien al seu abast.

L'esser humà ha usat els productes de la natura des de temps immemorials, no només per a menjar sinó també per a curar malalties, cicatritzar ferides i elevar l'estat d'ànim. Des de la seva aparició, l'home ha tingut necessitat de prevenir malalties i ha vist en la natura una aliada per a combatre-les. El principi d'aquest coneixement fou intuïtiu i instintiu, i posteriorment, per la intel·ligència. Per això, el poder curatiu de les herbes va tenir, antigament, una connotació màgica, per a convertir-se després en un coneixement empíric que fou transmès de pares a fills al llarg de generacions. Això vol dir que l'ús de les herbes remeieres va passar de ser una medicina popular primer a ser finalment una medicina científica (5). Els coneixements empírics tradicionals han donat pas als coneixements científics.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

### 1.1.1. Prehistòria

Tot i que inicialment va ser un saber marcat per criteris màgics i religiosos, posteriorment es va anar adquirint un saber empíric per assaig-error que va donar lloc a un bon coneixement de la planta.

Se sap que fa uns 60.000 anys, a Shanidar (l'Iraq actual), l'home de Neandertal ja feia ús de les plantes. Tal com diu Lluís Martínez, «especialistes en la prehistòria tenen proves que l'home primitiu ja se servia d'extrets vegetals, com la mandràgora, la mostassa, el tamariu o l'escorça de salze, per a pal·liar els mals» (6).

En el període neolític l'ésser humà es torna sedentari i en fa un ús més domèstic: a més de recol·lectar les espècies que té al seu voltant, les emmagatzema en recipients. En aquesta època era probablement la dona la que es dedicava a la preparació dels remeis i tenia cura dels malalts, mentre que l'home es dedicava a recol·lectar. Tant la recol·lecció com la teràpia estaven regides per rituals màgics, i no és fins als egipcis que es pot parlar d'una fitoteràpia de base racional (7).

Estudis arqueològics —com el descobriment de pol·len o de llavors de plantes en les excavacions— i estudis de biologia molecular —com els de les restes interdental en humans— ens revelen amb quines plantes coexistien els homes primitius i quines utilitzaven, ja fos per a menjar o per a guarir-se de malalties.

Durant milers d'anys les propietats de les plantes no foren considerades conseqüència de l'efecte de les substàncies químiques que les componien, sinó de la intervenció màgica i divina dels déus, dels elements de la natura o d'altres entitats mitològiques i sobrenaturals... Per això, l'ús de les plantes ha estat durant molts segles íntimament lligat a les creences, la mitologia i els rituals de cada comunitat, monopolitzats pel bruixot de la tribu, que era el qui feia de nexa entre els mortals i els déus i/o els elements de la natura, l'únic capaç de canalitzar i interpretar les voluntats i designis divins i l'únic coneixedor dels rituals de purificació, recol·lecció, etc. Aquest mètode que pot semblar arcaic no ho és tant si tenim en compte que encara avui

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

dia aquests ritus són practicats per alguns xamans de tribus amazòniques o africanes (8).

### 1.1.2. Antiguitat

En els primers documents escrits de la història, amb una antiguitat de més de 6.000 anys, ja es troben descripcions d'herbes medicinals. Els sumeris, fa uns 4.000 anys, al sud dels rius Èufrates i Tigris, en els seus ideogrames citen les propietats de plantes com el cascall. A Babilònia, en el *Codi d'Hammurabi*, es troben detallats en pedra documents que es refereixen a més de 250 plantes medicinals diferents, com la menta o la regalèssia.

La història de la medicina a Egipte va tenir una evolució significativa al llarg de 3.000 anys: s'inicia en un racionalisme terapèutic durant l'Imperi Antic i arriba a un concepte de tractament de patologies precientífic. Els papirs mèdics demostren que els antics egipcis varen practicar una medicina basada en l'observació clínica de la malaltia (9), i ens deixaren més de 700 fórmules on podem trobar diverses plantes. Els *Papirs Ebers* (de 1.700 anys abans de Crist) són una de les seves aportacions més importants. Els antics egipcis feien ús d'olis per a massatge, banys i medicines, cremaven encens en cerimònies religioses i utilitzaven olis de cedre per a embalsamar els morts, pràctiques que podrien considerar-se com l'origen de l'aromateràpia. Era una medicina molt entroncada en la màgia. Els sacerdots practicaven la medicina en les anomenades «cases de vida», on es practicava també la cirurgia (trepanacions). En temps de Ramsès III s'usaven plantes com la rosella, que s'emprava per a calmar el plor dels xiquets.

En la *Bíblia* es descriuen unes 200 plantes d'origen medicinal i les seves aplicacions, com el sègol, la mandràgora, el blat i l'ordi. S'observa que existeix un 45 % de diferències taxonòmiques i d'usos entre les espècies citades en la *Bíblia* i les que són actualment utilitzades (10).

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

També en les cultures asiàtiques l'ús de les plantes és molt extens i es troben testimonis valuosos:

- A la Xina ja eren usades 5.000 anys abans de Crist. Destaca el llibre *Pent Tsao* ('Llibre de les bones herbes'), de l'emperador Shen Nong, que recull més de 300 plantes.
- A l'Índia els remeis eren fonamentalment d'origen vegetal. La seva saviesa està recopilada en els poemes sagrats vedes: així, en el *Rigveda* es parla dels seus principis actius. En les pràctiques curatives de l'*aiurveda* ('ciència de la vida') les plantes constitueixen un recurs important juntament amb l'alimentació i l'exercici. En el *Charaka Samhita*, herbari datat sobre 1.500 anys abans de Crist, es fa esment de més de 500 plantes medicinals.
- Al Tibet també es troben més de 2.800 plantes medicinals que han estat usades en les cures de la salut des de l'antigor. El llibre *Tsewang Dolkar* explica que en la preparació de medicines es combinen milers d'herbes.

Els grecs i romans recullen la tradició de Mesopotàmia i Egipte sense associar les propietats curatives a la màgia ni la religió. Destacà en aquella època Hipòcrates (468-377 abans de Crist), conegut com el pare de la medicina moderna, que en el seu llibre *Corpus Hippocraticum* recull els coneixements mèdics d'aquells temps i cita unes 230 plantes que identifica i de les quals descriu la part utilitzada, els efectes sobre l'organisme, les aplicacions en teràpia, la quantitat que s'ha de prendre i la forma d'administració.

També Aristòtil va descriure propietats i virtuts de moltes plantes, però els seus escrits no ens arriben directament sinó a través del seu deixeble Teofrast, conegut com a pare de la botànica, el tractat del qual *Història de les plantes* va tenir gran importància en segles posteriors.

En l'època de Neró (segle I) és Dioscòrides qui en la seva obra *De Materia Medica* enumera moltes fórmules d'origen vegetal. Aquesta obra ha estat considerada el prototipus de la nostra farmacopea moderna i conté 600 remeis vegetals que recullen la

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

farmacologia de l'època. A l'edat mitjana fou el segon llibre més llegit després de la *Bíblia*, i va ser obra de referència fins al segle XV; es considera com la base teòrica de la farmacopea europea des de l'edat antiga fins ben entrat el renaixement.

Altres personatges de l'època que destaquen foren Plini «el vell», naturalista romà que en la seva obra *Història natural* parla dels beneficis de les plantes, i Galè, bon coneixedor de les plantes i pare de la moderna farmacologia, que va deixar obres amb fórmules escrites i quantitats exactes dels preparats (7).

A l'antiga Roma l'herbolari i l'apotecari eren una mateixa professió fins el segle II després de Crist, en què es produeix la separació de farmacèutics i herbolaris. Aquest era un ofici ambulant i estaven subjectes a unes ordenacions del Govern, que donava l'autorització només als que tenien coneixements del que collien. A Barcelona anaven a vendre les seves flors prop d'on avui està la plaça de Sant Miquel, costum que va perviure durant l'edat mitjana (11).

### 1.1.3. Edat Mitjana

Després de la caiguda de l'imperi de Roma hi ha un canvi radical en la concepció cultural de l'entorn, i l'estudi de les plantes es trasllada cap a l'Orient, on els àrabs fongueren aquests coneixements amb els seus propis. Amb la invasió d'Europa es produeix una simbiosi entre la ciència àrab i l'existent en el «Vell Món» quant a les plantes (12). Durant aquesta època, sobretot per part dels àrabs, que eren el centre de la ciència del moment, es tradueixen els textos de l'antiga Grècia, i posteriorment varen fer aportacions originals; destaca el metge Avicenna com a bon coneixedor dels remeis a base de plantes medicinals.

En canvi, durant l'edat mitjana, a l'Europa cristiana no s'afegeixen gaires novetats en el món de les plantes a excepció del saber cultural que s'aglutina en els monestirs i els convents i que recull coneixements sobre plantes que ells mateixos cultivaven i experimentaven.



## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Cal destacar d'aquesta etapa de la història el paper dels monestirs benedictins, que es dedicaren a cuidar persones malaltes, i les ordenances de Carlemany, el *Capitular de Villis*, que en el capítol 70 fa un llistat de 94 plantes amb finalitats medicinals i comestibles i tracta sobre el cultiu de plantes i hortalisses en els seus dominis reials.

També sota el paraigua dels monestirs, ja que en aquella època les dones sanadores eren perseguides, Hildegarda (1098-1179), abadessa de Bingen (13), inclou entre els medicaments recomanats en la seva obra 485 plantes que aconsella prendre en dosis mínimes.

Al segle XIII, Arnau de Vilanova (1238-1311), de la Universitat de Montpeller (corona catalanoaragonesa), va elaborar medicaments mitjançant la preparació de vins i va descobrir el sistema de destil·lació de l'essència de les plantes (8).

En el cristianisme es considerava que si Déu havia disposat que l'home es posés malalt també havia fet créixer en el seu entorn remeis per als seus mals. Les plantes han estat la base de gairebé la totalitat dels remeis durant mil·lennis, i eren d'eficàcia provada per a les malalties més comunes. Així va ser fins a l'arribada de mals forans, com la pesta vinguda de l'Orient al segle XIV, la gran epidèmia de sífilis pocs mesos després de la tornada de Colom d'Amèrica o fins i tot les ferides de pólvora, que provocaven noves lesions que queien fora de l'abast dels remeis de les herbes tradicionals (14).

### 1.1.4. Edat Moderna

En el renaixement s'intenta recuperar el saber de l'antiguitat clàssica a través dels textos originals. En aquest temps Paracels (1493-1541) trenca amb la medicina dogmàtica anterior i defensa els coneixements populars i el guariment per la natura. Tot i que ja era coneguda des de l'antiguitat, se li atribueix el desenvolupament de la «teoria de les signatures», segons la qual es creia que moltes plantes estaven «estampades» amb un senyal de la part del cos per a la qual s'havien d'usar; és a dir, la semblança d'una planta amb un òrgan del cos era un signe de la

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

natura per a informar de les virtuts que tenia; mostra d'això és l'«herba fetgera», entre d'altres. Aquesta teoria, avui dia, està en desús, ja que no s'ha pogut demostrar i està basada en supersticions.

Amb l'arribada de la impremta van sorgir molts textos de fitoteràpia, molts d'ells còpia dels manuscrits que hi havia fins llavors. Fou una època de desenvolupament de l'estudi i tractament amb les plantes, en què destacaren, entre d'altres, Pietro Andrea Mattioli (1500-1577) —difusor de *Materia Medica* a Europa—, Andrés de Laguna (1499-1559) —traductor al castellà d'aquesta mateixa obra de Dioscòrides— i també el suec Linné (1707-1778), autor de la classificació dels éssers vius coneguts, introductor d'una nomenclatura binària que constitueix la base de la botànica durant més de dos segles i amb qui s'inicia la botànica sistemàtica; va escriure *Systema naturae*, en què presenta esquemàticament el seu sistema de classificació dels regnes animal, vegetal i mineral, elements que apareixen ordenats segons el seu sistema sexual. Aquest mètode permet classificar un espècimen determinat segons els seus òrgans. Posteriorment escriu *Species plantarum*, en la qual aplica sistemàticament la nomenclatura binomial consistent a designar l'espècie segons un substantiu que n'indica el gènere i que serveix com a denominador comú a totes les espècies d'un grup natural i un adjectiu que en designa l'espècie.

Pel que fa a la colonització d'Amèrica, després d'una primera fase de llegenda negra, protagonitzada per colonitzadors rudes, va haver-hi una segona part en què la investigació i les ciències varen progressar sota la protecció del regne. Francisco Hernández (1515-1587), metge de la casa reial, fou enviat a «les Índies», on va recollir material amb una descripció de més de 3.000 plantes (7). El «nou món» ens aporta la quinina, la passiflora, el blat de moro, la coca i alhora obre noves expectatives en el comerç de les espècies, algunes de les quals tenen propietats medicinals, i va ser posteriorment, en el segle XVIII, que l'activitat naturalista i científica al Nou Món va esdevenir molt potent.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

El segle XVI és el segle d'or de l'alquímia. És en aquesta època quan comencen els estudis químics que acabaran amb la síntesi dels diferents productes i es comença a promoure la química deixant de banda les plantes, fins que al segle XVII botànica i medicina acaben separant-se. Els conceptes moderns de les plantes curatives comencen a Europa amb l'aparició dels herbolaris en el segle XVI. En el segle XVII la química s'aparta de les herbes i la figura de l'apotecari (actual farmacèutic) pren rellevància i desplaça en alguns aspectes l'herbolari (8).

### 1.1.5. Edat Contemporània

Després de Felip V no hi va haver reglamentació per a obrir un herbolari, i això va propiciar que qualsevol pogués posar-se a vendre herbes, cosa ben diferent del que succeïa en altres llocs com, per exemple, França, on s'ha tingut cura de protegir les herbes medicinals. Es creu que la primera botiga pròpia dels primers herbolaris a Barcelona, fou La Lineana (1818), després coneguda com «Herbolari del Rei», i en tornar-se sedentaris els herbolaris també canvien de costums: cultiven els seus propis horts i compren a marxants. Durant aquests segles els apotecaris es van distanciant cada vegada més dels herboristes i inicien la competència amb els metges en la preparació dels medicaments, i això va impulsar la recerca dels principis actius (11).

En el segle XVIII es coneixien les propietats curatives de les plantes, els seus efectes i forma d'aplicació, però encara es desconeixia el perquè curaven, és a dir, els principis actius, els quals s'anaren descobrint al llarg del segle XIX en perfeccionar-se les tècniques d'anàlisi clínica. Des de mitjan segle XVIII fins a mitjan XIX es descriuen més de 70.000 espècies noves.

El segle XIX és el de la revolució quimicofarmacològica. Durant la segona part es crea la moderna farmacologia, basada en remeis d'origen vegetal. L'aïllament dels alcaloides de l'opi o l'atropina, entre d'altres, va fer que es cerqués l'especificitat terapèutica dels medicaments, i des de llavors la utilització de fitoteràpia va quedar relegada en un segon terme. Cal destacar que els primers medicaments moderns, tal com els coneixem avui dia, en el seu

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

origen, provenen de les plantes. També es produeix en aquest temps el naixement de l'etnobotànica com a nova ciència que estudia les relacions home-planta en els diferents espais culturals i en el temps.

A principis del segle XX és quan és encunyada la paraula «fitoteràpia» per Henri Leclerc (1870-1955). Eduard Bach (1886-1936) cataloga les propietats de 38 plantes que constitueixen una nova teràpia basada en els aspectes emocionals. Al 1979 la revista *Courrier*, de la UNESCO ("Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura"), dedica un monogràfic a les plantes medicinals.

El Dr. Pius Font i Quer (1888-1964) publica l'any 1962 la seva gran obra mestra: *Plantes medicinals: el Dioscòrides renovat*, considerat el tractat de plantes medicinals més complet que es coneix, en un intent de renovar i actualitzar la *Materia Medica* de Dioscòrides. Ell mateix explica que, «en definitiva, les plantes que foren els primers remeis de l'home poden continuar tenint la seva confiança per la seva condició de fabricants de substàncies químiques sanatives que elaboren dia i nit i que guarden en el seu si. Les espècies del Dioscòrides, en el temps de Crist, són les mateixes d'avui; el que ha canviat és el coneixement precís d'aquestes, de les seves virtuts i la manera d'administrar-les en cada cas.» (15).

Quan, en el segle XX, es desenvolupa la indústria farmacèutica la fitoteràpia passa a convertir-se en una medicina gairebé alternativa i només uns pocs extractes van seguir comercialitzant-se com a fàrmacs. Però les plantes continuen proporcionant medicaments alhora que es produeix un nou apropament a la fitoteràpia científica.

Les herbes remeieres sempre han acompanyat l'home en la cura per la seva salut, i actualment ho continuen fent, tot i que aquest ha trobat altres teràpies. El coneixement de les herbes s'estén arreu del món, barreja de màgia i de religió, de necessitat i casualitat; a base del mètode d'assaig i error, el pas de diferents cultures ha creat un coneixement de remeis a base d'herbes que

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

no es pot atribuir a cap cultura en particular sinó a l'home en la seva globalitat (16). Afortunadament, una bona part d'aquest coneixement que s'ha anat recopilant sobre les plantes medicinals durant les diferents edats de la humanitat, transmès per generacions, s'ha conservat fins als temps actuals i segueix exercint un paper important en les cures de la salut (17).

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

### **1.2. Estat actual en la regularització d'ús de les plantes**

En aquest apartat es pretén fer una anàlisi que va de la situació actual que es viu a nivell mundial fins arribar a l'entorn local en què es realitza l'estudi, en un món en què tot està connectat i que és cada vegada més globalitzat.

Les plantes han estat usades per l'ésser humà en aprofitar aquest els recursos naturals de què disposava per a la seva salut. Això fa que l'ús d'aquestes estigui estès arreu del món, però en cada lloc concret es troben unes plantes diferents i formes diverses d'utilitzar-les que s'han adaptat a la cultura local i que han donat lloc a diferents sabers tradicionals, els quals haurien de poder-se adaptar als diferents sistemes sanitaris.

#### **1.2.1. Programa de medicina tradicional de l'OMS**

L'ús terapèutic de les plantes medicinals es troba inclòs dintre de la Medicina Tradicional i Complementària (MTC), que ha registrat un canvi espectacular al llarg dels últims anys. Segons l'OMS, actualment s'aprecien nombroses diferències entre els diversos països: la MTC està molt estesa en països en desenvolupament on és la principal i de vegades l'única font assequible d'atenció, i també s'ha constatat un enorme augment de la seva utilització en els països desenvolupats en els últims decennis. L'OMS, en un intent de clarificar el sector, elabora unes directius per a tots els països i crea el Programa de Medicina Tradicional per contribuir a aprofitar el potencial de la MTC.

La medicina a base d'herbes és una de les teràpies més àmpliament usades: es practica en tot el món, el seu consum va en augment i la seva eficàcia clínica s'ha publicat en nombroses revistes. No obstant, hi ha un buit legislatiu i de registre en aquest sentit, i la qualitat dels productes no sempre està garantida. Segons en quin país, les plantes medicinals i/o els seus preparats estan establerts com a medicaments; en canvi, en altres països són considerades com a aliments sense propietats terapèutiques. Es reconeix la necessitat d'elaborar un enfocament coherent i integral de l'atenció a la salut, que faciliti als governs,

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

als professionals sanitaris i als usuaris dels serveis de salut un accés a aquestes teràpies de manera segura i efectiva.

### 1.2.1.1. Resum de les resolucions de l'OMS

L'Assemblea Mundial de la Salut (WHA), òrgan decisorí suprem de l'OMS, ha adoptat diverses resolucions per a regular la situació, ressaltant que en molts països la població depèn de les plantes medicinals i que els seus professionals són un bon recurs per a l'atenció sanitària.

En la Declaració d'Alma Ata (1978) es va obrir un diàleg entre els conceptes tradicional i modern d'atenció en salut sobre la base que s'eliminarien les pràctiques perilloses i es promourien les segures i eficaces. Amb aquesta finalitat, l'OMS col·labora amb els estats membres en l'anàlisi de les polítiques, la legislació i les decisions sobre la naturalesa i l'abast de la medicina d'ús tradicional (18).

Des del 1986, les plantes medicinals figuren en el programa de treball de conferències internacionals dels organismes de reglamentació farmacèutica, ja que fou llavors quan es van incloure els medicaments en els continguts de la Quarta Conferència sobre Autoritats Reguladores de Medicaments (ICDRA).

Al 1989, en la Cinquena Conferència, també es van realitzar tallers sobre la reglamentació dels medicaments herbaris que es mouen en el comerç internacional, i es va arribar a la conclusió que l'Organització Mundial de la Salut hauria de preparar directrius models que tinguessin els elements bàsics de la legislació i el registre. Així doncs, en la resolució **WHA42.43** s'insta que els estats membres efectuïn una avaluació dels seus sistemes de medicina tradicional i facin un inventari i estudi de les plantes a fi de reglamentar i controlar les plantes i els seus productes.

Al 1991 és quan s'inicia la política de l'OMS respecte de la medicina tradicional, en resposta a la sol·licitud dels estats membres, i quan el seu director general presentà un informe sobre

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

medicina tradicional, el qual fou seguit de la creació del Programa de Medicina Tradicional, que tenia entre els seus objectius facilitar aquesta medicina en els sistemes nacionals d'atenció a la salut i promoure'n l'ús racional mitjançant la formulació de directrius tècniques i normes internacionals sobre medicina herbària. A partir d'aquest programa es va preparar un document tècnic titulat *Monografies de l'OMS sobre plantes medicinals seleccionades*, per a l'atenció primària de la salut. També es varen redactar les Normes per a l'avaluació de medicaments herbaris OMS/TMR/91, que defineixen els criteris bàsics de qualitat, seguretat i eficàcia d'aquests medicaments.

Al 1992 es va fer una Reunió d'Experts de l'Oficina Regional de l'OMS per al Pacífic Occidental, per a establir normes per a la investigació d'aquests medicaments per tal de proporcionar una base perquè els estats membres formulessin les seves pròpies normes d'investigació i per a l'intercanvi d'experiències, atès que la majoria de plantes encara han d'estudiar-se científicament, amb el propòsit d'ajudar a superar barreres legals contra l'ús de medicaments.

Al 1994 l'Oficina Regional de l'OMS per al Mediterrani va publicar les Normes per a la formulació de la política nacional sobre medicaments herbaris amb l'objectiu de formular reformes reglamentàries i jurídiques per a assegurar una bona pràctica i ampliar la cobertura de l'atenció sanitària primària.

Al 1996 es va fer a Munich una consulta de l'OMS sobre les *Monografies de les plantes medicinals seleccionades*. Després de la discussió i l'anàlisi, se n'obtingueren 28, que es varen presentar en la vuitena ICDRA.

Posteriorment s'han anat elaborant altres monografies, amb la finalitat de proporcionar informació científica sobre la seguretat, l'eficàcia i el control de qualitat de les plantes, proporcionar models perquè els estats membres elaborin les seves pròpies monografies sobre medicaments herbaris i facilitar l'intercanvi d'informació entre els estats. Però no són monografies de



## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

farmacopea, sinó referències científiques per a autoritats, professionals i públic en general.

Al 1997 la Comissió Codex Alimentarius, dependent de la FAO (sigles en anglès de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura) i l'OMS, va intentar reglamentar en aquesta matèria, però va desistir davant l'oposició de la indústria alimentària. El Dr. Randell, del programa FAO/OMS de Normes Alimentàries, senyalà: «És un sector que ha estat fora de control durant molt temps».

L'any 2000 es va publicar una Ressenya mundial de medicaments herbaris en què s'explicava la situació en els diferents països respecte de la reglamentació dels medicaments, amb la intenció, d'una banda, d'intercanviar les experiències nacionals en la formulació de polítiques sobre medicaments tradicionals i la introducció de mesures per al seu registre i reglamentació i, de l'altra, de facilitar l'intercanvi d'informació sobre aquests temes en els estats membres (19-20).

Posteriorment, cal destacar dues resolucions importants preses per l'Assemblea Mundial de la Salut: la WHA56.31, del 28 de maig del 2003 (21), i la WHA62.13, del 22 de maig del 2009 (22).

Juntament amb l'augment del consum de medicaments herbaris, també es varen notificar esdeveniments adversos després del seu ús. La innocuïtat i la qualitat de les matèries primeres vegetals medicinals i dels productes acabats depèn de factors ja sigui intrínsecs (genètics) o extrínsecs (medi, mètodes de recol·lecció, cultiu, collita, processat i emmagatzematge). Per això, en la resolució **WHA56.31** de l'Assemblea Mundial de la Salut, sobre medicina tradicional, els estats membres sol·licitaren a l'OMS que donés suport tècnic per a elaborar una metodologia per a vigilar o garantir la qualitat, eficàcia i seguretat dels productes, preparar directrius i promoure l'intercanvi d'informació. En aquest aspecte, les Directrius sobre bones pràctiques agrícoles i de recol·lecció agrària de plantes medicinals (BPAR) (23) proporcionen una descripció de les tècniques i mesures necessàries per al cultiu i recol·lecció de les plantes medicinals i per al registre i

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

documentació de les dades necessàries durant el seu procés. Això és un primer pas en el control de la qualitat, de la qual depenen la innocuïtat i l'eficàcia dels productes medicinals herbaris; no obstant, s'han de consultar altres directrius nacionals, regionals o internacionals. A més aquestes directrius han d'examinar-se en el context de les directrius i codis de pràctiques elaborats per la Comissió Mixta FAO/OMS del Codex Alimentarius, perquè algunes legislacions poden estar subjectes als requisits per als aliments.

### **1.2.1.2. Estratègies de l'OMS sobre medicina tradicional**

L'OMS, atesa la importància del tema, a partir del 2002 comença a publicar estratègies a seguir:

#### **Estratègia 2002-2005**

En el marc d'aquesta estratègia (24), es va examinar la situació de la medicina tradicional al món i als estats membres. Des de llavors molts països han reconegut la contribució de les MTC a la salut i benestar de les persones i a la totalitat dels seus sistemes de salut i s'han interessat per les herbes i per aspectes relatius a la pràctica dels professionals.

Malgrat els importants progressos realitzats en l'aplicació d'aquesta estratègia en tot el món, els estats membres segueixen tenint problemes relacionats amb:

- el desenvolupament i l'aplicació de polítiques i reglaments
- la integració, en particular pel que fa a la identificació i avaluació d'estratègies i criteris per a incorporar la medicina tradicional en l'Atenció Primària de la Salut (APS) en l'àmbit nacional
- la seguretat i la qualitat, especialment pel que fa a avaluació de productes i serveis, qualificació de professionals, metodologia i criteris per a avaluar l'eficàcia d'aquesta medicina
- la capacitat per a controlar i reglamentar la publicitat i les afirmacions de la MTC
- les activitats de recerca i desenvolupament
- la formació i capacitació de professionals de MTC

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

- la informació i la comunicació, inclòs l'intercanvi d'informació sobre les polítiques, els reglaments, les característiques dels serveis i dades d'investigacions, o l'obtenció de recursos d'informació objectius i fiables per als usuaris

Al 2008, per tal d'examinar els progressos realitzats pels països i facilitar la integració de la medicina tradicional i alternativa complementària en els sistemes nacionals de salut, l'OMS va organitzar un Congrés de Medicina Tradicional, copatrocinat pel Ministeri de salut xinès i l'organisme estatal de la medicina tradicional xinesa a Beijing (Xina).

### **Estratègia Medicina Tradicional 2014-2023**

Aquest document és l'estratègia (25) vigent actualment, la qual es va desenvolupar en resposta a la resolució **WHA62.13** de l'Assemblea Mundial de la Salut, sobre medicina tradicional, al 2009, i torna a avaluar i desenvolupar l'estratègia de l'OMS sobre medicina tradicional del 2002-2005, assenyalant el nou rumb de la MTC per al proper decenni.

Hi ha moltes dificultats per a conèixer la realitat de les medicines tradicionals alternatives i complementàries. El principal obstacle té a veure amb el problema de definició del que són realment, perquè, tot i el seu desenvolupament, no hi ha criteris unificats ni un marc legal únic que les reguli, i això dona lloc a confusió i a controvèrsies. L'OMS, per facilitar la comprensió en aquesta estratègia, dona les següents definicions:

**Medicina tradicional:** La medicina tradicional té una llarga història. És la suma total dels coneixements, capacitats i pràctiques basats en les teories, creences i experiències pròpies de diferents cultures, bé siguin explicables o no, utilitzades per a mantenir la salut i prevenir, diagnosticar, millorar o tractar malalties físiques i mentals.

**Medicina complementària:** Els termes de «medicina complementària» o «medicina alternativa» al·ludeixen a un ampli conjunt de pràctiques d'atenció sanitària que no formen part de la

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

tradició ni de la medicina convencional d'un país ni estan totalment integrades en el sistema de salut predominant. En alguns països aquests termes s'utilitzen indistintament per a referir-se a la medicina tradicional.

**Medicina tradicional i complementària (MTC):** Fusiona els termes «medicina tradicional» i «medicina complementària» i abasta productes, pràctiques i professionals.

**Medicaments herbaris:** El concepte de «medicaments herbaris» abasta herbes, material herbari, preparacions herbàries i productes herbaris acabats, que contenen com a principis actius parts de plantes o altres materials vegetals, o bé combinacions d'aquests elements. Per «ús tradicional de medicaments herbaris» s'entén l'ús prolongat al llarg de la història; és un ús ben establert i àmpliament reconegut com a innocu i eficaç, i pot ser acceptat per les autoritats nacionals.

Els objectius de l'estratègia 2014-2023 de l'OMS sobre medicina tradicional consisteixen a donar suport als estats membres per a:

- aprofitar la possible contribució de la MTC a la salut, el benestar, l'atenció sanitària centrada en la persona i la cobertura sanitària universal i
- promoure la utilització segura i eficaç de la MTC mitjançant la reglamentació, investigació i integració dels seus productes, pràctiques i professionals en els sistemes de salut, segons sigui procedent.

La nova estratègia 2014-23 té per objectius estratègics:

1. Desenvolupar la base de coneixements per a la gestió activa de la MTC a través de polítiques nacionals adequades.
2. Enfortir la garantia de qualitat, la seguretat, la utilització adequada i l'eficàcia de la MTC mitjançant la reglamentació dels seus productes, pràctiques i professionals.
3. Promoure la cobertura sanitària universal per mitjà de la integració dels serveis de MTC en la prestació de serveis de salut i autoatenció sanitària.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Seria en relació amb aquest últim objectiu que hem inserit la recerca d'aquesta tesi, perquè considerem de gran importància l'ús que fa la població de les plantes medicinals i poder disposar-ne en els serveis d'atenció a la salut.

Per a cada objectiu, l'estratègia identifica algunes mesures destinades a proporcionar assessorament als estats membres, als associats, a les parts interessades i a l'OMS. Dona suport als estats membres en l'elaboració i aplicació d'un pla estratègic d'acord amb les seves respectives capacitats, prioritats, legislacions pertinents i circumstàncies nacionals. Pretén prestar assistència als estats membres per a determinar i prioritzar les seves necessitats, assegurar la prestació eficaç de serveis, donar suport al desenvolupament de polítiques i reglaments apropiats i vetllar per la innocuïtat d'aquests productes i pràctiques.

La finalitat de l'estratègia consisteix a ajudar els estats membres a desenvolupar polítiques dinàmiques i aplicar plans d'acció que reforcin el paper de la medicina tradicional en el manteniment de la salut de les persones. Pretén ser un instrument útil per als governs, planificadors del sistema i professionals sanitaris i beneficiar les persones que cerquen una atenció apropiada, dispensada pel professional apropiat en el moment apropiat.

Actualment, la majoria dels estats membres reglamenten els productes herbaris, i continuen desenvolupant, actualitzant i aplicant nous reglaments segons les seves necessitats. Però el mercat de les plantes és internacional, i els productes es solen fabricar en un país diferent d'aquell en el qual es venen; per això és difícil garantir-ne la seguretat i qualitat. Per superar aquest problema, en els últims anys s'ha intensificat la col·laboració regional i internacional en matèria de reglamentació de productes mèdics i aquesta es farà més important en la mesura que els mercats es tornen més globals.

Es preveu que l'OMS iniciarà un estudi del compliment d'aquesta estratègia, aproximadament a la meitat del període de durada establert. Aquest examen serà important per a assegurar que l'estratègia mantingui la seva pertinença i vigència.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

El suport de l'OMS als països per a elaborar reglamentació de normatives ha estat útil per al reconeixement de la funció de les plantes medicinals en salut. L'avaluació d'aquests medicaments tradicionals ha de servir per a reconèixer el potencial de les plantes medicinals i del seu ús en els diferents sistemes nacionals d'atenció a la salut.

D'altra banda, a part de l'OMS hi ha altres organismes que treballen i investiguen en el camp de les plantes medicinals:

La Societat Internacional per a la Investigació de Medicina Complementària (ISCMR) (26) és una organització científica internacional, sense ànim de lucre, que es dedica a fomentar la recerca en medicina complementària i integrativa i proporciona una plataforma per al coneixement i l'intercanvi d'informació per a millorar la comunicació i la col·laboració internacional.

L'American Herbal Pharmacopea (AHP) (27) és una entitat sense ànim de lucre, amb seu a Califòrnia des del 1995, amb la missió de promoure l'ús responsable dels productes a base de plantes i herbes medicinals.

### **1.2.2. Unió Europea**

La Unió Europea (UE) és una associació econòmica i política composta per 28 països europeus de la qual forma part l'Estat espanyol; per això cal revisar la situació i la normativa que regeix el tema de les plantes medicinals a nivell europeu.

#### **1.2.2.1. Medicina popular**

La medicina popular europea té una història llarga i vibrant, enriquida amb els diversos usos documentats de plantes locals i importades i productes vegetals que sovint són únics a les cultures. Els estudis de camp d'etnobotànica mèdica europeus realitzats en les últimes dues dècades representen una base important per a la comprensió dels usos locals a petita escala de productes naturals i de la medicina complementària i alternativa, que ens permetrà avaluar el potencial d'expansió d'aquests en el mercat mundial (28).

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Destaca l'Informe Lannoye (29), presentat al Parlament Europeu al 1996, que va animar la Unió Europea a estudiar la situació de les teràpies naturals en cadascun dels seus estats membres —tant pel que fa a la seva eficàcia i àmbit d'aplicació com pel que fa als diversos models jurídics nacionals a què estan subjectes els professionals—, així com a desenvolupar programes d'investigació en l'àmbit de les medicines no convencionals. Posteriorment, al 1999, el Consell d'Europa va emetre un informe sobre la situació de les medicines no convencionals. Diversos països europeus han revisat les seves normatives sobre medicines a base d'herbes d'acord amb les corresponents guies de valoració de l'OMS, però actualment no hi ha una regulació global de teràpies naturals.

### 1.2.2.2. Marc legislatiu

A la Unió Europea s'està elaborant una legislació sobre la MTC per tal d'adoptar un enfocament harmonitzat respecte de la reglamentació de medicaments herbaris. La legislació europea de medicaments regula l'ús medicinal de les plantes amb l'objectiu d'avaluar-ne la qualitat, eficàcia i seguretat.

Fins al 2004 hi havia diferències substancials a Europa entre els diversos països, des del cas de Bèlgica, que considerava aliments una gran quantitat de plantes amb usos medicinals, al de França, en què la majoria de productes eren considerats medicaments i existia un breu llistat de plantes lliures. Des del Parlament Europeu es va veure la necessitat de legislar per facilitar el comerç de medicaments tradicionals en la Comunitat i per assegurar la protecció de la salut pública.

Quant al desenvolupament legislatiu a Europa, fins la Directiva 2004/24/CE no existia harmonia en matèria de plantes medicinals entre els diferents països de la Unió Europea. Aquesta modifica, en allò que fa referència a medicaments tradicionals a base de plantes, la directiva 2001/83/CE, que establia un codi comunitari sobre medicaments d'ús humà.

La **Directiva 2004/24/CE** del Parlament Europeu i del Consell, del 31 de març del 2004 —*Diari Oficial de la Unió Europea* del 30/04/04 (30)—, dona en l'article 1 les següents definicions.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

«**Medicament a base de plantes:** qualsevol medicament que contingui exclusivament com a substàncies actives una o diverses substàncies vegetals, un o diversos preparats vegetals o bé una o diverses substàncies vegetals en combinació amb un o diversos preparats vegetals.

«**Substàncies vegetals:** totes les plantes principalment senceres, fragmentades o tallades, les parts de les plantes, algues, fongs i líquens no tractats, normalment en forma seca però a vegades frescos. Determinats exsudats que no han estat sotmesos a un tractament específic es consideren també substàncies vegetals. Aquestes substàncies es defineixen precisament per la part de la planta usada i la denominació botànica d'acord amb el sistema binomial (gènere, espècie, varietat i autor).

«**Preparats vegetals:** els que s'obtenen sotmetent les substàncies vegetals a tractaments com l'extracció, destil·lació, premsat, fraccionament, purificació, concentració o fermentació. S'hi inclouen les substàncies vegetals triturades o polvoritzades, les tintures, els extractes, els olis essencials, els sucus espremtuts i els exsudats tractats.

**Medicament tradicional a base de plantes:** Ha de complir les condicions establertes en el capítol 2 bis, article 16 bis: el tractament no ha de requerir control mèdic, s'ha d'administrar d'acord amb una dosi o posologia determinada, ha d'estar destinat a ús oral o extern o a inhalació, haver demostrat un ús tradicional durant 30 anys —dels quals almenys 15 en la Comunitat Europea—, no tenir efectes nocius en les condicions d'ús establertes i poder-se'n deduir l'eficàcia per l'experiència de llarga tradició.»

Ateses les característiques dels medicaments tradicionals a base de plantes, com és la seva llarga tradició, es contempla un procediment especial de registre que permet reduir la necessitat de realitzar assajos clínics per a reconèixer-los com a medicaments. En el capítol 2 bis s'estableixen disposicions particulars aplicables als medicaments tradicionals a base de plantes, així com un procediment simplificat de registre que compleixi els criteris abans descrits. Per facilitar aquest registre de determinats medicaments tradicionals a base de plantes,



## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

aquesta directiva contempla l'elaboració d'una llista de substàncies i preparats vegetals per al seu ús i una sèrie de monografies comunitàries.

Tenint en compte les particularitats dels medicaments a base de plantes, per a l'elaboració de les llistes i monografies es va crear **el Comitè de Medicaments a Base de Plantes (HMPC)**, dependent de l'Agència Europea del Medicament (EMA), que ha de complir funcions relatives al registre simplificat i l'autorització de medicaments, tal com estableix la directiva. El 6 de desembre del 2008 el *Diari Oficial de la Unió Europea* va publicar la decisió de la Comissió per la qual estableix una llista de substàncies i preparats vegetals i combinacions d'aquests per al seu ús en medicaments tradicionals a base de plantes. També s'han elaborat Monografies Comunitàries sobre plantes medicinals per a medicaments a base de plantes, les quals, una vegada elaborades, serviran de referència i els estats membres les prendran en consideració.

L'obra de referència per al control de qualitat dels medicaments en els països signants de la Convenció sobre la seva elaboració és la **Farmacopea europea (Ph. Eur.)** (31). Les normes oficials que s'hi publiquen proporcionen una base legal i científica per a aquest control durant els processos de desenvolupament, producció i comercialització. Constitueix un document de referència a nivell mundial en el camp del control de qualitat de drogues vegetals i productes extractius, tant per la seva qualitat com per l'elevat nombre de productes que aborda (32). La *Farmacopea europea*, en la 9a edició, és punt de referència legal i científic d'Europa per als estàndards de la farmacopea que contribueixen al lliurament de medicaments d'alta qualitat a Europa i més enllà (33).

### 1.2.2.3. Organismes europeus

**L'Agència Europea de Medicaments (EMA)** (34) és un organisme descentralitzat de la Unió Europea amb seu a Londres que té la responsabilitat de protegir i promocionar la salut pública avaluant i supervisant els medicaments.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

**L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA)** (35) avalua els riscos en tota la cadena alimentària, perquè cal tenir en compte que hi ha complements alimentaris que sovint es troben en el límit entre l'aliment i el medicament; així, els productes a base de plantes que no siguin considerats medicaments i compleixin els criteris de la legislació alimentària es regiran per aquesta. La política de seguretat alimentària de la Unió Europea té per objecte garantir als ciutadans una alimentació segura i nutritiva procedent de les plantes i animals sans. Els principis bàsics de seguretat alimentària estan definits en la legislació alimentària general, adoptada al 2002, amb l'objectiu de facilitar el lliure comerç d'aliments en els països de la UE i garantir el mateix nivell de protecció del consumidor en tots ells (36). Les plantes i el material vegetal poden circular per la Unió Europea sense restriccions sempre que estiguin lliures de plaguicides (37).

La **European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP, 'Cooperativa Científica Europea sobre Fitoteràpia')** (38) va ser fundada al 1989 com una organització que representa les associacions nacionals de medicaments a base d'herbes o fitoteràpia a tot Europa, especialment en les seves converses amb els reguladors europeus de medicaments. La societat espanyola integrada en l'ESCOP és la SEFIT (Societat Espanyola de Fitoteràpia).

El seu objectiu és anticipar la situació científica dels medicaments a base de plantes i contribuir a l'harmonització de la seva regulació a nivell europeu. El comitè científic de l'ESCOP té entre les seves funcions la producció de Monografies europees harmonitzades sobre els usos medicinals de drogues vegetals sobre la base de la informació publicada i tenint en compte l'ús tradicional dins dels estats membres de la Unió Europea (39). Les monografies de l'ESCOP són les més completes en fitoteràpia i constitueixen un referent per als professionals fins al punt que l'EMA les pren com a referència i base per a les seves pròpies monografies.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

### **1.2.3. Estat espanyol**

La legislació europea regula l'ús de les plantes medicinals amb la finalitat d'avaluar-ne la qualitat, eficàcia i seguretat. A l'Estat espanyol, per tal de complir aquesta sèrie de recomanacions i normatives de la UE i de l'OMS, s'ha començat a legislar també en el tema.

#### **1.2.3.1. Situació de les teràpies naturals**

Les teràpies naturals abasten gran varietat de tècniques, que són conegudes també com a medicines i/o teràpies alternatives i/o complementàries. A l'Estat espanyol la normativa que regula les teràpies naturals és escassa, tant a nivell estatal com autonòmic.

El Ministeri de Salut, Política Social i Igualtat va publicar en data 19 de desembre del 2011 el primer document d'anàlisi de la situació de les teràpies naturals. Es tracta d'un document descriptiu en què també han col·laborat els experts de l'Institut Carles III, el Ministeri d'Educació i les comunitats autònomes, i que pot servir de base per a l'abordatge d'una possible regulació en el futur.

El document identifica i analitza 139 tècniques realitzades en l'àmbit de les teràpies naturals i recull els aspectes relatius a l'evidència científica disponible sobre la situació d'aquestes teràpies. A l'Estat espanyol, com en altres països, hi ha un augment de la utilització de teràpies naturals, sense haver-hi una normativa específica a nivell estatal que les reguli; sols hi ha una regulació específica en el camp dels medicaments homeopàtics i els medicaments a base d'herbes. Tampoc no s'ha desenvolupat cap titulació ni qualificació en aquest àmbit (40).

Sols Catalunya ha intentat regular, pel Decret 31/2007, les condicions per a l'exercici de determinades teràpies naturals en aquesta comunitat, però es va anul·lar el decret en considerar-se que envaïa competències de l'Estat en matèria de legislació bàsica.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

### 1.2.3.2. Legislació vigent a l'Estat espanyol

La normativa actualment en vigor que regula el mercat de medicaments amb plantes medicinals és:

**a) Llei 29/2006, del 26 de juliol, de garanties i ús racional dels medicaments i productes sanitaris (BOE 178, del 27-7-2006) (41):** Legisla els medicaments especials, com els fets a base de plantes medicinals, en el capítol V, article 51:

«51.1.- Les plantes i les seves mescles, així com els preparats obtinguts de plantes en forma d'extractes, liofilitzats, destil·lats, tintures, decoccions o qualsevol altra preparació galènica que es presenti amb utilitat terapèutica, diagnòstica o preventiva, han de seguir el règim de les fórmules magistrals, preparats oficials o medicaments industrials, segons que correspongui i amb les especificitats que s'estableixin per reglament. La custòdia, conservació i dispensació d'aquests medicaments es fa per farmàcia, tal com diu l'article 2.6 d'aquesta llei.»

«51.2.- El Ministeri de Sanitat i Consum ha d'establir una llista de plantes la venda al públic de les quals està restringida o prohibida per raó de la seva toxicitat.»

D'acord amb aquest apartat, es va crear l'Ordre SCO/190/2004, del 28 de gener, per la qual s'estableix la llista de plantes la venda al públic de les quals queda prohibida o restringida per raó de la seva toxicitat (BOE 32, del 6-2-2004) (42). Es fa pública, com a annex d'aquesta ordre, la llista d'aquestes plantes i se'n restringeix l'ús i la comercialització a l'elaboració d'especialitats farmacèutiques, fórmules magistrals, preparats oficials i ceps homeopàtics, així com a la recerca. No obstant, aquesta llei fou anul·lada per sentència AN (Sala del Contenciós-Administratiu, Secció 4a) del 27 de juny del 2005.

«51.3.- Es poden vendre lliurement al públic les plantes tradicionalment considerades medicinals i que s'ofereixin sense referència a propietats terapèutiques, diagnòstiques o preventives, i en queda prohibida la venda ambulat.»

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

En realitat, aquesta llei no aporta novetats ni tampoc transposa la Directiva europea 2004/24/CE en matèria de plantes medicinals; no obstant, dona dues possibles contemplacions en funció de la seva utilització:

**Medicaments de plantes medicinals:** els que tenen indicacions terapèutiques, diagnòstiques o preventives. Com a medicaments, han d'estar autoritzats per l'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris (AEMPS) i són de venda exclusiva en farmàcies.

**Productes de plantes de venda lliure:** els que no fan referència a propietats terapèutiques, diagnòstiques ni preventives i es comercialitzen com a complements alimentaris o «altres».

Finalment, els Medicaments Tradicionals a base de Plantes (MTP) es configuren com a veritables medicaments, als quals es poden atribuir indicacions terapèutiques, i tenen limitada la seva comercialització al canal farmacèutic.

Resta pendent de regular la venda lliure de plantes medicinals, prevista a la llei i que es pot fer actualitzant la llista de l'ordre de l'any 1973, que no queda derogada en el reial decret. A més, queden pendents també els productes alimentaris encara no subjectes a autorització prèvia que es venen amb al·legacions de propietats terapèutiques que mai s'haurien permès a medicaments sense recepta (43).

**b) Reial decret 1345/2007, de l'11 d'octubre, pel qual es regula el procediment d'autorització, registre i condicions de dispensació dels medicaments d'ús humà fabricats industrialment (BOE 267, del 7-11-2007) (44):** Aquest reial decret és la transposició a la legislació espanyola de la Directiva 2004/24/CE del Parlament Europeu i del Consell, del 31 de març del 2004.

En el capítol 1 recull la definició de medicaments tradicionals a base de plantes, i en el capítol 4, de disposicions particulars per a determinades classes de medicaments, recull en els articles 50 al 54 les condicions de registre i el procediment de registre simplificat.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Aquest reial decret deroga l'ordre ministerial del 1973, que establia el registre especial per a preparats a base d'espècies vegetals medicinals, de manera que els medicaments tradicionals de plantes substitueixen els antics medicaments de plantes amb registre especial.

En el text introductori del decret es parla, com a principal novetat, del procediment de registre simplificat, la peculiaritat del qual rau en el fet que per obtenir un registre com a medicament tradicional a base de plantes s'ha de tenir en compte el seu extens ús tradicional, per la qual cosa les proves clíniques i preclíniques que se solen exigir amb caràcter general per a la inscripció d'un medicament d'ús humà no són necessàries, encara que les autoritats competents podrien sol·licitar informació addicional per avaluar-ne la seguretat, si es considerés necessari.

Per a l'aplicació efectiva d'aquest procediment es va establir un període transitori fins al 30 d'abril del 2011, en línia amb les exigències comunitàries. Amb la publicació del Reial decret 1345/2007 s'obre un termini per a adequar com a MTP aquells productes que abans es comercialitzaven en el registre especial de plantes medicinals. Després de finalitzar aquest període transitori va quedar-ne prohibida la comercialització com a medicaments, però poden ser comercialitzats amb una legislació diferent a la dels medicaments, sense fer referència a propietats terapèutiques o preventives. Amb la finalització del termini, les autoritzacions dels productes del registre especial de plantes medicinals, comercialitzats segons l'ordre ministerial del 3 d'octubre del 1973, han quedat sense efecte des del 30 abril del 2011 (45).

Segons el Consell General de Col·legis de Farmacèutics (46), la situació actual de les plantes medicinals a Espanya es pot resumir en els punts següents:

«Les plantes medicinals són medicaments eficaços i segurs per al tractament de determinades patologies, tot i que no és fàcil demostrar-ne l'eficàcia i seguretat usant els mètodes habituals disponibles.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

»Les plantes que fan referència a propietats terapèutiques, diagnòstiques i preventives són medicaments i, per tant, la seva dispensació al públic és exclusiva en oficines de farmàcia.

»S'autoritza la venda lliure de productes amb plantes medicinals tradicionalment considerades com a tals sempre que no facin referència a propietats terapèutiques, diagnòstiques o preventives. Es poden vendre en farmàcia o fora d'aquesta.

»L'aparició de nous MTP substitueix els antics medicaments amb registre especial de planta medicinal.

»Resten pendents punts de la legislació espanyola sobre plantes medicinals que han de ser desenvolupats, com el llistat de plantes d'ús prohibit o restringit en funció de la seva toxicitat.»

Existeixen productes comercials elaborats a base de plantes que són difícils de classificar en l'àmbit dels aliments o dels medicaments, i això planteja un problema a l'hora d'aplicar normatives. Els complementos alimentaris solen consistir en un concentrat de nutrients, habitualment vitamines i minerals, extractes de plantes, etc., que es comercialitzen en dosis diverses i es presenten en diferents formats, com ara pastilles, càpsules, ampolles, encara que també es poden trobar en forma d'aliment, com per exemple barretes o sucs. Tots els complementos alimentaris són regulats per llei i han d'estar correctament etiquetats segons la normativa vigent.

L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) és la institució encarregada d'avaluar si alguna d'aquestes substàncies pot ser perillosa per a la salut pública. Al 2007 va elaborar una guia en què es presenta el procediment i els criteris d'avaluació dels complementos alimentaris elaborats a base d'elements botànics (47).

**El Reial decret 1487/2009, del 26 de setembre, relatiu a complementos alimentaris** (48), que s'ajusta a les prescripcions de la Directiva 2002/46/CE, té per objectiu regular aquells productes alimentaris que es presenten amb la finalitat de complementar la ingesta en la dieta normal (vitamines, minerals, diverses plantes i extractes d'herbes), però aquest decret

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

estableix sols les normes específiques per a vitamines i minerals i deixa la regularització de les herbes per a una fase posterior.

Els productes a base de plantes poden classificar-se com a aliments i comercialitzar-se com a tals, sempre que no compleixin la definició de «medicament» i s'ajustin a la reglamentació alimentària. Han de complir la Directiva 2002/46/CE sobre complements alimentaris i el reglament del Parlament Europeu sobre declaracions nutricionals i propietats saludables dels aliments, però no existeix actualment, ni a Espanya ni a la Unió Europea, cap llistat harmonitzat de plantes autoritzades per a ser utilitzades com a ingredients en els complements alimentaris.

Les espècies vegetals que es poden usar per a elaborar infusions estan regulades pel **Reial decret 3176/1983, del 16 de novembre (49)**, encara vigent.

La **Reial farmacopea** espanyola és el compendi legal de medicaments, codi de referència per a tots els àmbits relacionats amb el medicament. Recopila les normes específiques, redactades en forma de monografia, que descriuen la qualitat física, química i biològica que han de tenir les substàncies medicinals i els excipients destinats a ús humà i veterinari, així com els mètodes analítics per al seu control. Segons la Llei 29/2006 de garanties i ús racional dels medicaments, és el codi que estableix la qualitat que han de complir els principis actius i excipients que entren en la composició dels medicaments d'ús humà i veterinari. Actualment n'està aprovada la cinquena edició per l'Ordre SSI/23/2015, del 15 de gener (50).

Tot l'explicat anteriorment queda reflectit en la Taula 1:

<b>Taula 1. Categories actuals de productes de plantes medicinals</b>	
Medicaments de plantes medicinals	Registre de medicament, amb o sense recepta mèdica
Medicaments tradicionals a base de plantes	RD 1345/2007, de l'11 d'octubre, que regula el procediment d'autorització, registre i condicions de dispensació de medicaments d'ús humà fabricats industrialment



## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Plantes per a infusió d'ús alimentari	RD 3176/83
Plantes tradicionals de venda lliure	Quan són ofertes sense referència a propietats terapèutiques, diagnòstiques o preventives
Complements alimentaris	Reial decret 1487/2009 (vitamines i minerals). Quan tinguin aquesta categoria en algun estat membre de la Unió Europea

Font modificada: *Programa modular en homeopatia, fisioteràpia i nutrició per a professionals sanitaris*. 2014, UNED (51)

### 1.2.3.3. Organismes espanyols

#### **L'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris (AEMPS)**

Agència estatal adscrita al Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, és la responsable de garantir a la societat, des de la perspectiva de servei públic, la qualitat, seguretat, eficàcia i correcta informació dels medicaments i productes sanitaris, des de la seva investigació fins la utilització, en interès de la protecció i promoció de la salut de les persones, de la salut animal i del medi ambient (52).

#### **La Societat Espanyola de Fitoteràpia (SEFIT)**

Societat científica que aglutina els professionals que des de diversos camps treballen en l'estudi i l'aplicació terapèutica de les plantes medicinals (53). Els seus objectius són:

- 1.- «Promoure la investigació, la difusió i l'ús terapèutic de drogues vegetals i els seus derivats, en el marc de l'ús racional i de criteris científics, amb l'objecte d'afavorir la salut de la població.
- 2.- »Representar els interessos dels seus membres enfront dels organismes públics o privats, nacionals o internacionals.
- 3.- »Fomentar la col·laboració entre els seus membres per a la realització i coordinació d'estudis d'investigació.»

La *Revista de fitoteràpia* és l'òrgan oficial de divulgació de la SEFIT, una publicació dirigida als professionals (farmacèutics, metges, etc.) relacionats amb les plantes medicinals i l'ús terapèutic de les drogues d'origen vegetal i els seus derivats.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

**El Centre d'Investigació sobre Fitoteràpia (INFITO)** és una associació científica sense ànim de lucre dedicada a l'estudi i la divulgació de la fitoteràpia i integrada per especialistes de la medicina i la farmàcia de tot Espanya (54).

### 1.2.4. Catalunya

Finalment arribem a Catalunya, entorn en què es desenvolupa aquesta investigació. Segueix les normatives vigents, anteriorment descrites, a Europa i l'Estat espanyol, amb unes característiques geogràfiques i culturals pròpies que fan que l'ús i el consum de plantes medicinals estiguin molt arrelats.

#### 1.2.4.1. El marc geogràfic i cultural

Catalunya és un país d'una gran diversitat paisatgística, i la seva flora pertany tant al tipus mediterrani com a l'atlàntic o alpí, raó per la qual s'hi poden trobar gran varietat de remeis d'origen vegetal. Mostra d'aquesta riquesa paisatgística i cultural la tenim en l'obra folklorista de Cels Gomis, entre la qual destacarem el llibre *Botànica popular*, del 1891, reeditat amb el títol de *Dites i tradicions populars referents a les plantes* al 1983 (55).

Segons Josep Martí (56), abans la medicina popular era l'únic recurs possible per a afrontar la malaltia; en canvi, ara és un recurs que conviu amb el sistema sanitari actual i adquireix un caràcter restrictiu —perquè sols una part de la població hi accedeix— i un caràcter selectiu, perquè no s'hi recorre de manera absoluta i mecànica sinó per a fer front a necessitats concretes; així, la medicina casolana es té en consideració només en aquelles afeccions de poca gravetat en què no cal acudir al metge, sobretot en la Catalunya rural.

La societat catalana es caracteritza per una rica tradició herbolària que en els darrers decennis ha vist alterat el seu curs: mentre que unes pràctiques són «peces de museu» altres continuen realitzant-se per la seva indubtable pertinença. Si avui existeix una medicina popular no és tan sols per la tradició sinó perquè també a compleix una funció en la nostra societat (57).

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Cal remarcar la figura de les trementinaires, l'ofici que realitzaven dones de la vall de la Vansa (Pirineu català) i que consistia en la venda ambulat de trementina (remei que els va donar la popularitat), herbes medicinals de la zona, ungüents i olis que elles mateixes elaboraven, cobrint a peu llargues distàncies per vendre aquests productes en gairebé tot Catalunya, uns productes que eren fruit d'un coneixement sobre plantes adquirit per transmissió oral (58,59).

### **1.2.4.2. Regulació de les teràpies naturals**

Com ha passat en la resta de la Unió Europea, el sector de les teràpies naturals ha crescut de manera exponencial a Catalunya en l'últim decenni; Catalunya compta amb 6.000 terapeutes naturals que atenen un 30 % de la població (60).

Al 1999 es va emetre una resolució del Parlament per a la creació d'un comitè d'experts i de grups de treball en medicines no convencionals per a impulsar l'anàlisi de la situació. Al març del 2006 l'aleshores consellera de Salut, Marina Geli, va presentar el projecte de decret pel qual es pretenien regular les condicions per a l'exercici de teràpies naturals a Catalunya, i en el Decret 31/2007, publicat al *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya* (61), es regulaven aquestes condicions. Finalment, al juny del 2009 el Tribunal Superior de Justícia de Catalunya va anul·lar el decret en considerar que vulnerava la legislació estatal en matèria de salut (62). Aquesta sentència va ser confirmada pel Tribunal Suprem el 20 d'abril del 2011 (63).

### **1.2.4.3. Estudis i iniciatives populars a Catalunya**

Les pràctiques sanadores tradicionals han despertat en el país un creixent interès, del qual es fa ressò en les diverses publicacions i activitats que es desenvolupen en diferents àmbits. Hi ha abundant informació que recull i tracta el saber popular en temes de plantes medicinals en l'ús alimentari i terapèutic. Totes aquestes iniciatives demostren que la població té coneixements, que els utilitza i que els difon: d'aquí la importància d'incloure aquest saber popular en el sistema sanitari.

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

Destaquen, entre moltes altres:

- **La Dolça Revolució** (64), associació sense ànim de lucre que agrupa totes les persones que vulguin compartir les seves experiències positives fruit de l'ús de les plantes medicinals i les teràpies naturals no agressives, amb l'objectiu, entre d'altres, de conscienciar la societat que adopti una alimentació sana, equilibrada i ecològica, com a primera mesura de prevenció de malalties, i també que s'interessi per les teràpies naturals de saviesa popular. En el llibre *Una dolça revolució* (65), Josep Pàmies recull les seves vivències i opinions respecte de la salut, l'alimentació i els interessos ocults de les multinacionals i governs.
- **Remeiers i Remeieres** (66), grup de persones voluntàries, sense cap ànim de lucre, que recullen tota l'experiència apresada amb els anys i en fan divulgació de forma pública i gratuïta a través de trobades i d'activitats diverses. Proposen recuperar de l'oblit els remeis casolans que ens acompanyen al llarg de la vida i que es troben en la cultura popular i en les nostres arrels.
- **Ets el que menges** (67), revista digital de salut i alimentació. L'equip està format per un grup de professionals de la salut i la comunicació que uneixen els seus coneixements per difondre d'una manera rigorosa, contrastada i innovadora el món de la salut al voltant de la nutrició.
- **Remeis a la Costa Brava** (68), projecte coordinat des del Museu d'Història – Espai del Metge i de la Salut Rural de Sant Feliu de Guíxols (desenvolupat entre el 2008 i el 2009), que parteix de la necessitat de recuperar i conservar uns sabers a l'entorn de la medicina tradicional, transmesos de generació en generació, que es troben en perill de desaparició. La recerca està inclosa dins l'àmbit de l'antropologia mèdica, interessada per les pràctiques d'autoatenció en salut que incorporen els coneixements de la medicina popular.
- **Els remeis de l'àvia** (69), quadern editat per l'Agència de Salut Pública que vol servir per a millorar les nostres

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

habilitats per a tenir cura de la salut. El llibre és fruit del treball desinteressat de més de 150 persones del barri de Roquetes de Barcelona en el marc del Pla Comunitari. Es van recollir de forma participativa remeis populars davant de problemes de salut freqüents.

- **«Els sabers de les dones del Montsià» (70)**: En els anys 2009-10, amb el suport de l'Institut Català de les Dones, del Museu del Montsià i de l'Inventari del Patrimoni Etnològic de Catalunya (IPEC), i amb la col·laboració de les associacions de dones del Montsià, de l'equip de l'Àrea d'Atenció a les Persones i del SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones), es du a terme una recerca etnogràfica sobre els sabers tradicionals de les dones del Montsià relacionats amb les cures de la salut. El resultat d'aquest treball es presenta de forma gràfica en una exposició que pretén deixar constància de l'existència d'uns coneixements i sabers propis de les dones entre els quals es troben els usos medicinals d'algunes plantes.
- **Els caputxins i les herbes remeieres (71)**: Els frares caputxins, durant els segles XVIII i XIX, foren considerats excel·lents coneixedors i conreadors de les herbes remeieres, ja que les plantaven en les seves hortes i en sabien aplicar les propietats terapèutiques. En el llibre recent de fra Valentí Serra apareix una relació de les principals herbes remeieres que els frares infermers cultivaven i, alhora, una selecció de receptes pròpies de la tradició mèdica dels caputxins a Catalunya.
- **Història de les medicines alternatives i complementàries en les Terres de l'Ebre durant l'edat contemporània (72)**, tesi doctoral sobre la història de les medicines alternatives i complementàries en les Terres de l'Ebre, l'objectiu de la qual és l'estudi de la pervivència de les pràctiques de les medicines tradicionals en aquestes terres. En el territori la medicina popular gaudeix d'un fort arrelament, tot i reconeixent la clara hegemonia de la ciència mèdica. El pensament simbòlic i les pràctiques sanitàries derivades d'aquest han trobat un ampli ressò, de manera que es pot

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

afirmar que el pluralisme assistencial ha estat una constant en el territori.

- ***Remeis casolans amb herbes de l'Urgell*** (73), un recull de tradicions i costums que poden tenir base científica o ser només supersticions ancestrals però que tenen un gran interès cultural i antropològic.
- ***Les plantes d'Alcanar*** (74), treball que neix de la necessitat de rescatar de l'oblit, recuperar i difondre aquest petit tresor d'antigues tradicions per tal de donar una idea de la riquesa botànica i ambiental que encara roman al terme d'Alcanar.
- ***Les Jornades d'Etnobotànica en Llengua Catalana***, unes trobades de caràcter biennal que pretenen facilitar el contacte i l'intercanvi entre investigadors, estudiosos i aficionats de l'etnobotànica que s'expressen en llengua catalana, amb la conveniència d'establir una xarxa de difusió del coneixement vinculat amb les relacions entre el medi ambient i l'ésser humà. El diccionari en línia *Noms de plantes. Corpus de fitonímia catalana* presenta el resultat final de la recerca fitonímica duta a terme sobre el conjunt de dades recollides al llarg dels anys en el projecte. Ofereix la consulta de més de 35.000 noms catalans i de 8.400 noms científics, organitzats, ponderats i estructurats en 5.800 fitxes terminològiques (75-77).

El patrimoni etnològic de Catalunya és inabastable, tant se val si parlem dels temps de recerca folklòrica o, més recentment, etnològica; avui dia hi ha un interès creixent per conèixer-lo i sistematitzar-lo perquè, a poc a poc, també s'ha considerat una part rellevant de la nostra memòria col·lectiva, testimoni d'un temps i d'una comunitat, que ens explica com som. A Catalunya aquest ha estat un patrimoni especialment valorat; sense un Estat propi al darrere, l'estudi del patrimoni etnològic s'ha fonamentat en la participació d'un gran nombre de persones en grans empreses col·lectives. L'any 1993 es va iniciar ***l'Inventari del Patrimoni Etnològic de Catalunya (IPEC)***, que des d'aquell moment ha estat el responsable de dinamitzar a Catalunya la recerca sobre el patrimoni etnològic amb la promoció de projectes

## Antecedents i estat actual de les plantes medicinals

d'investigació representatius d'una gran varietat temàtica i territorial (78).

De fet, aquesta recerca té una base etnogràfica i etnològica important perquè tracta de remeis casolans duts a terme a Catalunya.

## **CAPÍTOL 2: MARC TEÒRIC I CONCEPTUAL**

En aquest capítol s'exposen els principals conceptes relacionats amb les plantes medicinals que seran desenvolupats durant la tesi. Primerament fixarem l'interès en la cultura i les pràctiques d'atenció a la salut i en el pluralisme assistencial, com la diversitat de recursos disponibles. També s'hi exposa la relació que han tingut les plantes amb la màgia i la religió, ja que han estat associades amb creences i rituals. A continuació es presenten els estudis, els usos i el consum que es fan actualment. I finalment en parlarem dels aspectes relacionats amb la infermeria.

### **2.1. Saber popular i pràctiques d'atenció en el procés de salut**

El saber popular és el que sustenta la medicina tradicional i implica una sèrie de conceptes, creences i pràctiques relacionats amb la salut i la malaltia i construïts espontàniament per un grup humà a partir de referències externes. No s'ha de considerar com a oposat al saber oficial, sinó que cal prendre'l com a punt de partida per a amplificar el procés d'aprehensió de la realitat sociocultural de les cures per a la salut (79).

El saber popular sorgeix de diverses experiències de vida i formes de conèixer el món; per això es fa necessari, des del punt de vista antropològic, donar llum en aquest estudi a determinats conceptes, com les representacions culturals i els diversos processos socials de la salut i la malaltia així com les pràctiques d'atenció que hi estan relacionades.

#### **2.1.1. La cultura en el procés de salut i malaltia**

Els conceptes de salut i malaltia varien en l'espai i en el temps, i les explicacions que cada grup social ha donat per comprendre aquestes realitats són múltiples. No es pot parlar d'aquests conceptes sense considerar les formes de vida del grup i la seva cultura, definida per Siles com «el conjunt de comportaments, pensaments i sentiments implicats en el procés de satisfacció de les necessitats d'un grup humà» (80). Es pot dir que la malaltia és definida i tipificada per cada cultura, que la dota de significació



## Marc teòric i conceptual

social i crea el context terapèutic; és necessari posar la mirada en els recursos que usa la població per a poder solucionar els problemes de salut i malaltia (81).

Els actuals conceptes sobre salut i malaltia els trobem definits per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) des del 1946: la salut és l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malaltia, mentre que per malaltia s'entén l'alteració estructural o funcional que afecta negativament l'estat de benestar.

Entorn del procés salut-malaltia hi ha una configuració d'idees, valors i normes generades i apreses socialment que possibiliten o dificulten l'adopció de conductes saludables per part de la població. La percepció de la pròpia malaltia està influïda per la cultura, i el fet de sentir-se malalt està relacionat amb la percepció del propi cos. La malaltia és quelcom personal, però també una construcció social i cultural, i la conducta adoptada respecte d'ella s'ha de comprendre en el context familiar, institucional i social més ampli en el qual es desenvolupa. En anglès es distingeixen els termes *illness*, que es tradueix com 'dolència' o 'patiment' tal com aquesta dolència o patiment són descrits i viscuts per l'individu i, per tant, és un terme de caràcter subjectiu; *disease*, que es tradueix com 'malaltia', que pot ser avaluada i, per tant, té un caràcter objectiu, i *sickness*, que es refereix a la dimensió simbolicosocial de la malaltia i implica la presència d'ideologies entorn d'aquesta, que arriben a generar estigmes; per tant, aquest últim terme ha d'utilitzar-se per a designar el procés de socialització entre *disease* i *illness* que permet analitzar els discursos, comportaments i pràctiques socials davant la malaltia. Es pot dir que les persones sofreixen dolències que són tractades per sanitaris; el pacient va a la consulta per una *dolència* i torna a casa amb el diagnòstic d'una *malaltia*. El pacient representa la vulnerabilitat humana; el terapeuta, l'oferta de les possibilitats de la condició humana. «Tenir cura» també significa acceptar la situació del pacient i, des d'aquesta, acompanyar-lo amb saviesa (82-84). La representació individual i social que el pacient tingui del seu problema de salut, construïda

## Marc teòric i conceptual

socioculturalment, té implicacions cognitives, valoratives i actitudinals. La percepció d'aquest complex procés és personal i subjectiva i només es pot comprendre contextualitzada en l'univers de creences, valors i comportaments del medi sociocultural de cada persona (85).

Amb l'ús dels qualificatius «màgic»/«religiós» s'ha oposat la dimensió social amb la biològica, però parlar de la salut és abordar el conjunt de les pràctiques corporals i socials com l'alimentació, l'educació, les representacions al voltant del cos, les relacions amb els altres, etc. En destacar els múltiples significats amb els quals es percep l'orgànic, així com les relacions amb els sistemes mèdics, l'enfocament antropològic permet restituir la complexitat inherent al tema. Es pot dir que hi ha un nexa entre ciència mèdica i cultura: la medicina, com a producte de la cultura, ha de brindar una resposta adequada a les necessitats de salut de la societat, i és més eficaç si ho fa d'una forma que estigui en consonància amb la forma en què els individus interpreten la malaltia; no només implica la situació del metge o del malalt, sinó també la necessitat d'enfocar l'enorme espectre de significats que circulen entre les persones que envolten el malalt (86,87).

L'àmbit domèstic és un espai de la vida social privilegiat per a poder observar els processos de salut/malaltia com a esdeveniment de la vida quotidiana, perquè és aquí on s'inicia la cerca de camins que porten a una solució i on adquireixen una importància clau les decisions i actuacions (88). Cal conèixer els patrons de comportament que marquen la cultura i la tradició per a poder donar una atenció de qualitat i eficaç, i és a través dels pacients que podem registrar la varietat de formes d'atenció que usen per a esmenar els seus problemes.

### **2.1.2. Models i sistemes d'atenció a la salut**

Des d'una perspectiva antropològica, quan es parla de sabers i formes d'atenció no es pensa només en els de tipus biomèdic sinó també en tots aquells altres sabers que busquen prevenir, controlar o curar un patiment. Els diversos sabers i formes

## Marc teòric i conceptual

d'atenció d'una societat determinada tenen a veure amb les condicions religioses, econòmiques, tècniques i científiques que han donat lloc al desenvolupament de formes i de sabers diferenciats, especialment entre la biomedicina i les altres formes d'atenció. En el cas de les formes d'atenció anomenades tradicionals i populars s'observa que algunes de les seves activitats han estat resignificades en els seus usos en el medi rural i també en el medi urbà; un cas típic és el de la medicina herbolària, que ha estat especialment impulsada en els últims anys per una part de la indústria química i farmacèutica, atès l'increment del consum d'aquests productes.

Segons Menéndez, si es parteix dels comportaments dels subjectes i grups respecte dels seus patiments s'observa que aquests subjectes/grups utilitzarien potencialment els següents sabers i formes d'atenció:

- a) De tipus biomèdic: referits a pràctiques mèdiques per a patiments físics i mentals que la biomedicina reconeix com a malalties.
- b) De tipus popular i tradicional: expressats a través de curadors especialitzats com bruixots, curanderos, etc.
- c) Alternatius, paral·lels o new age: inclouen guaridors bioenergètics, noves religions curatives, etc.
- d) Els esdevinguts d'altres tradicions mèdiques i acadèmiques: acupuntura, medicina aiurvèdica, etc.
- e) Els centrats en l'autoajuda: orientats i organitzats per a les persones que pateixen algun tipus de problema, com els alcohòlics anònims, pares de nens amb síndrome de Down, etc.

Altres forces socials operen en aquest procés de relació entre les diferents formes d'atenció de la malaltia, com és el cas de certes organitzacions no governamentals o el de la mateixa indústria química/farmacèutica, impulsant cada vegada més els medicaments d'origen herbolari. Però són les activitats impulsades pels subjectes i grups socials les que generen la majoria de les articulacions entre les diverses formes d'atenció a través dels seus usos (89,90).

## Marc teòric i conceptual

Des de l'antropologia mèdica s'han abordat les interrelacions entre els models mèdics en diferents estudis teòrics i empírics, on existeixen situacions de pluralisme mèdic, amb la finalitat d'emfatitzar la convivència entre diferents tipus de medicines. Són de destacar dues posicions teòriques: la de Menéndez i la de Kleinman.

Des d'una perspectiva històrica estructural, Menéndez construeix una teorització sobre els diferents models d'atenció social a partir de l'anàlisi de les relacions d'hegemonia/subalternitat que s'estableixen entre els diferents models d'atenció reconeguts:

1. **Model Mèdic Hegemònic (MMH):** inclou biomedicina i medicina al·lopàtica o científica. Segons l'autor, «per MMH entenc el conjunt de pràctiques, sabers i teories generats pel desenvolupament de la medicina científica que des de finals del segle XVIII ha aconseguit establir com a subalterns el conjunt de pràctiques, sabers i ideologies teòriques fins aleshores dominants en els conjunts socials fins arribar a identificar-se com l'única forma d'atendre la malaltia legitimada tant per criteris científics com per l'Estat».
2. **Model Mèdic Alternatiu Subordinat (MAS):** integra pràctiques mèdiques reconegudes com a tradicionals, així com altres de mèdiques alternatives com, per exemple, la medicina aiurvèdica o l'herbolària, entre d'altres.
3. **Model d'Autoatenció (AA):** constitueix el primer nivell real d'atenció generat pels conjunts socials enfront dels processos de salut/malaltia. Suposa la realització d'una sèrie d'activitats originades a partir de la unitat domèstica familiar que integren l'alimentació, la higiene, la curació i prevenció de les malalties. Dintre d'aquest model s'identifica l'estructura de l'automedicació, considerada com un procés orientat a eliminar els patiments de salut i que inclou el diagnòstic, la selecció del tractament i l'administració d'aquest. L'autoatenció no es refereix a una persona sinó a un grup primari.

## Marc teòric i conceptual

Des de la perspectiva de Kleinman els sistemes mèdics de qualsevol societat han de ser entesos com a sistemes culturals simbòlics a partir dels quals podem analitzar les respostes socials a la malaltia en termes de significats i experiències. Dintre del sistema d'atenció podem trobar tres sectors de cures per a la salut:

- a) **Sector professional:** practicants de biomedicina i professionals la pràctica dels quals s'estructura segons les institucions de l'Estat.
- b) **Sector folk:** integrat per curadors nadius no organitzats professionalment.
- c) **Sector popular:** inclou la cultura mèdica profana organitzada a nivell de família, xarxes socials o comunitat, sense el terapeuta professional. És aquí on es generen la major part d'activitats de diagnòstic, atenció i curació de les malalties i és on es resolen molts casos. Segons Kleinman, «aquest sector és identificat com un nexce que vincula els altres sectors de cures establint punts de connexió entre ells».

Els dos autors coincideixen a identificar el sector popular o el model d'autoatenció com la principal estructura d'atenció a les malalties (88,91,92).

### 2.1.3. Autoatenció: autocura i automedicació

El desenvolupament d'un procés assistencial ve determinat per variables culturals i generalment s'inicia en el sector popular per a, posteriorment, si no és possible resoldre el problema, considerar la conveniència de consultar amb el sector oficial (93). L'autoatenció com a procés estructural constitueix una de les activitats bàsiques del procés de salut/malaltia/atenció, i és l'activitat nuclear desenvolupada pels grups socials. Es tracta de les representacions i pràctiques que la població utilitza per a diagnosticar, atendre, guarir o prevenir els processos que afecten la seva salut, sense la intervenció de curadors professionals. Les activitats d'automedicació i autocura són part del procés d'autoatenció, però no són equivalents, ja que l'autoatenció constitueix el concepte. El terme «autocura», que de vegades

## Marc teòric i conceptual

s'utilitza com a sinònim d'autoatenció, és desenvolupat des de la biomedicina, de tal manera que per autocura se solen entendre les accions dels individus per a prevenir el desenvolupament de certs patiments i afavorir certs aspectes de salut positiva. L'ús d'aquest concepte per part del sector de la salut és individualista, i es diferencia del d'autoatenció pel caràcter grupal i social d'aquesta (90).

La promoció de l'autocura és una estratègia necessària per a la recerca del benestar integral en la vida quotidiana i aconseguir així el desenvolupament humà. L'autocura constitueix una pràctica que involucra línies de creixement en què tota persona ha de treballar quotidianament per tenir un desenvolupament harmònic i equilibrat. Aquesta pràctica va encaminada a modificar les conductes no saludables en saludables, i inclou incrementar el coneixement, adquirir habilitat, tenir motivació i també millorar l'ambient en què es desenvolupa la persona (94-96). Al llarg de la història, l'autocura ha estat la forma més utilitzada per al manteniment de la salut; ha estat la font de coneixement de les tècniques o remeis existents en cada entorn cultural, uns coneixements que s'han transmès verbalment a les successives generacions; en aquest sentit, la família és considerada un agent d'autocura, especialment pel que fa a nens i gent gran.

L'automedicació s'entén com el consum de medicaments, herbes i remeis casolans per pròpia iniciativa o per consell d'una altra persona, sense consultar-ho amb el metge, sinó que el pacient pren la seva decisió en un àmbit més o menys proper com la família i els amics o veïns. El procés d'automedicació ha estat un dels fenòmens característics de la modernitat i un dels que ha canviat més profundament el procés de salut i malaltia.

En aquest context, l'autocura i l'automedicació representen un pilar important en aquesta forma d'entendre les relacions entre metges i pacients. En els últims temps s'observa en atenció primària una aparent sobreutilització dels serveis sanitaris per motius que els professionals consideren banals i que condueix a una sobresaturació de les consultes i serveis d'urgències. Aquesta

## Marc teòric i conceptual

morbiditat consentida desencadena una sèrie d'accions encaminades a la identificació i solució dels símptomes que constitueixen l'autocura. Fins fa poc els professionals sanitaris veien l'autocura com poc útil, fins i tot perjudicial, però aquest punt de vista està canviant (97-100).

El fet de recórrer a l'especialista o a les institucions era excepcional fins a finals del segle XIX: abans de decidir cridar el metge es feia una diagnosi domèstica en què les teràpies podien recórrer a medicaments però també al coneixement empíric dels remeis botànics disponibles a la zona. La decisió d'anar al professional es fa en els grups primaris en funció dels diagnòstics de presumpció, de l'accessibilitat i de la jerarquitització dels processos assistencials. L'atenció primària seria el segon nivell des de la perspectiva del malalt i la seva xarxa social (101).

Actualment la majoria de problemes de salut es tracten des de l'atenció primària com a primera opció una vegada desbordat el model d'autoatenció. La implantació del centre de salut, les condicions d'accessibilitat, la gratuïtat de les prestacions i la relaxació dels mecanismes d'ajuda mútua han portat a una devaluació relativa del model d'autoatenció pel compte del model mèdic hegemònic (102). No obstant, la utilització dels serveis sanitaris és un recurs posterior en el temps, tant per la consulta a la xarxa social, que és molt freqüent, com per la utilització dels remeis casolans en l'àmbit domèstic, i aquests influeixen significativament en una menor utilització de les consultes (103).

### **2.1.4. Pluralisme mèdic i procés de medicalització**

El que domina en les societats actuals, dins dels diferents conjunts socials, és el fet que la majoria de la població utilitza potencialment diverses formes d'atenció no només per a diferents problemes sinó per a un mateix problema de salut. Aquestes maneres diverses d'entendre la salut i la malaltia, de diagnosticar i tractar el patiment, es coneix com a pluralisme mèdic, terapèutic o assistencial, el qual és una realitat innegable. Segons Perdiguero (104), el fenomen de la utilització per part de la

## Marc teòric i conceptual

població d'instàncies assistencials i terapèutiques diferents de les oficialment reconegudes no és una novetat.

En tots els grups humans hi ha diverses instàncies assistencials i terapèutiques que poden ser utilitzades pels seus membres per a resoldre problemes de salut. El pluralisme sembla haver-se descobert en els últims anys, tot i que es tracta d'un fenomen estructural, i per a fer-lo visible cal revisar els models dominants de concebre el comportament enfront de la salut i la malaltia, que s'han anat mostrant progressivament insuficients per a explicar el que la població fa per intentar recuperar la seva salut, per mantenir-la o per millorar-la. La majoria de models per a explicar el comportament davant de la malaltia s'han centrat en l'estudi de la medicina científica occidental com si fos l'única vigent en el món i no un producte històric sorgit a Europa i estès pel món en què prima un enteniment biològic dels processos relacionats amb la salut i la malaltia (105).

La importància de les medicines alternatives i complementàries en els països rics i la necessitat de reunir tot tipus de recursos assistencials i terapèutics per a lluitar contra la malaltia en els països del sud social i polític ha revifat l'interès per l'estudi del pluralisme assistencial i terapèutic, però aquestes medicines només són la part que recentment s'ha fet més visible del pluralisme assistencial (106,107). Com ja hem mencionat anteriorment, la mateixa OMS, des de l'Estratègia sobre medicina tradicional (2002-2005), pretén adoptar un punt de vista ampli sobre el pluralisme assistencial en la seva definició sobre la medicina tradicional.

La medicalització és el procés de convertir situacions que han estat sempre normals en quadres patològics i pretendre resoldre, mitjançant la medicina, situacions que no són mèdiques sinó socials, professionals o de les relacions interpersonals (108).

A partir de la segona meitat del segle XX es produeixen canvis en l'atenció a la salut com a conseqüència del procés de medicalització, el qual implica que molts problemes o malestars (com el part o la mort) passen a ser conceptualitzats des de la



## Marc teòric i conceptual

biomedicina i els remeis casolans es substitueixen per medicaments de síntesi. Així, en els processos assistencials, problemes de salut que es resolien en l'entorn familiar amb remeis casolans, ara, es resolen per la medicina i amb medicaments. Aquests canvis en el procés s'inicien amb la Llei general de la seguretat social del 1966 i en la Llei general de sanitat del 1986 (109) per a donar cobertura sanitària a tota la població, la qual cosa significa un avenç per la gratuïtat del sistema sanitari com a dret social.

La perspectiva del procés de salut/malaltia/atenció a Catalunya és indestriable del que és el procés de medicalització, procés històricament definit que ha suposat la incorporació dels discursos mèdics i científics a la vida social i cultural i que avui és hegemònic: un fenomen compartit a tot Occident, amb alguns trets idiosincràtics al Principat, que ha conduït a l'hegemonia de la medicina experimental en el pluralisme medicoassistencial i ha deixat en una posició subalterna les medicines complementàries. El pluralisme és la conseqüència de l'evolució del procés de salut/malaltia/atenció de les societats simples a les societats complexes: en les primeres el procés gira entorn de l'esfera de la cura i la teràpia dins del grup, o en processos d'especialització en forma de *medicine men* o xamans; en les segones, en canvi, són els processos de globalització propis de les societats històriques els que conduiran a una complexitat i diversitat més gran de sistemes on trobarem un ampli espectre de professions relacionades amb el fet de cuidar i de curar. Cada món local podrà desenvolupar llenguatges particulars combinant recursos comuns generals com, per exemple, l'experiència remeiera de les dones, el paper mitjancer de la religió o la disponibilitat de guaridors *folk* o de professionals acadèmics. Aquests recursos els podem trobar combinats de manera distinta a qualsevol lloc (101).

### **2.1.5. Medicina popular i folkmedicina**

Els coneixements i pràctiques amb herbes remeieres s'emmarquen en la medicina popular o «folkmedicina», terme que els organismes oficials no defineixen clarament, tot i que nombrosos estudis etnogràfics, antropològics i d'historiografia mèdica en

## Marc teòric i conceptual

mostren la importància; per tant, s'ha de recórrer a estudiosos de l'antropologia mèdica per a definir el concepte (110).

El folklorisme és l'estudi de les tradicions, els costums, les llegendes i les dites populars; literalment, significa 'saber del poble'. El primer a encunyar aquest terme fou Black, que al 1889, en el seu llibre, tracta d'explicar l'origen i significat de moltes supersticions dels camperols escocesos relatives a la curació de les malalties (111). Posteriorment, Pitré li va donar un altre caire, basat en un criteri més clínic i etnogràfic. Després d'una fase romàntica que dona un fort impuls al folklore s'esdevingué un període més positivista i historicista, amb el desenvolupament d'estudis etnològics, sobretot els de l'escola anglesa com Tylor, i el folklore rebé un impuls de signe naturalista que incloïa manifestacions culturals dels pobles primitius. Tanmateix, l'interès per l'estudi de les tradicions i les arts populars com a tals no es desenvolupà fins a mitjan segle XIX. El folklore mèdic a Espanya va tenir el seu inici a la fi del segle XIX en l'àmbit del moviment folklorista, l'objectiu del qual va ser la recollida de *survivals*. Però, en una mirada oposada, els metges van mostrar interès en la medicina popular a través de les topografies mèdiques que mostraven un entorn de misèria i ignorància en contraposició a la medicina científica. Tal com explica Comelles el concepte de «medicina popular» (*folkmedicine*) va ser encunyat des d'una medicina que tractava de delimitar el seu propi camp d'actuació desprestigiant altres formes de cuidar i curar, des de l'autoatenció, i rebutjant el valor del que avui es coneix com a pluralisme assistencial. El folklore mèdic és una peça fonamental per a comprendre les característiques idiosincràtiques del procés de medicalització a Espanya i les raons per les quals la mirada etnogràfica dels metges espanyols es va esvaïr juntament amb el seu compromís social durant la segona meitat del segle XX, esvaïment probablement comú a bona part de l'Europa occidental (112). A Catalunya cal destacar l'obra de Joan Amades (113), el més notable divulgador del folklore català, que explica de les herbes que molts dels medicaments usats avui per la ciència mèdica oficial han estat descoberts pel poble senzill i camperol.

## Marc teòric i conceptual

Posteriorment el terme és recuperat per l'àmbit de l'antropologia, que en facilita una anàlisi més profunda centrant-se en l'eficàcia simbòlica i en la dimensió sociocultural (114).

La medicina popular serà presa en consideració com a:

- **Medicina casolana:** per al tractament d'afeccions de poca gravetat per les quals no cal demanar el metge, perquè els que tenen els coneixements són la gent gran de la família, i té especialment validesa en l'entorn rural.
- **Medicina alternativa:** per l'existència d'una mentalitat crítica per part de la població que impulsa a cercar altres alternatives, bé sigui per considerar els seus procediments com a menys durs que els de la medicina oficial o per intentar guarir malalts que han estat desnonats per aquesta.
- **Medicina específica:** quan la medicina popular és l'única capaç d'enfrontar-se amb malalties relacionades amb certes creences que pressuposen una etiologia que el medi acadèmic no accepta.

Els continguts i les formes de la medicina popular van canviant a través del temps de la mateixa manera que canvia qualsevol fenomen cultural (57), perquè una característica bàsica de les medicines tradicionals és la seva vinculació amb l'aspecte cultural de l'ésser: no es tracta només de l'estat del benestar particular dels individus, sinó de l'equilibri de tots amb la natura, amb les creences i amb la societat (115).

Queda clara la necessitat de prendre consciència de la importància que tenen els components culturals i antropològics de la salut i la malaltia, així com la necessitat d'apropar-se al sistema de creences del pacient i a la investigació en medicina popular; el coneixement d'aquesta medicina és no només interessant per a completar estudis etnogràfics i antropològics o per a la historiografia mèdica, sinó que també ho és per a la planificació sanitària. Aquest tipus de remeis casolans a base de plantes està soffrint un procés de regressió quant a la seva transmissió; per sort, hi ha una creixent motivació per part dels professionals, com demostra l'augment de treballs publicats a

## Marc teòric i conceptual

PubMed. Així, la importància de la medicina popular per a la millora de l'assistència sanitària és quelcom que avala la tesi doctoral que ha realitzat el biòleg J.R. Vallejo Villalobos, professor de la Facultat de Medicina de la Universitat extremeña. L'autor creu que seria «un greu error» prescindir de la medicina popular per la seva situació extraacadèmica en el sistema mèdic, «ja que, a més de proporcionar un valuós llegat cultural, pot jugar un important paper en la planificació sanitària i en la investigació farmacològica». Considera, així mateix, que la medicina popular podria convertir-se en un element més de treball en l'atenció primària que, «juntament amb un increment en la investigació en antropologia mèdica en general, revertiria en una millora de l'assistència sanitària i una millor entesa amb el pacient en tenir en compte les pautes de comportament de la cultura popular pel que fa a la salut i la malaltia.» (116-118).

Han estat els llocs rurals on la medicina popular ha sobreviscut més temps a Catalunya, a causa de diferents circumstàncies afavoridores com poden ser les tradicions o el coneixement de la natura (119). El món rural és l'autèntic creador i el més fidel dipositari d'aquest patrimoni cultural (120).

La medicina botànica originada l'edat mitjana va anar declinant a mesura que avançava la revolució científica; no obstant això, gran part de la farmacoteràpia actual deriva de la botànica, i s'estima que el 10 % de les espècies vegetals tenen propietats medicinals. A primers del segle XX la medicina popular era molt present: a cada poble hi havia alguna dona que feia les tasques de llevadora i altres que exercien de medecineres, les quals tenien un gran coneixement de les herbes remeieres; però durant aquest segle la postura de la medicina oficial cap als remeis naturals, casolans i tradicionals no ha estat altra que la ignorància i el menyspreu i es posa en dubte que aquests remeis tinguin una base científica. Per sort, actualment els remeis són objecte d'estudi científic per part de nombrosos llibres que s'han centrat a recopilar-los. Avui dia assistim a un retorn de la medicina popular. La situació actual permet als ciutadans aplicar coneixements tradicionals sobre salut, en particular, sobre l'ús de les plantes medicinals,

## Marc teòric i conceptual

convertint-los en un instrument adequat per a una visió renovada de la salut (117,122,123).

### **2.1.5.1. Màgia i religió**

L'estudi de les teories populars sobre malalties abasta les creences sobre les causes d'aquestes, els remeis tradicionals i les tècniques de curació, la classificació popular i els seus efectes socials. A més, el rol social del malalt està determinat pel patró cultural religiós o màgic sobre el qual s'elabora la cosmovisió del grup. Per a l'estudi del binomi salut/malaltia, dins l'àmbit de la cultura popular, s'ha de considerar la presència del factor religiós com a element clau condicionant de les representacions, valors i pràctiques culturals, en què la fe és el factor més important en el sistema magicoreligiós i medicopopular (124).

S'ha discutit molt sobre la diferència entre la màgia i la religió. Els primers antropòlegs del segle XIX i del començament del XX, com Tylor o Frazer, van esmerçar molts esforços a classificar les etapes del desenvolupament de la religió i de la màgia, veient aquesta última com a anterior i basada en la manipulació de les causes per a produir uns efectes concrets, mentre que la religió es fonamentava en una propiciació de les divinitats, dependent de la voluntat d'aquestes. Com més s'han estudiat la màgia i la religió més clarament s'ha vist que hi ha una frontera molt fina entre totes dues i que moltes vegades es barregen actituds i experiències d'ambdues (125). Si es fa un sondeig exhaustiu es veu que aquesta separació no existeix. Segons Rivers medicina, màgia i religió són termes més aviat abstractes, cadascun denota un gran grup de processos socials i a través d'ells la humanitat ha regulat el seu comportament envers el món que l'envolta. Aquests tres grans grups de processos no es distingeixen clarament l'un de l'altre. Per a molts pobles és força difícil traçar una línia definida entre màgia i religió, i necessiten un terme que les inclogui totes dues. La distinció entre l'actitud del practicant de la medicina i l'actitud magicoreligiosa depèn de la diferència que existeix en el concepte de malaltia. Per màgia s'entén un grup de processos en els quals l'home utilitza rituals que, perquè siguin eficaços, depenen del seu propi poder o de poders que es creu que són

## Marc teòric i conceptual

intrínsecs, o que són atributs, de determinats objectes i procediments que s'utilitzen en aquests ritus. D'altra banda, la religió inclou un grup de processos l'eficàcia dels quals depèn de la voluntat d'algun poder superior, un poder del qual es busca la intervenció mitjançant ritus de súplica i propiciació. La religió es diferencia de la màgia en el fet que implica la creença en un poder universal superior al de l'ésser humà mateix. La medicina és el terme emprat per a designar un conjunt de pràctiques socials ja establertes amb les quals l'home pretén dirigir i controlar un grup específic de fenòmens naturals, especialment aquells que afecten el mateix ésser humà, que influeixen en el seu comportament fins al punt d'inhabilitar-lo per a exercir d'una manera normal les seves funcions físiques i socials (126).

Majoritàriament les plantes s'administren en forma de «novenes». El nombre 9 apareix també associat de manera màgica amb les plantes medicinals en molts estudis; són poques les preses de tres o set dies de durada o les que es poden ingerir un nombre indiscriminat de vegades (127).

Una novena és un espai de nou dies dedicats a una devoció o a una pràctica religiosa determinada. Es tracta d'una devoció pública o privada que es realitza durant nou dies a l'Església Catòlica amb la finalitat d'obtenir gràcies especials. El nombre 9 és indicatiu de sofriment a la Sagrada Escripura (128,129).

No obstant, es recullen diferents significats per a aquesta paraula: hi ha vegades en què significa tan sols 'prendre'n nou dies', mentre que d'altres indica també el període de repòs entre tractaments (prendre'n nou dies, reposar-ne nou més i així anar fent fins la curació). Que el 9 tingui aquesta importància no sembla ser només fruit del costumari popular, sinó que sembla que nou dies de tractament és un període òptim per a l'eficàcia de la majoria de medicaments i que el descans posterior evita l'habitució del malalt al remei —en limitar el temps d'administració d'aquest— i en disminueix els possibles efectes secundaris i de toxicitat indesitjables. Analitzant les pautes de tractament terapèutiques de la medicina oficial, un període de nou

## Marc teòric i conceptual

dies és en molts casos l'adequat. A més, el component màgic i religiós fa que el malalt segueixi el tractament fins al final, sobretot en els casos en què nota milloria (130,131).

L'associació entre bruixeria i herbes remeieres és present en la literatura i en el saber popular. La bruixeria és una de les vessants que presenta la proximitat al sagrat i el poder que confereix manipular allò sagrat o interaccionar-hi, i pot fer-se servir tant per al bé del grup i dels individus com per al mal. La bruixeria forma part de la necessitat de l'esser humà de cercar enllaços amb el més enllà (125).

La creença popular recull que les bruixes sortien a última hora de la tarda a recol·lectar els ingredients dels seus ungüents i pocions per dos motius: per la seva pròpia seguretat —així ningú les veia— i perquè és en aquest moment del dia, al vespre, quan les plantes acumulen la major quantitat de principis actius. D'entre les herbes que feien servir les bruixes i curanderes cal destacar les següents: la dolçamara, les falgueres, la cicuta, la mercurial, el tabac, l'el·lèbor verd o veladre, l'el·lèbor fètid o marxívol, l'artemisia (emprada contra l'epilèpsia o possessions diabòliques) i alguns bolets, com ara el pet de llop (per les seves propietats estupefaents). Les principals plantes que es feien servir el dia de Sant Joan per a protegir la gent de les bruixes i éssers malignes eren l'espígol, la farigola i especialment el pericó (herba de les bruixes) i el romaní. Joan Amades explica que amb determinades herbes collides el dia de Sant Joan es feia una creu que es penjava a la porta de la casa i protegia dels mals averanys, dimonis i éssers malignes. Aquests coneixements i les pràctiques d'aprofitament de determinades herbes permeteren obrir línies de recerca a la incipient farmacologia del segle XIX (132).

Vinculada amb la màgia i la religió, la figura del curandero, espècie de sacerdot profà a qui s'atribuïen poders curatius, va adquirir un relleu gairebé místic, fins al punt que se'l sol·licitava abans que el metge o el capellà, atesa la seva experiència en el funcionament del cos humà. La medicina convencional, —especialment en medis rurals— no va arrabassar terreny ni

## Marc teòric i conceptual

credibilitat a aquests sanadors que sovint, a banda de l'activitat al camp, exercien de curanderos quan se'n reclamava els serveis. Però durant el segle XIX, amb els avenços de la medicina, des de les grans ciutats, la burgesia —en altre temps també usuària de la medicina popular— va acusar curanderos i bruixes d'intrusisme professional (133).

El curanderisme és un fenomen sociocultural tan antic com la mateixa història de l'home, i els curanderos segueixen existint tot i el desenvolupament cultural i tecnològic dels pobles. El curandero és algú que ha après el maneig dels remeis vegetals, que utilitza àmpliament; no obstant això, hi ha altres mecanismes en la curació: l'efecte curatiu no és només atribuïble a les plantes, sinó també a la suggestió.

En funció dels processos morbosos que atenen i dels remeis que fan servir, els curanderos es poden classificar en:

- a) «Oracioners», que curen berrugues, mals de queixal i altres malalties mitjançant oracions o encanteris que s'acompanyen d'altres rituals simbòlics.
- b) «Savis» o «sàvies», que amb un mètode semblant curen patiments que tenen el seu origen en malefics, com el mal d'ull, i als qui es reconeixen poders endevinatoris.
- c) Els que, amb la seva destresa personal, arreglen problemes d'ossos o posseeixen coneixements per a aprofitar les facultats terapèutiques de les plantes (naturalistes).

Actualment la gent els anomena de forma genèrica, a tots ells, «curanderos», si bé els que s'identifiquen devocionalment amb els Sants es situen en una categoria diferent a causa de la presència de religiositat i gràcia (sinònim de poder mitger entre el sobrenatural i el terrenal) (134).

Fa gairebé 60 anys les teràpies naturals es relacionaven amb bruixeria i esoterisme; actualment aquestes teràpies es relacionen amb una millora de la qualitat assistencial del pacient.



## Marc teòric i conceptual

### **2.1.6. Transmissió del saber popular**

La transmissió del saber popular ha estat bàsicament oral i es produeix bàsicament dintre de la mateixa família. Aquesta tradició familiar ha estat essencial per a la transmissió i conservació del coneixement sobre l'ús medicinal tradicional de les plantes, i la dona ha estat la figura de màxima transmissió. La construcció del coneixement s'ha realitzat a través de la convivència diària entre els membres de la família, i després aquest coneixement és compartit amb els altres membres de la comunitat. Això explica la pràctica estesa de l'automedicació associada a la cerca d'espècimens en hortes casolanes i a la muntanya, relegant a un segon terme la consulta a curanderos o metges naturistes (135-137).

Les dones han estat dipositàries durant segles de la tradició oral, relacionada amb la utilització de recursos naturals de l'entorn com són les plantes, especialment aquelles que ancestralment s'han utilitzat en aplicacions medicinals i aromàtiques. En el medi rural les dones han tingut grans responsabilitats, tant en l'àmbit domèstic com en el productiu, i han integrat en la seva pràctica i experiència quotidianes responsabilitats que han estat invisibilitzades i gens valorades, tot i haver estat fonamentals per al desenvolupament de la humanitat. Les dones, sobre la base de la seva experiència, han desenvolupat uns valors que els han permès aproximar-se de manera diferent al coneixement, i han acumulat un saber propi al llarg dels segles: d'aquí el valor de saber com les dones utilitzen els remeis, com els transmeten, com els fan circular de generació en generació en el si de la família i del veïnat com a part de les tasques relacionades amb la reproducció i la cura. Quant al futur d'aquests sabers, tot i que alguns encara estan vigents, actualment ja no s'estan transmetent a dones joves que els puguin fer perviure en el futur; per tant, es considera que aquests sabers s'estan perdent en trencar-se la línia de transmissió (138,139).

Els remeis casolans han tingut una difusió universal perquè han estat un mètode ancestral per a solucionar contratemps de tota mena. Aquestes fórmules han circulat oralment, de boca a orella,

## Marc teòric i conceptual

o també, posteriorment, a través de l'escriptura, mitjançant còpies d'altres còpies i eventuais aportacions personals que enriqueixen i perfeccionaven les receptes precedents. Els llibres en què es col·leccionen les receptes s'anomenen receptaris, els quals avui formen, entre els documents d'interès familiar, una tipologia ben definida dins dels fons patrimonials dipositats als arxius del país (133).

La informació emanada del coneixement popular sobre l'acció medicamentosa de les plantes és un patrimoni cultural que, amb el mode canviant de vida, va perdent-se poc a poc. Uns coneixements que durant segles han passat de pares a fills seguint la tradició, avui dia, corren perill d'extinció. Moltes plantes no figuren en cap farmacopea, ni tan sols en diferents tractats sobre plantes consultats (140), però l'enumeració de diversos remeis es podria perllongar considerablement en el capítol de les herbes remeieres que, en certa manera, han fonamentat la farmacopea moderna. Les seves virtuts han estat aprofitades en el món rural, però ara sols guarden aquest saber aquells ancians que han quedat ancorats en l'antic món rural. Cada vegada que una d'aquestes persones desapareix s'emporta un bocí de tradicions i coneixements del passat (141).

Tot i la seva antiguitat, la medicina tradicional s'ha transmès oralment de generació en generació i no supera el 10 % del nombre d'assajos clínics realitzats, aquesta manca d'investigacions científiques suficients és el taló d'Aquil·les de la medicina tradicional davant la medicina convencional; els seus defensors són cada vegada més conscients de la necessitat de proves sòlides que puguin donar suport a les seves accions i decisions (142).

## Marc teòric i conceptual

### **2.2. Atenció a la salut i consum de les herbes**

La diversitat de plantes medicinals disponibles varia segons les regions i els ecosistemes on aquestes habiten. Actualment, el deteriorament del medi ambient causat per la desforestació o l'ús indiscriminat de productes agroquímics, entre altres factors, està agreujant les condicions ecològiques. Les plantes, en el seu context tradicional, estan lligades a una concepció de l'ésser humà i de la natura, i no sols són menys tòxiques, més barates o fàcils d'aconseguir, sinó que també retornen la mirada a l'ésser humà i al seu entorn (143). En la societat actual hi ha un canvi d'actituds, possiblement influït per la situació de la sanitat en les societats occidentals: la medicina convencional ha aconseguit controlar les malalties infeccioses greus, però els microorganismes estan fent resistències als antibiòtics, les malalties cròniques estan augmentant, etc. Amb el transcurs del temps, els canvis en l'opinió pública han renovat l'interès per l'herboristeria (144), i això fa que augmenti el consum de plantes i que aquestes siguin preses en consideració per diferents sectors de la societat.

#### **2.2.1. Fitoteràpia i Etnobotànica**

Les plantes i les seves aplicacions són objecte d'estudi de diverses ciències, entre les quals ressalten la fitoteràpia i l'etnobotànica.

La fitoteràpia és la ciència que estudia la utilització dels productes d'origen vegetal amb una finalitat terapèutica, ja sigui per prevenir, atenuar o curar un estat patològic. Es considera especialment útil en el tractament de malalties lleus o moderades, així com d'algunes afeccions cròniques, tenint en compte la seva potència farmacològica i la seva toxicitat, essent especialment apropiada en l'atenció primària com a terapèutica suau amb marges terapèutics amplis. La fitoteràpia pretén raonar i justificar l'ús de les plantes medicinals en base al coneixement científic derivat de l'estudi i de l'experimentació clínica amb seus principis actius.

## Marc teòric i conceptual

La base dels medicaments de plantes són les drogues vegetals i els diferents tipus de productes que se n'obtenen. L'OMS va definir al 1978 aquests conceptes com s'indica a continuació:

- a) Una planta medicinal és qualsevol planta que en un o més dels seus òrgans conté substàncies que poden ser utilitzades amb finalitat terapèutica o que són precursoras per a la semisíntesi quimicofarmacèutica.
- b) La droga vegetal és la part de la planta medicinal utilitzada en terapèutica.
- c) Els principis actius són les substàncies responsables de l'acció farmacològica de la planta medicinal. La fitoteràpia utilitza drogues vegetals i preparacions d'aquestes drogues en la forma farmacèutica més adequada per a la seva administració.

Les plantes i els preparats de fitoteràpia han de complir les tres característiques fonamentals: qualitat, seguretat i eficàcia:

- **Qualitat:** És un requisit bàsic sobre el qual s'assentaran la seguretat i l'eficàcia i que es troba definit pel compliment d'especificacions analítiques descrites en les farmacopees i altres normatives de cada país. El seu objectiu és confirmar la identitat i puresa de les mostres i valorar-ne el contingut en principis actius.
- **Seguretat:** La freqüència i severitat dels riscos associats a medicaments a base de plantes és menor que en els medicaments sintètics, però això no els deixa exempts de possibles efectes adversos, contraindicacions, interaccions i altres riscos. Per valorar-la es precisa de paràmetres preclínic i clínic.
- **Eficàcia:** Per demostrar l'eficàcia dels preparats de fitoteràpia s'han de tenir en compte el coneixement dels principis actius de les plantes que els componen, els estudis preclínic i l'experiència clínic. De l'ús tradicional d'una planta es pot deduir la seva capacitat quant a efectes terapèutics; no obstant, això no és una prova suficient, sinó que cal considerar-ho un punt de partida per al desenvolupament de medicaments, que és en el que es basa

## Marc teòric i conceptual

l'etnofarmacologia. L'eficàcia s'aconsegueix amb l'ús adequat dels preparats en relació a les indicacions, forma d'administració i dosificació.

Les Monografies ESCOP i OMS representen una important recopilació d'informació sobre seguretat i eficàcia. Per garantir aquesta eficàcia i seguretat dels preparats de fitoteràpia cal que tinguin la quantitat adequada de principis actius, que són els compostos químics responsables de l'activitat de les plantes. Els principals són:

- compostos procedents del metabolisme primari: glúcids, lípids, ceres vegetals i altres compostos nitrogenats
- compostos procedents del metabolisme secundari: terpenoides, derivats fenòlics i alcaloides (51,145).

La fitoteràpia s'usa en tot tipus de patologies. Pot ser de primera elecció en casos d'hipercolesterolèmia, cefalees, estrès, artrosi, problemes digestius, patologia respiratòria estacional, al·lèrgia mediambiental, etc. En altres patologies actua com a coadjuvant o complement, com pot ser per a mitigar i alleujar els efectes secundaris de la quimioteràpia en el càncer o en les patologies degeneratives del sistema nerviós central (146).

Per aprofitar al màxim el gran potencial de la fitoteràpia en la salut humana, i aconseguir un ús adequat dels productes a base de plantes en la cura d'aquesta, d'una banda, s'ha de disposar de preparats a base de plantes basats en l'evidència —amb qualitat, seguretat i eficàcia provades— i, de l'altra, cal proporcionar informació als usuaris i formació rigorosa fiable als professionals de la salut. El desenvolupament racional de la fitoteràpia s'ha de basar en el coneixement dels productes a base de plantes i la transmissió adequada d'aquests als professionals de la salut i als consumidors (147).

Pel que fa a l'etnobotànica és un terme que fou encunyat pel botànic John W. Harshberger per a descriure estudis sobre plantes usades pels pobles primitius i aborígens.

## Marc teòric i conceptual

Es defineix actualment com l'«estudi etnogràfic de la classificació o descripció que un grup humà realitza dels recursos botànics que troba al seu medi natural».

La investigació sobre l'ús de plantes medicinals forma part de l'etnobotànica, que es basa en la informació emanada del coneixement popular sobre l'acció medicamentosa de les plantes. Es posa de manifest que els estudis etnobotànics poden orientar la investigació científica de l'acció farmacològica de les plantes medicinals, la identificació dels principis actius i les formes d'actuació; per això l'OMS en promou l'estudi. El coneixement del saber etnobotànic aporta orientacions molt valuoses a la investigació fitoquímica i farmacològica encaminada a la recerca de nous fàrmacs (140,148).

La recerca etnobotànica ha estat fins fa ben pocs anys bastant limitada a països tropicals o subtropicals, amb una gran riquesa florística i amb un mode de vida que es basa quasi completament en les plantes i els elements de la natura. En les terres ibèriques l'etnobotànica té el precedent il·lustre del Dr. Pius Font i Quer (1888-1964), el qual recollí un cúmul de sabers populars sobre les plantes en diversos treballs i en el seu llibre *Plantas medicinales: el Dioscòrides renovado*. Actualment hi ha grups de treball especialitzats arreu del territori peninsular. A Catalunya destaca un grup de recerca coordinat en el Laboratori de Botànica de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona que manté una línia de recerca en etnobotànica catalana. Dos objectius fonamentals es troben a la base de tota recerca etnobotànica: contribuir, d'una banda, al coneixement de la biodiversitat vegetal i facilitar, de l'altra, la possibilitat d'aprofitament científic d'aquesta parcel·la del saber popular que encara queda per descobrir i està en perill d'extinció (149-152). Actualment hi ha una necessitat de dirigir esforços per al rescat i conservació de la medicina tradicional, així com d'inventariar l'ús tradicional de les plantes amb valor terapèutic, ja que s'està produint una ràpida pèrdua d'aquest coneixement a causa de la utilització irracional d'algunes espècies i de la degradació dels ambients naturals (153).

## Marc teòric i conceptual

Hi ha altres ciències que també estan interessades en els coneixements sobre les plantes medicinals, com l'etnomedicina o la farmacognòsia. Es pot fer més que recuperar els coneixements tradicionals dels pobles indígenes perquè els coneixements estiguin disponibles per al desenvolupament de nous fàrmacs i treballar amb els proveïdors d'atenció de la salut en els països en desenvolupament per a l'aplicació local dels resultats de la investigació etnofarmacològica. Aquests coneixements són la base per a una fitoteràpia científica i l'ús de productes a base d'herbes medicinals que han estat reconeguts com a medicaments per la legislació europea (17,115,154,155).

### **2.2.2. Usos i administració de les herbes**

Entre els diversos usos que ens ofereixen les plantes en destaquen els destinats a l'alimentació i a la cura de la salut, que són els que interessen des del punt de vista sanitari.

Els vegetals formen part de la nostra cuina: la dieta mediterrània és rica en plantes i hortalisses; a més, l'home ha cultivat plantes aromàtiques per a condimentar tota classe d'aliments. La conca mediterrània acull entre la seva vegetació arbustiva una gran quantitat de plantes aromàtiques que es poden cultivar als jardins i les terrasses de les cases i faciliten la disponibilitat d'herbes fresques per a donar sabor als nostres plats (156). Les plantes aromàtiques no constitueixen cap grup botànic específic, sinó que pertanyen a famílies ben diverses i el seu estudi s'aborda més des del punt de vista d'usos que no per les característiques comunes (157). En el món de la cuina també ha tingut molta importància l'elaboració de licors típics, dels quals hi ha molts tipus de receptes i que es poden prendre com a aperitius, com a digestius i també en diferents combinats. Un exemple típic és la ratafia: el calendari de la ratafia diu que la nit de Sant Joan es cullen les herbes, per Sant Pere es fa la ratafia, per la Mare de Déu d'agost s'embotella, per Tots Sants es filtra i després es deixa reposar per degustar-la tot seguit o per Nadal (158).

## Marc teòric i conceptual

Les plantes usades amb finalitats terapèutiques tenen diverses formes d'administració:

- **Casolana:** Una vegada recollides cal deixar assecar les herbes durant unes setmanes penjant-les del sostre d'una habitació on passi un corrent d'aire sec; després es guarden en recipients secs i nets. Els tipus d'administració són: decocció, maceració, vi i oli medicinal. Tenen els avantatges de ser una administració menys tòxica, contenir tots els components de la planta, que actuen de forma sinèrgica, i ser econòmics per a la població, i com a inconvenients, que presenten efectes secundaris si es prenen a dosis altes i el fet de no constituir la forma d'administració usual dels assaigs clínics.
- **Farmacèutica:** És la que es fa quan les plantes s'utilitzen com a suplement alimentari. L'elaboració i prescripció d'aquests suplements és exclusivament per a professionals, i contenen només alguns dels components de la planta. Els tipus d'administració són: extracte hidroalcohòlic, aquós i oli essencial o essència (159).

Les principals patologies a tractar són (51):

- les de l'aparell digestiu, fetge i vies biliars: inapetència, dispèpsia, flatulència, gastritis i úlceres, cinetosi i hiperemesi gravídica, restrenyiment, diarrea, síndrome de l'intestí irritable, hepatitis, discinèsia biliar
- les de l'aparell respiratori: grip i refredat, rinitis, sinusitis, faringitis, bronquitis, asma
- les de l'aparell circulatori: insuficiència cardíaca, hipertensió arterial, estasis venosos, varicosos, hemorroides, malaltia arterial oclusiva, fragilitat capil·lar
- les de l'aparell locomotor: inflamacions osteoarticulars, artrosi
- les del metabolisme: hiperlipidèmies, sobrepès, diabetis
- les del sistema nerviós: ansietat, trastorns de la son, depressió (lleu o moderada), cefalees, trastorns cognitius, astènia
- les de l'aparell urinari: infeccions urinàries, litiasi



## Marc teòric i conceptual

- les de l'aparell reproductor: síndrome premenstrual, alteracions de la menstruació, símptomes associats a la menopausa, hiperplàsia benigna de pròstata
- les afeccions dermatològiques: afeccions inflamatòries i infeccioses de la pell i mucoses, contusions, traumatismes, psoriasi

Cal recordar que encara que la gran majoria dels medicaments actualment registrats són obtinguts per síntesi química, molts procedeixen de la natura, en concret de les plantes. Entre ells destaquen certs antibiòtics, corticoides i antitumorals, així com l'aspirina i la morfina. Com afirma el doctor A. Domínguez-Gil, catedràtic de Farmàcia de la Universitat de Salamanca, «la botànica científica i la química orgànica van establir, a la fi del segle XVIII, les bases de la terapèutica farmacològica d'avui, per trobar substàncies en les plantes que més tard es convertiran en molècules terapèutiques en el laboratori. Cal caracteritzar molt bé l'espècie botànica, identificar els principis actius de la planta i extreure'ls per a modificar-los químicament per tal d'optimitzar-ne les propietats i el rendiment terapèutic». Alguns dels medicaments clàssics derivats de plantes que cita són la digoxina (per al cor), la vinca (antitumoral), l'ergotamina (per a la migranya), la pilocarpina (per al glaucoma), l'efedrina (indicada en problemes respiratoris) i l'atropina (en anestèsia) (160). A més, les plantes medicinals són importants per a la investigació farmacològica i el desenvolupament de medicaments, no sols quan els constituents de plantes s'usen directament com a agents terapèutics, sinó també com a materials de base per a la síntesi de medicaments o models per a compostos farmacològicament actius (20). Cal tenir present que els productes que presenten utilitat terapèutica i s'hagin obtingut per un procés galènic de transformació de la planta (càpsules, comprimits, xarops, gotes, etc.) tenen la consideració de medicament i s'han de prescriure i preparar com a fórmules magistrals, o bé com a preparats oficials, o bé s'han de registrar com a medicaments, és a dir, cal demostrar-ne la qualitat, la seguretat i l'eficàcia (161).

## Marc teòric i conceptual

El creixement de la indústria farmacèutica i el desenvolupament de nous productes medicinals sintètics i biològics no ha disminuït la importància de les plantes medicinals, sinó que en els països desenvolupats ha augmentat la demanda de plantes i de productes derivats d'aquestes. Avui dia, els remeis casolans més utilitzats són herbes medicinals (begudes, rentats, fregues), mel amb llimona, sabons casolans i dietes.

És corrent disposar en els domicilis d'un «calaix de les farmàcies» en què s'emmagatzemen nombrosos envasos de diversos fàrmacs aconseguits en la consulta mèdica. A través dels mitjans de comunicació, tant la medicina popular com la medicina complementària són considerades des de simples articles exòtics fins sucosos béns mercantils sota l'etiqueta de «natural» (162), i això en fa augmentar el consum. Les raons d'aquest augment en els últims anys són dues: d'una banda, la creença que tot el que és natural és bo —cosa que no és certa— i, de l'altra, la incapacitat de la medicina convencional per a guarir certes malalties cròniques, que fa que s'accedeixi a les herbes remeieres com a alternativa. La literatura popular sobre plantes és difícil d'interpretar perquè està amarada d'exageracions i efectes miraculosos; no obstant, està augmentant el nombre d'estudis que en mostren l'efectivitat amb una evidència de moderada a alta, perquè, de fet, la fitoteràpia descansa sobre una base científica: els extractes de plantes interaccionen dintre del nostre cos amb enzims (159).

Hi ha diferents factors que intervenen en el contingut dels principis actius i, per tant, en les propietats de les plantes medicinals: tipus i lloc de conreu, temps de recol·lecció (estació, dia/nit, hora), forma d'asseccament, forma de conservació. Una incorrecta recol·lecció i dessecació augmenta els productes de degradació i la planta perd qualitat. La recol·lecció ha de realitzar-se quan els principis actius de la planta estan madurs, ja que les cèl·lules vegetals, des del mateix moment de la recol·lecció, pateixen un cert nombre de transformacions biològiques: així, en separar la part aèria de l'arrel es provoca una interrupció del flux alimentari i de transpiració i els enzims

## Marc teòric i conceptual

que conté, i que abans afavorien la formació de matèries actives, comencen a descompondre-la. Generalment, s'ha de procedir a l'assecat dels vegetals al més ràpid possible, de manera que no fermentin els sucres que contenen, encara que cal tenir en compte que les herbes seques, a poc a poc, van perdent les seves propietats. Les flors han d'agafar-se acabades d'obrir i assecar-se amb paper net; les fulles han de recol·lectar-se abans i durant la floració i estendre's sobre un paper o reixeta; les plantes senceres han de ser desposseïdes de les fulles marcides i les restes de terra; les llavors i fruits no solen necessitar cap tractament, i les escorces i arrels s'han de prendre d'exemplars joves (163,164).

Hi ha una gran quantitat de literatura disponible sobre les plantes medicinals: el seu origen, on trobar-les, com recol·lectar-les, els seus efectes i la manera d'utilitzar-les. Es pot trobar informació tant de plantes utilitzades tradicionalment en el nostre entorn com de plantes exòtiques provinents de tot el planeta. Tanmateix, molta d'aquesta informació és poc contrastada i mancada de base científica. D'altra banda, hi ha un important percentatge de pacients que prenen plantes medicinals però que no ho expliciten perquè no les consideren com a autèntics medicaments, amb la qual cosa es dificulta la detecció de duplicitat en efectes terapèutics, d'efectes adversos i de les interaccions amb els medicaments de síntesi.

### **2.2.3. Estudis sobre el consum d'herbes**

Es troben marcades diferències geogràfiques en el consum d'herbes segons si la població és urbana o rural. El percentatge de dones que consumeixen herbes medicinals i medicaments a base d'herbes és superior al d'homes, de la mateixa manera que passa amb els estudis sobre la utilització de medicaments. El fet que més d'un terç dels usuaris les prenguin «per gust» i que pràcticament el 100 % ho faci per automedicació sustenta que el seu consum és un costum arrelat a la població (165).

Segons el *Llibre blanc dels herbolaris* (166), que fa un diagnòstic d'aquest sector, la venda en herbolaris a Espanya sols representa

## Marc teòric i conceptual

el 4 % del mercat europeu de preparats a base de plantes medicinals, mentre que països com Alemanya i França representen el 39 % i el 29 % respectivament. El 70 % dels espanyols ha utilitzat alguna vegada plantes medicinals per a tractar problemes de salut i el 30 % afirma fer-ho habitualment.

Són de destacar també els estudis del Centre d'Investigació en Fitoteràpia (INFITO), que arran d'un primer estudi sobre els hàbits de consum de plantes medicinals realitzat al 2007 varen trobar que un 33 % declara consumir habitualment plantes medicinals, un 71,4 % dels consumidors són dones, l'herbolari és el lloc que concita un major nombre de compradors, la freqüència de consum és més gran a mesura que augmenta l'edat i es reconeix que hi ha tradició familiar o de l'entorn en l'ús de la fitoteràpia (167). Segons un estudi posterior, del 2015, set de cada deu espanyols (68 %) assegura prendre preparats de plantes medicinals per prevenir o tractar problemes de salut, i segons un altre estudi d'INFITO (168) en què s'ha enquestat 2.400 persones la majoria (60 %) diu preferir la farmàcia per a adquirir-les.

Segons l'estudi del Consell General de Farmacèutics, el 87 % dels enquestats havien usat alguna planta medicinal i el 17 % les usaven habitualment. Les usen generalment per a trastorns digestius i nerviosos, seguits dels circulatoris, respiratoris i genitourinaris. Més de la meitat dels consultats varen afirmar que acudien a un professional sanitari (metge, farmacèutic, infermer) quan necessitaven informació sobre plantes medicinals (169).

Pel que fa a Catalunya, aquesta és la principal consumidora de tot l'Estat espanyol i la comunitat autònoma que té més quantitat d'herbolaris i implantació de laboratoris de medicina natural (fitoteràpia), tal com es mostra en el *Llibre blanc dels herbolaris*. Un estudi sobre consum fet pels col·legis de farmacèutics de Catalunya destaca que hi ha un elevat percentatge de pacients crònics que consumeix plantes alhora que la seva medicació, que el perfil d'usuari que va a la farmàcia a comprar-ne és el de dona d'entre 40 i 64 anys que fa de cuidadora de la seva família i que

## Marc teòric i conceptual

la població rural mostra millors coneixements i maneig del tema (170).

L'ús de les plantes amb finalitat terapèutica s'ha anat transmetent de generació en generació i aquest ús i consum ha augmentat considerablement en els darrers anys. Tot i que tradicionalment s'han fet servir, encara es desconeix l'eficàcia real de gran part de les plantes medicinals i és un error freqüent creure que, per ser naturals, no poden ocasionar danys a l'organisme. Malgrat això, si se'n fa un ús responsable es poden prendre les herbes remeieres de forma segura per al tractament i l'alleugeriment d'algun malestar (171).

### **2.2.4. Els riscos d'un ús inadequat de les herbes**

Les plantes medicinals es caracteritzen per aportar a l'organisme productes actius que s'absorbeixen fàcilment i són beneficiosos per a la salut. Però també tenen les seves limitacions i efectes secundaris, igual que els fàrmacs químics; la utilització de les drogues vegetals no deixa de tenir riscos, especialment si se'n fa un ús indiscriminat.

El terme «planta medicinal» adquireix diferents significats segons el context en què es troba: el saber popular considera com a planta medicinal aquella que s'utilitza per les seves propietats curatives, informació que forma part de l'herència cultural dels pobles i és estudiada per l'etnobotànica. En canvi, els sanitaris entenen per plantes medicinals aquelles que tenen un principi actiu, dotat d'activitat farmacològica, que és usat en terapèutica. L'aplicació terapèutica de les plantes exigeix competència professional i control legal per a garantir-ne un ús correcte, així com una comercialització degudament controlada per a assegurar la garantia de qualitat, seguretat i eficàcia pròpies de qualsevol activitat sanitària.

Un nombre important de persones consumeix herbes medicinals per al tractament de processos menors. La creença que són segures perquè són naturals i s'han emprat des d'antic contrasta amb la publicació cada vegada més freqüent de reaccions adverses, interaccions amb medicaments i intoxicacions per

## Marc teòric i conceptual

contaminants entre els consumidors de plantes, i amb les advertències que es fan des dels centres de farmacovigilància nacionals i internacionals. Els problemes de salut que pot produir el consum d'herbes medicinals han estat ben descrits en la bibliografia i comprenen intoxicacions per la seva identificació errònia, contaminació per microorganismes patògens, metalls pesats o pesticides, efectes adversos per components no declarats, interaccions medicamentoses entre les plantes i les formes farmacèutiques tradicionals, efectes indesitjats específics dels principis actius que contenen i reaccions al·lèrgiques per la seva riquesa en una gran varietat d'al·lèrgens (172-177).

A això se suma:

- a) l'alta variabilitat de la qualitat dels preparats, de vegades a granel i de vegades sense indicacions, declaracions d'eficàcia o especificació dels efectes terapèutics;
- b) la manca d'informació dels consumidors;
- c) l'escassetat d'assajos clínics en els quals se n'hagin avaluat els efectes terapèutics.

Hi ha algunes herbes medicinals que estan reconegudes com a medicaments, com ara la belladona, la digital o la rauvòlfia. No obstant, l'efectivitat, la seguretat i la qualitat farmacèutica de les altres és difícil d'avaluar. Hi ha molt poques herbes que hagin estat avaluades amb assaigs clínics controlats. En molts casos l'avaluació de l'eficàcia de les herbes medicinals costaria molt més econòmicament del que la majoria dels fabricants podrien invertir-hi (117,178).

L'ús de plantes medicinals per a alleujar símptomes de processos lleus està augmentant. Les plantes no han d'usar-se només com a remeis casolans, sinó que han de considerar-se com a medicaments i han de tenir un control sanitari. Quan les plantes medicinals s'utilitzen amb criteris científics equivalen a medicaments i, com a tals, presenten propietats farmacològiques que les capaciten per al seu ús en els trastorns, però no estan exemptes de riscos, especialment si se'n fa un mal ús.

## Marc teòric i conceptual

La medicina popular basa el seu ús en l'experiència tradicional o empírica transmesa per les cultures tradicionals. Un dels perills que tenen els coneixements sobre plantes és la transmissió verbal, ja que cada vegada n'hi ha menys coneixement i les persones que tenen accés a aquesta informació són d'edat avançada. A més una planta pot tenir més d'un nom i el mateix nom, a vegades, es dona a plantes diferents i tot això pot donar lloc a confusions (131,169,179).

Davant el consum d'herbes medicinals entre els pacients en tractament farmacològic, el metge de família i l'Administració sanitària han d'informar dels riscos per a la salut i de les contraindicacions d'aquests productes. Cal establir-ne la qualitat, eficàcia i farmacovigilància perquè el tractament amb plantes medicinals no sigui només una medicina alternativa sinó una part més del tractament integral del pacient i amb els mateixos pilars científics en què es basa la terapèutica convencional (165,180).

Pel que fa a grups de població i amb patologies concretes, segons diversos estudis, es pot dir que:

Hi ha documentació limitada relativa a la seguretat i l'eficàcia d'herbes usades durant l'embaràs. Els productes fitoteràpics poden ser eficaços, però cal veure la relació risc-efectivitat. Existeixen estudis sobre les propietats abortives i citotòxiques i el potencial teratogènic d'algunes plantes, per la qual cosa cal educar les embarassades en el seu ús, ja que, si l'ús tradicional és l'única informació de què disposen, han de ser-ne conscients perquè puguin prendre una decisió informada (181-183).

Un cas especial també a tenir en compte és l'ús d'herbes en els nens, que té característiques especials. L'ús de fitoteràpia en pediatria està adquirint un protagonisme cada vegada més gran; així, el 34 % de les monografies publicades per la Cooperativa Científica Europea en Fitoteràpia (ESCOP) fan referència a la seva dosificació en nens, i cada vegada són més els pediatres que hi recorren. L'Agència Europea del Medicament (EMA) ha garantit l'eficàcia i seguretat en la població infantil de plantes com el plantago o la calèndula, i ho ha fet a través d'un document de

## Marc teòric i conceptual

recomanacions d'ús dels preparats farmacèutics a base de plantes en nens que ha estat elaborat per a garantir-ne l'eficàcia i seguretat. En una enquesta d'INFITO realitzada al 2011 es revelava que el 68 % de pediatres recomanen preparats farmacèutics amb plantes medicinals i que la majoria havia percebut un interès creixent dels pares per aquests. Tanmateix, la presidenta de l'Associació de Pediatria Natural, G. Baulies, afirma: «Era un document esperat pels pediatres, ja que avala la utilització de fitoteràpia en edats pediàtriques i obre la possibilitat d'aplicar-la en consulta per ajudar a minimitzar l'ús de medicaments de síntesi en nens». Per la seva banda, C. Navarro, presidenta d'INFITO, assegura que la fitoteràpia «suposa una garantia segura i eficaç per al tractament o prevenció de determinats processos patològics, amb el valor afegit dels seus escassos efectes secundaris, fet que suposa un avantatge per a la salut durant la infància». Excepte casos puntuals, les plantes medicinals es recomanen en nens a partir dels 4 anys d'edat, i en l'administració s'ha de tenir especial precaució en tres aspectes: dosificació, qualitat dels productes i seguretat (184-186). Entre altres tractaments naturals es troba que l'ús de la mel per als nens és comú, per als símptomes del tracte respiratori i la pell, però els pares no semblen ser conscients del risc de botulisme en l'ús de la mel en els infants, sinó que és percebuda com a natural i tradicional (187).

Els adolescents amb trastorns de l'alimentació utilitzen amb freqüència les herbes medicinals. L'alta prevalença del consum d'herbes en aquesta població suggereix que els proveïdors de salut necessiten estar ben informats i s'ha de preguntar sobre l'ús d'aquests productes als pacients (188).

Les enquestes suggereixen que les persones grans són els usuaris més freqüents d'herbes medicinals; entre moltes raons, afirmen que les utilitzen com a suplementes, i és important per a millorar els seus recursos d'atenció de la salut i les expectatives. La utilització de preparats a base d'herbes en gent gran presenta reptes importants com la càrrega de la polifarmàcia, la disminució de reserva funcional i les malalties cròniques. La prevenció de



## Marc teòric i conceptual

reaccions adverses i interaccions amb altres medicaments es complica pel fet que menys del 50 % dels pacients de més edat no comunica l'ús d'aquests productes al seu metge o farmacèutic i diuen que no han rebut orientacions sobre possibles riscos amb relació a l'ús conjunt amb els medicaments (189-191)

El dolor provoca sensacions diferents d'acord amb la percepció i la sensibilitat individuals de les persones. Es va observar que la majoria de les plantes medicinals esmentades com a analgèsiques per les famílies tenen l'efecte provat; d'altra banda, aquestes plantes tenen altres efectes terapèutics capaços de causar canvis en el cos (192).

Els pacients amb càncer busquen alguna cosa que potenciï el seu tractament, per adquirir autonomia en el seu procés de recuperació, i creuen en l'eficàcia de la utilització de la teràpia esmentada, que, per ser natural, aparenta ser inofensiva. És important destacar que les plantes, algunes vegades, poden tenir resultats negatius si s'utilitzen de manera equivocada: d'aquí la importància d'informar la població que fa ús d'aquest tipus de teràpies (193).

També es reflecteix que en dosis importants l'ús de determinades herbes medicinals i/o suplementes dietètics pot suposar un risc afegit per als pacients afectats de cardiopatia i, per tant, l'anamnesi d'infermeria hauria de contemplar aquest tipus d'hàbits dels pacients (194).

El consum de plantes medicinals és freqüent en els pacients infectats pel VIH. Són poques les investigacions que s'han dut a terme sobre les interaccions entre els antiretrovirals i les plantes medicinals, però en alguns casos hi ha una àmplia evidència científica per a fer recomanacions en aquest sentit (195,196).

Els riscos directes per a la salut associats amb els suplementes a base d'herbes inclouen hipertensió, hemorràgia prolongada i interaccions, particularment en pacients sotmesos a anestèsia perquè no es coneix el temps necessari per a assegurar l'eliminació de la planta de l'organisme. Per això, l'American

## Marc teòric i conceptual

Society of Anesthesiologists recomana de forma general suspendre totes les plantes medicinals dues o tres setmanes abans de la cirurgia, i també cal, per part dels anestesistes, un interrogatori dels pacients sobre el consum (197-199). També hi ha constància dels greus problemes nefrològics i urològics que poden produir (200).

### **2.2.5. El paper dels professionals sanitaris**

Molts professionals mostren interès pels usos que els pacients fan de les plantes medicinals pels seus efectes sobre la salut i pels riscos que comporta un ús inadequat. A continuació es fa una síntesi del que expliquen diversos estudis que s'han fet sobre les plantes medicinals.

Primerament s'hi veu la necessitat de saber quines plantes coneix i usa el pacient; després, la necessitat de parlar amb aquest sobre el tema, perquè hauria de donar i rebre informació, i finalment en destaquen els pocs coneixements que tenen els professionals sobre plantes medicinals i la necessitat de rebre-hi formació.

El retorn a la natura és un dels principis que regeix ara els consumidors: es valoren més els productes naturals i ecològics que assegurin processos de producció amigables amb el medi ambient. Com a conseqüència d'això, s'estan seguint nous patrons de consum i hàbits de vida, en què les plantes estan ocupant un lloc important en la cura i tractament de malalties i convertint-se en elements bàsics per a la bona salut. És fonamental, doncs, que els professionals tinguin clar quines espècies són les que s'estan comercialitzant i determinar quin tipus de malalties o símptomes s'estan tractant amb cada planta en particular per part de la comunitat (201).

Els pacients sovint obtenen informació sobre herbes de la família, dels amics, dels anuncis i d'Internet, i pocs ho fan per part del metge, infermer o farmacèutic. En canvi, a més de la meitat dels enquestats en un estudi de mercat fet per INFITO els agradaria que el seu metge els recomanés fitoteràpia per a controlar el sobrepès (202).

## Marc teòric i conceptual

De diversos estudis fets recentment a Barcelona s'obtenen els següents resultats: els consumidors d'herbes d'un centre de salut es xifren en el 59 % de la població atesa; molts d'aquests pacients prenen medicació crònica i no eren conscients de les seves interaccions, ni consultaven amb els professionals de la salut, i no en consten dades en la història clínica (203), i que el 85 % es declaren consumidors habituals mitjançant una enquesta a 161 usuaris d'atenció primària atesos en la consulta d'infermeria, aquest és un consum molt elevat que fa considerar el registre informàtic d'aquest hàbit (204). Un altre estudi també fet a la mateixa ciutat dona com a resultats un 59,6 % de consum. Se'n conclou que, tot i que no totes les interaccions són perjudicials, la informació sobre el consum d'herbes s'ha d'incloure en la recollida de dades i s'ha de tenir en compte (205). El consum de plantes és comú i arriba a nivells elevats, per la qual cosa se n'ha de considerar el registre informàtic en els centres d'atenció primària per tal d'avaluar-ne possibles interaccions farmacològiques i efectes secundaris.

És imprescindible preguntar als pacients si estan prenent productes a base d'herbes, se'ls ha d'informar sobre els possibles efectes d'aquestes preparacions i s'ha de poder comentar aquest tema d'una manera imparcial. Cal adaptar-se a cada pacient en un esforç per transmetre el punt de vista professional, basat en la comprensió i el respecte, perfilar les dades clíniques disponibles sobre l'eficàcia dels productes a base d'herbes i explicar quins perills potencials no s'han de passar per alt (206).

Per poder millorar el tema de l'elevada adhesió a les plantes es proposa fer educació sanitària en xerrades de difusió per a la cura de la salut familiar (207). En el desenvolupament de pràctiques educatives de salut culturalment sensibles amb el context escolar i amb l'objectiu de conèixer els significats assignats pels escolars a les plantes medicinals, es desenvolupà a Brasil un estudi per a contribuir al procés de sensibilització d'aquests en relació amb la cura i l'ús de plantes medicinals i despertar noves visions (208).

## Marc teòric i conceptual

En un estudi fet per a valorar els coneixements del personal d'infermeria als EUA es reflecteix que estan poc familiaritzades amb els productes fets a base de plantes medicinals i les pràctiques de cures de la salut alternatives (209). A Brasil, on les plantes s'incorporen en l'àmbit sanitari i en les cures d'infermeria, es perceben certes dificultats per a incloure en la seva pràctica les herbes remeieres; per això plantegen un desafiament per a la valoració de les plantes en les pràctiques de la cura, així com també s'evidencia la necessitat de conèixer el context cultural en què s'actua i percebre els significats existents sobre aquest tema (210).

Es fa palesa la necessitat de formació per part del personal d'infermeria en el tema de les plantes medicinals. De fet, ja es constata un interès per part dels infermers per les herbes remeieres així com per teràpies alternatives i complementàries, com demostra la creació, per part del Col·legi d'Infermeria de Barcelona, del Grup de Teràpies Naturals per a avançar en el tema (211), ja que per atendre els nostres pacients podem combinar l'atenció biomèdica i els remeis casolans, perquè el fonamental és fomentar la participació activa del pacient, promoure la salut i prevenir i tractar la malaltia a partir de les pròpies capacitats de l'ésser humà (212).

Finalment, també és constata un elevat consum de plantes medicinals en un estudi fet a les illes Canàries, en el qual tant les plantes més usades com els motius per a usar-les coincideixen amb altres estudis similars i es considera necessari un major coneixement de les plantes medicinals per part dels metges de família. Es recomana a les autoritats acadèmiques que incloguin alguns aspectes d'aquestes matèries en els programes de llicenciatura i de postgrau de les titulacions en ciències de la salut (213).

En resum, el consum de plantes medicinals i suplementes dietètics és habitual entre els pacients, que amb freqüència no n'informen a l'equip de salut perquè creuen en la innocuïtat d'aquests productes. Atesa la importància de l'ús de les herbes remeieres

## Marc teòric i conceptual

per a la salut, els professionals sanitaris es veuen en la necessitat de quantificar-ne el consum, informar el pacient dels riscos que poden tenir per a la salut i de les seves contraindicacions, valorar les conseqüències que se'n deriven per poder actuar de manera eficaç i incloure la informació sobre aquests hàbits d'ús en la història clínica. Cal que el pacient rebi informació —i també els professionals de la salut rebin formació— sobre plantes medicinals.

### **2.3. Plantes i remeis naturals en infermeria**

Les plantes medicinals ocupen un lloc essencial en la salut i són importants per a la infermeria perquè permeten múltiples intervencions en prevenció i en terapèutica. Les plantes ofereixen molts beneficis quan les usem en l'alimentació i en l'autocura, i també tracten símptomes i problemes diversos, raó per la qual són útils en malalties cròniques; a més, la gent de vegades les pot usar de forma errònia, i això s'ha d'evitar amb intervencions a través de l'educació sanitària. Per això cal que el personal d'infermeria rebi formació adequada i pugui disposar de recursos materials i legals per a poder integrar les plantes en les cures d'infermeria.

#### **2.3.1. Models d'infermeria en relació amb l'objecte d'estudi**

Els models conceptuals i les teories infermeres ofereixen una bona orientació en el procés d'atenció d'infermeria, atesa la seva utilitat en la pràctica clínica; tot i que no garanteixen l'èxit de la intervenció, permeten identificar i entendre els elements que afecten les conductes relacionades amb la salut. L'ús de models infermers com a marcs de referència implica vincular una sèrie de valors i principis al procés de recerca, però ha de fer-se de manera crítica i justificada, respectant el procés inductiu propi de la metodologia qualitativa per tal de potenciar la sensibilitat interpretativa (214).

Diverses teòriques que integren el marc epistemològic de la infermeria aporten la seva visió respecte de la importància, en les cures de la salut, de l'entorn, la cultura, les tradicions i l'autocura

## Marc teòric i conceptual

i de com influeixen en el procés de salut i en la malaltia. En destaquem les següents:

**Florence Nightingale:** Considerada la fundadora de la infermeria moderna, l'objectiu del seu model és conservar l'energia del pacient partint de l'acció que hi exerceixen la natura i l'entorn que l'envolta. En els seus apunts *Notes on nursing. What it is and what it is not* ('Notes sobre infermeria: el que és i el que no és', 1859) dona unes directius per a proporcionar cures d'infermeria, en les quals atorga una importància especial a l'entorn en que es desenvolupen (215).

**Dorothea E. Orem:** Des de la teoria del dèficit d'autocura, ens diu que l'autocura consisteix en la pràctica de les activitats que les persones inicien i porten a terme en determinats períodes de temps amb l'interès de mantenir un funcionament saludable de l'organisme i continuar amb un desenvolupament personal i el benestar mitjançant la satisfacció de requisits per a les regulacions funcionals i del desenvolupament (215). Segons Orem els infermers i les infermeres apliquen informació pràctica sobre el pacient, l'entorn, l'estil de vida i la rutina diària en la selecció de pràctiques d'autocura universal i de desenvolupament a nivell d'atenció primària. Els professionals infermers ajuden el pacient en la cura de la salut dirigida als objectius del manteniment d'aquesta i a la prevenció de la malaltia (216), i les plantes medicinals són bàsiques en l'autocura.

**M. Françoise Collière:** planteja un enfocament antropològic, ja que el fet de cuidar afecta l'esser humà en el seu medi ambient i centra les persones en el seu context tenint en compte les condicions de vida i intentant comprendre els costums, els hàbits de vida, les creences i els valors del pacient, els quals els infermers i les infermeres hem d'evitar que es perdin durant l'atenció per poder tenir-ne una relació terapèutica. Seguint el corrent centrat en el desenvolupament de la salut destaca l'aportació de les noves ciències que permeten comprendre les cultures i les creences nascudes de diferents medis de vida (217).

## Marc teòric i conceptual

**Nola J. Pender:** proposa el Model de Promoció de la Salut (MPS), que permet explicar i predir estils de vida afavoridors de salut definits segons la cultura, l'edat o el nivell socioeconòmic (218). Aporta una solució infermera a la política sanitària i a la cura de la salut en oferir una comprensió de com les persones es veuen motivades per a assolir la salut personal, i aquest model pot aplicar-se al llarg de la vida i en varietat de situacions (215). El model exposa com les característiques i experiències individuals, així com els coneixements i afectes específics de la conducta, porten l'individu a participar, o no, en els comportaments de salut (219). Pender suggereix que els factors cognitius (percepció de beneficis, de barreres per a l'acció, d'autoeficàcia) combinats amb la individualitat biològica, psicològica i sociocultural i l'experiència prèvia fan que l'individu es comprometi amb el pla d'acció que juntament amb les demandes (treball, responsabilitats de cures) i preferències personals influeixen a l'hora de tenir una conducta promotora de salut. El rol de la infermera o l'infermer consisteix a canviar aquelles percepcions i actituds que no són adequades per a la salut.

**Rachel Spector** presenta el Model d'Herència Cultural i de Tradicions de Salut, que usa el concepte de salut holística i analitza allò que les persones fan des d'una perspectiva tradicional per prevenir la malaltia i protegir i restaurar la salut (220).

Les tradicions en salut estan integrades per vuit dimensions relacionades entre si: creences i pràctiques per al manteniment de la salut i per a la protecció de la salut, activitats relacionades amb la restauració de la salut, salut i creences tradicionals, salut i pràctiques tradicionals, remeis tradicionals, salut i sanadors tradicionals, cures culturals i procés d'infermeria. Quant als «remeis tradicionals», el seu ús, des d'una perspectiva tradicional, en les cures està cada vegada més admès. Quan els pacients no s'adhereixen a un règim farmacològic s'ha de realitzar un esforç per determinar si estan prenent remeis tradicionals (221). No cal memoritzar totes les llistes disponibles d'herbes, es

## Marc teòric i conceptual

tracta d'arribar a ser més sensible a les seves percepcions de la salut i de la malaltia i a les seves pràctiques (222).

El dispensador de les cures, per poder arribar a una pràctica eficaç, ha de reunir les següents característiques:

- Ser culturalment sensible: es tracta d'adquirir els coneixements necessaris per a comprendre les tradicions relacionades amb la salut i la malaltia; a més, també cal desenvolupar actituds favorables a aquest sentiment
- Ser culturalment congruent: tenir la capacitat de portar a la pràctica els coneixements de què es disposa dispensant cures coherents culturalment.
- Ser culturalment competent: implica prestar atenció de forma adequada al pacient tenint en compte el context i mantenint, per tant, la filosofia holística de les cures (223,224).

**Clara Valverde**, en el nostre entorn més proper, creu que treballar com a professional d'infermeria és participar en la vulnerabilitat del que pateix i intentar alleujar-la, ajudant que el pacient sigui l'autor de la seva pròpia experiència. Si l'ésser humà actua segons el significat personal i cultural que dona a cada qüestió, llavors el professional d'infermeria, per intentar entendre el que fa el pacient (o el que no fa), necessita conèixer els significats que aquest dona als seus problemes de salut (225).

Com hem vist, són diversos els models infermers relacionats amb l'objecte d'estudi i que poden ajudar en la labor d'infermeria en relació amb les cures amb les plantes. Caldria obrir la porta a un segon pas en l'aplicació d'un model determinat al treball en aquest camp.

### **2.3.2. Formació en cures o teràpies naturals**

En el nostre entorn infermer hi ha tendència a anomenar les teràpies alternatives «teràpies naturals», i són àmpliament usades en infermeria per la proximitat amb la realitat del pacient. No obstant, fins fa poc era difícil formar-se en aquestes matèries, que ara s'estan obrint pas en el món acadèmic. Això ve donat per l'interès i la necessitat, ja que hi ha una gran demanda per part de



## Marc teòric i conceptual

la població d'aquestes teràpies, d'entre les quals la fitoteràpia és una de les més sol·licitades per part dels pacients (226).

Els diferents corrents del pensament de la disciplina infermera descriuen escoles amb models en els quals les teràpies naturals estan integrades en el procés de cures d'infermeria. Les teràpies naturals són un gran instrument per a les cures, ja que es poden utilitzar en qualsevol etapa de la vida o procés de la malaltia, per a alleujar els símptomes, proporcionar beneficis i millorar la qualitat de vida de la persona. Els estudis d'aquestes teràpies en infermeria van començar a l'Escola de Santa Madrona al 1992 (227) i posteriorment es van anar introduint poc a poc a la resta de l'Estat espanyol.

L'ensenyament oficial ha estat molt lligat al model biomèdic, sobretot en els estudis de grau, en no ser les teràpies naturals una assignatura troncal. L'absència d'aquestes teràpies en el currículum plantejava interrogants com el valor d'aquestes en la formació, la conceptualització que en tenen els docents, la repercussió en la qualitat de les cures, la formació dels docents encarregats d'impartir l'assignatura, així com el nombre de crèdits i el curs a impartir en la titulació del grau (228). Des de la implantació del Pla Bolonya, la formació reglada dels diplomats universitaris d'infermeria (DUI) a Espanya, amb nivell de grau, es realitza a 40 escoles universitàries d'infermeria, en les quals, majoritàriament, s'imparteixen assignatures optatives amb continguts relatius a les cures naturals, però poques d'elles inclouen la fitoteràpia.

També la posada en marxa de cursos de postgrau i de títols específics en cures naturals en l'àmbit universitari ha permès la formació d'experts universitaris i la creació d'entitats com l'Escola de Ciències de la Salut o l'Escola del Consell General d'Infermeria d'Espanya, adscrita a la Universitat a Distància de Madrid (UDIMA), on s'inclou la formació en aquestes disciplines. De la mateixa manera, entre d'altres, la Universitat Nacional a Distància (UNED) ofereix un màster en homeopatia i plantes medicinals per a professionals sanitaris, i la Universitat Autònoma de Barcelona

## Marc teòric i conceptual

(UAB) i la Universitat de Barcelona (UB), un postgrau i un màster en fitoteràpia, respectivament. Alhora, en molts hospitals i centres de salut s'estan començant a oferir aquests serveis naturals (229).

La falta de regulació d'aquestes teràpies ha fet que evolucionessin segons les necessitats de cada professional, però la necessitat d'aquests cursos i especialització ha fet que diversos organismes desenvolupessin formació pertinent i respostes en aquest sentit. Així, el Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona (COIB) ha anat oferint cursos de formació en aquest camp des de l'any 1995. La demanda dels professionals ha fet que els col·legis professionals creessin seccions col·legials i incloguessin els continguts de les cures naturals en la Normalització d'Intervencions per a la Pràctica Infermera (NIPE). Al 2001 el Consell General d'Infermeria crea la figura del vocal titular del Ple en representació dels professionals que practiquen aquestes disciplines. També, davant les reticències per a l'acreditació de formacions relacionades amb les teràpies naturals i complementàries impulsades per la professió infermera, es va proposar, en el si del Consell Plenari del Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya, la realització d'un estudi sobre les aportacions d'aquestes teràpies i els seus possibles efectes beneficiosos en la salut i la qualitat de vida de les persones, que ha de contribuir a donar impuls i prestigi a aquestes teràpies per a millorar la salut de les persones i a un reconeixement de la professió infermera quant als resultats de salut. En la *Guia de bones pràctiques basada en l'evidència* (230) se'ns explica que la fitoteràpia es troba entre les teràpies més senzilles i més antigues. El coneixement de les propietats terapèutiques de les plantes actualment és el resultat d'investigacions clíniques que posen de manifest nombrosos efectes beneficiosos, molts d'ells coneguts per cultures mil·lenàries, però cal continuar investigant per a mostrar la contribució de les teràpies naturals a la salut i a la qualitat de vida de les persones.

Les pràctiques de fitoteràpia, pel baix cost i per ser accessibles a tota la població, poden ser usades en unitats bàsiques de salut

## Marc teòric i conceptual

amb un enfocament en la promoció de la salut i la prevenció de malalties. Cal que els professionals de la salut orientin les persones pel que fa a l'ús indiscriminat d'algunes plantes medicinals. Per al personal d'infermeria, que té més contacte amb la població, és una «eina de treball», i cal ampliar coneixements per a aplicar-la i introduir-la en la pràctica de teràpies naturals (231).

### **2.3.3. El procés d'atenció d'infermeria**

La finalitat de la infermeria és proporcionar cures centrades en la situació del pacient; per això, fa ús del mètode científic a través del procés infermer. Les taxonomies infermeres que categoritzen el diagnòstic en Infermeria, han anat incorporant les cures naturals en els seus diagnòstics. Els resultats de les intervencions infermeres, regulades per la mundialment acceptada *Nursing Intervention Classification* ('Classificació de les Intervencions d'Infermeria', NIC), es poden mesurar científicament. D'aquestes NIC, en relació amb les plantes medicinals, destacarem la d'«aromateràpia» i la recentment aprovada com a «maneig de la fitoteràpia». Aquesta nova NIC sobre el maneig de la fitoteràpia permetrà al personal d'infermeria especialitzat i amb competències en aquesta matèria implementar aquest tipus de tractaments integratius dins del pla de cures dels seus pacients. La iniciativa ha anat a càrrec d'un grup d'infermers espanyols, amb O. Céspedes al capdavant, com a representant del Consell General d'Infermeria en Teràpies Naturals, el qual diu que «la cura natural cada vegada pren més forma científica, a través de l'evidència, convertint-se en integrativa i complementària» (232). Aquesta NIC sortirà publicada en la propera edició del 2018 i tindrà especial repercussió en les cures infermeres.

### **2.3.4. Ús i indicació de plantes en la consulta d'infermeria**

El personal d'infermeria, per poder fer ús de les plantes en les seves cures, ha de poder indicar, usar i autoritzar medicaments a base de plantes. No obstant, el tema de la prescripció infermera està sotmès a controvèrsies.

## Marc teòric i conceptual

El Consell General d'Infermeria entén la prescripció infermera com «emetre un criteri professional sanitari dirigit al pacient i pel qual es proposa la realització d'una acció en base a un judici clínic i terapèutic de cures» (233), i és una competència inherent a l'acompliment de la tasca d'infermeria. No obstant això, la indicació o prescripció, tot i ser una pràctica habitual, és la competència més discutida, per la falta d'una norma reguladora que tindria clars beneficis per a la població i per als mateixos infermers i infermeres. La regulació de la prescripció infermera ha estat una reivindicació dels col·lectius professionals per considerar-se una eina imprescindible per a legalitzar una situació que forma part de la vida laboral infermera i que contribueix a millorar l'efectivitat del sistema sanitari (234).

Aquesta regulació porta molt temps d'evolució:

La **Llei d'ordenació de les professions sanitàries (LOPS)** (235) diu que les funcions que corresponen als diplomats universitaris en infermeria són: la direcció, avaluació i prestació de les cures d'infermeria orientades a promoure, mantenir i recuperar la salut, com també a prevenir malalties i discapacitats.

En el **Programa formatiu de la infermera especialista en infermeria familiar i comunitària** (236), entre les competències vinculades a la provisió de cures avançades en l'atenció clínica directa en l'àmbit de l'atenció familiar i comunitària a persones al llarg del seu cicle vital i a les famílies, es troba la capacitat per a usar i indicar l'ús de fàrmacs i altres productes sanitaris vinculats a les cures d'infermeria en l'àmbit de l'atenció familiar i comunitària, d'acord amb la legislació vigent.

Des de l'aprovació de la **Llei 29/2006**, del 26 de juliol, de garanties i ús racional dels medicaments i productes sanitaris, s'estan cometent il·legalitats en l'assistència que presta el personal d'infermeria, atès que la infermera o l'infermer prescriu diàriament. Aquesta llei limita la funció de prescripció. Podem dir que el personal d'infermeria, abans d'aquesta llei, estava en una condició «alegal» i a partir d'aquesta es troba en una situació d'il·legalitat (237).

## Marc teòric i conceptual

La **Llei 28/2009**, del 30 de desembre, de modificació de la Llei 29/2006, del 26 de juliol, de garanties i ús racional dels medicaments i productes sanitaris (238), va introduir determinades modificacions de la Llei 29/2006 i va preveure en nova redacció la regulació de la prescripció, per part del personal infermer, de determinats medicaments abans reservats al personal mèdic i va especificar que «el Govern ha de regular la indicació, ús i autorització de dispensació de determinats medicaments subjectes a prescripció mèdica pels infermers, en el marc dels principis de l'atenció integral de salut per a la continuïtat assistencial, mitjançant l'aplicació de protocols i guies de pràctica clínica i assistencial».

Posteriorment, en el **Reial decret 1718/2010** (239), sobre recepta mèdica i ordres de dispensació, s'estableixen els requisits que han de complir les receptes del sistema nacional de salut i es fa referència als professionals d'infermeria en l'ús i dispensació de fàrmacs, i a l'ordre de dispensació, que és el document de caràcter sanitari, normalitzat i obligatori, mitjançant el qual els professionals d'infermeria, en l'àmbit de les seves competències, una vegada hagin estat facultats individualment mitjançant l'acreditació corresponent, indiquen o autoritzen, la dispensació de medicaments i productes sanitaris.

Finalment, el **Reial decret 954/2015**, del 23 d'octubre (240), pel qual es regula la indicació, l'ús i l'autorització de dispensació de medicaments i productes sanitaris d'ús humà per part dels infermers i les infermeres, diu sobre l'ús de medicaments sense recepta mèdica, com són els medicaments a base plantes, en l'article 2:

«Els infermers, en l'exercici de la seva activitat professional, poden indicar, utilitzar i autoritzar la dispensació de medicaments no subjectes a prescripció mèdica i de productes sanitaris d'ús humà, de manera autònoma, mitjançant una ordre de dispensació.  
»Per al desenvolupament d'aquestes actuacions, tant l'infermer responsable de cures generals com l'infermer responsable de cures especialitzades han de ser titulars de l'acreditació corresponent emesa per la Direcció General d'Ordenació

## Marc teòric i conceptual

Professional del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat de conformitat amb el que estableix aquest reial decret.»

Els medicaments a base de plantes no estan subjectes a prescripció mèdica; per tant, poden ser prescrits per infermers/es amb l'acreditació corresponent. L'acreditació és obligatòria per a tots els infermers i les infermeres; si no la tenen només poden administrar allò que estigui pautat pel metge o la metgessa.

El problema d'aquest decret, segons la Taula de la Professi3 Infirmiera, es troba en el cas dels medicaments subjectes a prescripció mèdica perquè impedeix la decisi3 de l'infermer o la infermera, i la Taula considera que «el text final d'aquest reial decret va en contra dels interessos dels pacients i de la realitat sanitària» (241). Fa més de 10 anys que s'està debatent sobre la prescripció infermera (des de l'aprovaci3 de la Llei del medicament). Aquest reial decret no obté el consens necessari de la majoria de comunitats aut3nomes, ni col·legis d'infermeria, ni de les societats científiques (242), que reclamen donar cobertura legal a la inseguretad jurídica generada per la Llei del medicament.

Alhora, el decret deixa les infermeres i els infermers espanyols en una situaci3 de desigualtat en el context europeu, on països com Suècia, França, el Regne Unit o Holanda, tenen competències pr3pies i el tema regularitzat (234). L'any 2003, amb la llei d'ordenaci3 de les professions sanitàries LOPS, la lliure circulaci3 de professionals sanitaris titulats ja plantejava una reflexi3 sobre les diferències existents en els diferents països entre les competències d'aquests professionals, com és el cas de la prescripció infermera. La prescripció de medicaments, així com els diagn3stics clínics, han estat dintre de les competències de la professi3 mèdica. Actualment la prescripció infermera, en diferents nivells de complexitat i àmbits d'aplicaci3, es comença a discutir a nivell global en tot el món per ser una realitat en expansi3. L'anàlisi d'aquesta prescripció en els països i llocs en què es desenvolupa, com Brasil i Ontàrio, al Canadà —la pràctica al Canadà no està estandarditzada en totes les províncies—, és

## Marc teòric i conceptual

una oportunitat per a aprendre de diferents pràctiques socials i poder-les extrapolar, perquè aquests dos països tenen diferents models de prescripció que segueixen la legislació vigent i un procés de formació en cada context, però en qualsevol cas aquestes experiències poden ser models a seguir (243).

Les plantes són un valuós recurs per a la salut; el personal d'infermeria ha d'incorporar-les en la seva pràctica diària per donar una atenció de qualitat, i, segons l'esmentat decret, podrà fer ús dels medicaments a base de plantes si disposa de l'acreditació corresponent.

## **CAPÍTOL 3: OBJECTE D'ESTUDI I METODOLOGIA**

En aquest capítol es defineix l'objectiu de l'estudi i es descriu la metodologia emprada que ha estat la metodologia qualitativa, amb la qual des d'una visió naturalista pretenem explicar l'ús de les herbes medicinals des de la perspectiva de l'esser humà, interessant-nos per les explicacions i percepcions dels nostres informants perquè el procés salut/malaltia és una construcció simbòlica arrelada en la comunitat.

### **3.1. Objecte d'estudi**

L'objecte d'estudi o problema d'investigació ens ha portat a fer unes preguntes d'investigació que ens han dut a la realitat que emana de la realitat explicada pels subjectes-participants en la investigació; la qual ens fa arribar a la comprensió del fenomen existent sobre la utilització de les herbes remeieres en les cures de la salut.

#### **3.1.1. Justificació de l'estudi i hipòtesi**

La població, per a tenir cura de la salut, fa servir plantes medicinals, que té al seu abast en l'entorn rural, en base a un saber popular que no es troba en la literatura sinó que ha estat transferit de manera oral seguint les tradicions pròpies de cada comunitat.

Això comporta beneficis i també perills; per això és important per als professionals d'infermeria aprofundir en els diversos usos tradicionals de les plantes medicinals utilitzades actualment per la gent en les cures de la salut, per tal de desenvolupar una atenció d'infermeria de qualitat.

La hipòtesi que orienta aquest estudi és: l'ús de les plantes medicinals és freqüent en la població en l'àmbit rural, fruit d'un saber popular que s'està perdent a causa dels canvis produïts en els processos d'atenció a la salut. Aquest coneixement i ús poden ser un bon recurs en la consulta d'infermeria i tenir un espai dins del sistema sanitari de salut, tal com recomana l'OMS en l'estratègia 2014- 23.



## Objecte d'estudi i metodologia

### 3.1.2. Pregunta objecte d'estudi

L'origen de la pregunta es troba en la pràctica clínica diària de la consulta d'atenció primària, atès el valor que té el fet de reconstruir el coneixement existent sobre les herbes remeieres, i del consum que se'n fa actualment, per poder incorporar-ho en l'assistència.

Això ens ha dut a formular dues preguntes:

- Quin ús fa la població de les herbes remeieres?
- Els coneixements i les pràctiques de les herbes remeieres podrien incorporar-se en les cures d'infermeria i, per tant, en el sistema sanitari?

### 3.1.3. Objectius de l'estudi

El fet que el personal d'infermeria pugui conèixer i arribar a comprendre aquest fenomen de la vida quotidiana farà que pugui reconèixer els beneficis i els riscos d'aquestes pràctiques i, així, millorar i adaptar les intervencions d'infermeria a la comunitat per tal de fomentar-ne la salut.

Objectiu principal:

Conèixer i analitzar el significat i la transcendència de la utilització de les herbes remeieres en relació amb les cures de la salut. Aquest coneixement farà possible integrar els remeis eficaços en el sistema i, així, facilitar una atenció d'infermeria òptima que pugui donar resposta a les necessitats de salut.

Objectius secundaris:

Per a arribar a un coneixement profund i valuós cal, d'una banda, saber el què i el com —és a dir, quines plantes medicinals utilitza la població i com les utilitza— i, de l'altra, el perquè d'aquestes pràctiques.

1.- Descriure els coneixements, creences i pràctiques emprades tradicionalment per la població en relació amb el maneig que es fa de les herbes remeieres en la comunitat.

2.- Analitzar les necessitats, la percepció i les expectatives de la població en la decisió d'emprar les herbes remeieres, per poder realitzar intervencions d'infermeria adequades i en consonància amb la cultura.

## Objecte d'estudi i metodologia

### 3.2. Metodologia

La metodologia suposa una tria dels mètodes d'estudi que es refereixen al conjunt de procediments que ens permetran arribar a donar la resposta als objectius que s'han plantejat en l'estudi. Entrar en contacte amb l'univers de significats de l'altre permet a l'investigador compartir aquests significats.

#### 3.2.1. Enfocament teòric

La present investigació es troba situada dintre del paradigma comprensiu-naturalista-interpretatiu, que es correspon amb la metodologia qualitativa, la qual entén que existeixen coneixements i realitats múltiples (244) i pretén comprendre la realitat des de la perspectiva de les persones subjectes d'estudi.

Aquesta visió paradigmàtica que explica els fenòmens des de la interpretació subjectiva de les persones, en el seu context natural, centra el focus d'atenció en la cerca d'explicacions, percepcions, sentiments i opinions dels informants. Es tracta d'un procés d'investigació inductiu, en desenvolupar conceptes i establir les bases de les teories a partir de les dades recollides (245), el qual s'aborda de forma recurrent, cíclica i circular, i empra un disseny flexible per a adaptar-lo al fenomen estudiat segons les noves troballes de la realitat estudiada (246). Això explica per què el disseny del projecte inicial ha anat evolucionant al llarg de la investigació, per tal d'obtenir un coneixement més real i profund.

La metodologia escollida pretén explorar les pràctiques d'atenció i cures de la salut i així poder entendre el significat i les conductes de la població en relació amb el tema de les plantes medicinals, i això, al seu torn, ha de permetre generar coneixements i construir la realitat des d'una perspectiva holística, perquè el que ens proposem en l'estudi no és només saber quines herbes usa la població, sinó entendre el fenomen en si de l'ús de les plantes medicinals des de les apreciacions pròpies dels informants, en un apropament a les tradicions referents a les cures de la salut, quelcom que és de gran valor per a la infermeria, que cerca una comprensió de la totalitat de l'esser humà per a arribar a la significació del context en el qual es desenvolupa l'ús de les plantes medicinals i així poder incloure-les en el procés d'atenció.

## Objecte d'estudi i metodologia

Entre la varietat de mètodes existents, hem elegit, en una primera aproximació i com base de l'estudi, el mètode etnogràfic per la utilitat i importància que té saber com utilitza la gent i quin significat tenen les herbes remeieres en les cures de la salut. No obstant, atesa la flexibilitat del projecte i la reflexibilitat inherent en el disseny qualitatiu, més avançat l'estudi s'ha fet també útil la teoria fonamentada que genera nova teoria, perquè no només és un estudi etnogràfic, sinó que també es pretén poder incloure el saber tradicional de les plantes en el sistema sanitari. La pluralitat metodològica i complementària per a comprendre aquest fenomen de l'ús de les plantes medicinals aporta un benefici i una millor estratègia en la validació de les dades, i suposa un avantatge que ha millorat la qualitat i el rigor de la investigació.

L'etnografia és un enfocament teòric que té com a objectiu observar, registrar, entendre i descriure detalladament les pràctiques culturals, les interaccions socials, les tradicions i els comportaments, creences, decisions i accions dels diferents grups humans, és a dir, la seva identitat i els seus estils de vida (244). Els seus orígens estan en l'antropologia, i en l'etnografia ocupen un paper destacat la interpretació dels significats, l'anàlisi de l'estructura social i els rols de la comunitat estudiada, ja que no té una única finalitat sinó diverses, entre les quals destaca la descripció i la interpretació del context per a arribar a la comprensió de la realitat (247). L'infermer o la infermera, en la comunitat, observa les conductes de les persones, i això li permet donar significats als estils de vida i tractar de comprendre aquests significats abans d'aplicar intervencions de salut (248).

La teoria fonamentada desenvolupada per Barney Glasser i Anselm Strauss (1967) és una anàlisi dinàmica i interpretativa que pretén generar teories a partir de les dades utilitzant el mètode de comparació constant que és el que la diferencia d'altres mètodes. Es comparen els incidents, es codifiquen, se n'estableixen categories, es generen conceptes i finalment s'arriba a la teoria (249). Proporciona un conjunt d'estratègies útils per a l'estudi de les cures d'infermeria, enteses aquestes com un procés d'interacció situat, és a dir, com un procés contextualitzat per

## Objecte d'estudi i metodologia

aspectes culturals. Com altres mètodes qualitius suposa representar la realitat com un enteniment sobre lo estudiat des de la interpretació del món dels participants en la investigació (250).

### **3.2.2. Planificació**

Correspon a la fase de preparació per a la realització de l'estratègia a seguir en l'estudi. Comença amb la cerca d'informació, i després es delimita l'objecte d'estudi i es defineix el marc conceptual.

#### **3.2.2.1. Cerca bibliogràfica**

El pas previ a l'inici d'aquest estudi ha estat la cerca bibliogràfica d'informació, referent a l'àmbit de les plantes medicinals, amb la finalitat de tenir una perspectiva completa de l'estat actual i dels antecedents, i detectar els buits que hi ha en el tema, així com recollir informació sobre el mètode d'investigació i establir el context conceptual.

Aquesta cerca ha estat feta, bàsicament, després d'identificar l'objecte d'estudi i de la formulació de la pregunta inicial; no obstant, l'activitat de cerca ha estat present durant tota la investigació.

Hi ha una àmplia possibilitat de recursos i fonts d'informació: llibres, articles de revistes científiques, tesis doctorals, webs 2.0, etc. Totes elles aporten diferents punts de vista interessants per a l'estudi, ja que no hi ha un coneixement únic; hem intentat conèixer les diverses posicions sobre aquest tema, fins i tot les controvertides. Però el que cal ressaltar com a més rellevant és la cerca en bases de dades en les quals, a partir de paraules clau i de descriptors, s'han realitzat diverses estratègies de cerca en funció de cada base de dades.

Ha estat útil per a la tasca de classificació d'aquesta documentació bibliogràfica recollida, l'ús de Mendeley, gestor de referències i cites bibliogràfiques amb característiques avançades de xarxa social.

## Objecte d'estudi i metodologia

### 3.2.2.2. Població d'estudi

La població objecte d'estudi han estat els habitants del municipi de la Galera —a la comarca del Montsià i província de Tarragona— de més de 18 anys que fan ús de les herbes remeieres. La unitat d'anàlisi, com a objecte específic de la recerca, ha estat la nova realitat que ha emergit de l'estudi de la informació recollida. No hi ha, per tant, categories prèvies d'investigació (variables o indicadors) preconcebudes (251).

Per realitzar aquesta investigació es van buscar persones que hi aportessin informació significativa, orientada a la descripció dels fets i a la comprensió del fenomen de l'ús de les plantes medicinals en l'entorn rural. S'ha fet un «mostreig intencional», en què, inicialment, els subjectes d'estudi han estat seleccionats mitjançant el mètode anomenat "bola de neu", consistent a anar seleccionant els individus a partir d'un informant clau que et va conduint a altres que reuneixen les característiques de l'estudi i aquests a uns altres, fins obtenir el nombre suficient de participants (252). No obstant, aquesta estratègia va anar evolucionant segons el desenvolupament de l'estudi, que anava descobrint nous aspectes rellevants que creiem també havien de ser estudiats; llavors s'ha adoptat un "mostreig teòric", en què la mostra ha anat seguint un perfil o tipologia determinats amb la intenció de capturar la màxima variació de significats conceptuals i assegurar així la validesa de les dades que posteriorment van ser analitzades.

Hem seleccionat els individus considerats representatius, amb voluntat de participar en la recerca i disponibilitat per a fer-ho, en base a criteris de «pertinència i rellevància», que identifiquen els informants que poden donar una millor qualitat i quantitat d'informació (253). S'ha buscat una mostra que fes èmfasi en els aspectes més representatius i paradigmàtics, explotant els informants clau (persones amb coneixements especials, estatus i bona capacitat d'informació) (251). Partint d'una informant clau, una pacient que en la consulta manifestava sovint el seu interès i afició per les cures amb plantes, es varen anar fent entrevistes fins assolir una mida de la mostra que va ser de 52 informants, els

## Objecte d'estudi i metodologia

quals van proporcionar una quantitat d'informació suficient i rellevant amb què es va arribar fins a un punt de «saturació informativa», és a dir, que la informació ja començava a ser redundant i no aportava aspectes nous a l'estudi.

Els criteris d'inclusió van seguir diverses tipologies. En tractar-se d'una població de difícil accés, ja que no hi ha registres en aquest sentit, primerament es va començar per informants usuaris de remeis casolans, que ens varen portar a usuaris coneixedors de plantes medicinals, i posteriorment es va seguir un perfil de gent més jove no coneixedora de remeis però que va aportar informació nova i rellevant per a l'estudi. Com a criteris d'exclusió, hem trobat gent que no volia participar-hi perquè no li interessava el tema.

### **3.2.3. Treball de camp**

Ha consistit en la realització de la recollida de dades en el context natural de l'estudi.

#### **3.2.3.1. Marc geogràfic**

El terme municipal de la Galera, de 843 habitants, amb una superfície de 27,47 km<sup>2</sup>, està situat a 112 m d'altitud sobre el nivell del mar (254). Les primeres dades de la població es remunten al 1380 i l'agricultura ha estat la principal font d'economia. Es troba situat al pla de la Galera, ampla depressió que s'estén entre la serralada dels Ports de Tortosa-Beseit i la petita alineació de la serra de Godall. Limita amb els termes de Santa Bàrbara, Mas de Barberans, Ulldecona, Godall i Masdenverge.

El seu clima és càlid, amb una temperatura anual mitjana de 28 C° en el semestre càlid i de 10 C° a l'hivern. El terreny és pla, pedregós i àrid, terreny de secà, de vinyes, garrofers, ametllers i oliverars.

Ha estat lloc de pas estratègic i aïllat de la resta del Principat per les barreres geogràfiques que l'envolten, ara superades per les noves vies de comunicació. Poble de llarga tradició de terrissaires i producció d'oli, vi i aiguardent, ara també hi ha granges i

## Objecte d'estudi i metodologia

plantacions de presseguers. Sempre ha estat un poble amb afició a la cacera de conills, llebres i tords.

La festa patronal és el 10 d'agost, en honor de Sant Llorenç, i també, recentment, ho són les de la Mare de Déu de la Galera, al setembre. Al maig s'hi organitza la Fira de la Terrissa, recollint la tradició del poble, i al juliol, en la lluna plena, es fa una marxa popular nocturna.

Del seu patrimoni arquitectònic, històric i artístic destaca l'església parroquial i la torre del segle XIV, des d'on es contempla tot el paisatge de la Plana. També s'hi pot trobar el pont romà sobre el barranc i el «povet de Sant Vicent». La casa consistorial és un majestuós edifici d'inici de segle on hi ha l'ajuntament, el museu i seus de diverses associacions locals. I també destacar el mercat públic, dels anys 30 al carrer major (255).

El Pla de la Galera, és un gran espai natural caracteritzat per unes terres planes o amb un lleuger pendent en les quals fins fa uns pocs anys hi havia un monocultiu d'oliveres amb alguns garrofers i una mica de vinya i en els últims anys s'ha estès el conreu dels cítrics, el qual substitueix els tradicionals. Poblament pràcticament d'oliveres, i tal com és propi de tota aquesta àrea de secà, al voltant d'alguns pous hom segueix l'antic costum de dedicar petits trossos de terra al conreu de plantes d'horta molt variades, destinades sobretot al consum familiar. La vegetació actual està formada fonamentalment per arbres i arbustos adaptats al clima mediterrani, a la forta insolació i a la poca humitat, com el coscoll, el llentiscle, l'ullastre, el margalló, la carrasca, el lledoner i el pi blanc (256).

El Barranc de la Galera, és el corredor biològic que solca l'interior de la comarca del Montsià, des dels Ports fins a l'Ebre. Constitueix una típica rambla mediterrània, d'una amplada considerable, que resta seca la major part de l'any i per on només circula l'aigua esporàdicament com a conseqüència de temporals de pluja. La vegetació típica del barranc és la pròpia mediterrània i les espècies endèmiques del barranc són el lligabosc valencià,

## Objecte d'estudi i metodologia

les sargueres i els baladrars. Al seu pas per la Galera, i en concret a la zona del povet de Sant Vicent, hi ha un bosc de pins característic, on unes escales de pedra ens permeten baixar fins al llit del barranc (257).

El Massís calcari dels Ports, situat entre Catalunya, València i Aragó, de relleu escarpat i abrupte, ha estat humanitzat des de temps prehistòrics. Tot i així, el territori dels Ports se'ns presenta avui com un espai natural feréstec i ple de vida salvatge (258). S'interessen en l'estudi de la natura en general i del massís del Port en particular els mestres, biòlegs, pagesos, farmacèutics, etc. que formen el Grup de Recerca Científica Terres de l'Ebre, que des de la seva creació imparteixen cursos i seminaris de biologia, geologia, botànica i etnobotànica i també col·laboren amb diverses revistes i projectes d'àmbit científic. Al 2010 van enllestir el projecte *Plantes del Port*, obra coral en tres volums (259).

La Serra de Godall, situada a la comarca del Montsià, és un espai natural de garriga i matollar, envoltat per oliverars, que fa de connector ecològic entre la plana del Montsià i la zona muntanyosa dels Ports (260).

### **3.2.3.2. Les entrevistes**

Com a instrument de recollida de dades hem triat una tècnica conversacional, l'entrevista individual semiestructurada profunda, dirigida a la comprensió de les perspectives que tenen els informants en relació amb els seus coneixements, experiències i opinions en l'ús de les herbes remeieres en la vida quotidiana. No es tracta de representar el conjunt de la població, sinó de diversificar-ne les opinions (261).

L'entrevista ha seguit les següents fases (262):

- a) Preparació: Per tal d'orientar l'entrevista, tenint present l'objectiu de la cerca, es va fer servir un guió (annex 1) de poques preguntes prefixades i obertes, que no condicionessin les respostes. Amb el guió, el tema principal s'ha concretat en diverses preguntes relacionades entre si que han anat variant segons el desenvolupament de l'entrevista. Se n'han distingit



## Objecte d'estudi i metodologia

les preguntes principals, però durant el curs de les entrevistes n'anaven sorgint altres d'exploratòries i de seguiment, dirigides d'allò més general a allò més particular, per a aclarir conceptes que variaven en funció del cas, sense un ordre establert i permetent que l'informant parlés lliurement i al seu ritme; de fet, en etnografia es fan preguntes descriptives sobre valors, creences i pràctiques del grup cultural perquè és una forma d'accedir a les cultures de manera ampla (263). També es va tenir present una fitxa-resum (annex 2) on es van anant registrant dades rellevants que sorgien durant el transcurs de l'entrevista amb la finalitat de millorar la descripció detallada del context.

- b) Trobada: El lloc de l'entrevista va ser majoritàriament el domicili dels informants, procurant un ambient natural, amb privacitat i lliure d'interrupcions, tot i que algun va optar per venir al consultori municipal. La durada de les entrevistes va ser variable i va anar entre 45 i 60 minuts cadascuna.
- c) Transcripció: Per mantenir la màxima fidelitat de les dades, les entrevistes van ser gravades i posteriorment transcrites. En aquesta transcripció ha estat útil el *software* «*Express Scribe*», que reproduïx l'àudio dictant a la velocitat que el mateix transcriptor programa.

En la investigació han participat 52 informants, que durant els mesos de novembre del 2014 al juny del 2015 han proporcionat una informació profunda i contextualitzada a través del diàleg establert amb cadascun d'ells amb l'objectiu de permetre que l'informant expliqués quin ús fa actualment de les herbes i també poder interpretar aspectes subjectius d'aquest ús, dades que posteriorment varen ser tractades, elaborades i analitzades a partir de criteris metodològics qualitius que ens dugueren a les conclusions que s'expliquen en el capítol corresponent.

El perfil dels entrevistats ha estat variat amb la finalitat de obtenir els millors i variats resultats. A l'inici fou una població de més edat que explicava els usos que recordava de les herbes remeieres, alguns dels quals ja estan en desús per diversos motius que veurem en el capítol dedicat a l'anàlisi de les dades.

## Objecte d'estudi i metodologia

Posteriorment aquests informants ens varen dirigir a altres persones coneixedores del tema i considerades referents, i també a informants més joves que tenen unes necessitats, percepcions i expectatives molt diferents de les dels avis; però totes elles molt valuoses.

La població d'estudi va des d'una dona de 28 anys, la informant més jove, a un home de 97, que és el més gran; en total, 33 dones i 19 homes. Hi han participat 4 informants menors de 40 anys, 6 informants d'entre 41 i 50, 7 informants d'entre 51 i 60, 9 informants d'entre 61 i 70, 11 informants d'entre 71 i 80, 11 informants d'entre 81 i 90 i 4 informants de més de 90 anys.

La relació de persones entrevistades es troba en la taula següent:

Taula 2	Edat	Sexe	Data entrevista
Informant 1	73	dona	12-11-14
Informant 2	83	dona	11-12-14
Informant 3	68	home	19-12-14
Informant 4	46	dona	22-12-14
Informant 5	64	dona	16-01-15
Informant 6	81	dona	21-01-15
Informant 7	88	home	21-01-15
Informant 8	64	home	26-01-15
Informant 9	85	home	27-01-15
Informant 10	77	dona	04-02-15
Informant 11	60	home	09-02-15
Informant 12	94	home	13-02-15
Informant 13	86	dona	13-02-15
Informant 14	67	dona	18-02-15
Informant 15	97	home	23-02-15
Informant 16	64	dona	25-02-15
Informant 17	81	dona	26-02-15
Informant 18	81	dona	27-02-15
Informant 19	55	dona	02-03-15
Informant 20	91	home	05-03-15
Informant 21	73	dona	04-03-15
Informant 22	91	home	05-03-15
Informant 23	52	dona	05-03-15
Informant 24	47	home	09-03-25
Informant 25	75	dona	11-03-15
Informant 26	57	dona	12-03-15
Informant 27	50	home	12-03-15
Informant 28	72	dona	13-03-15
Informant 29	46	dona	13-03-15
Informant 30	82	dona	18-03-15
Informant 31	60	dona	26-03-15

## Objecte d'estudi i metodologia

Informant 32	57	dona	27-03-15
Informant 33	80	dona	08-04-15
Informant 34	80	home	08-04-15
Informant 35	73	home	09-04-15
Informant 36	75	home	10-04-15
Informant 37	44	dona	13-04-15
Informant 38	84	home	14-04-15
Informant 39	34	dona	15-05-15
Informant 40	72	dona	20-04-15
Informant 41	66	home	20-04-15
Informant 42	63	dona	20-04-15
Informant 43	79	home	22-04-15
Informant 44	36	dona	27-04-15
Informant 45	39	dona	28-04-15
Informant 46	85	dona	28-05-15
Informant 47	81	dona	31-05-15
Informant 48	63	dona	31-05-15
Informant 49	43	dona	10-06-15
Informant 50	28	dona	22-06-15
Informant 51	54	home	26-06-15
Informant 52	64	home	29-06-15

Elaboració pròpia

A més a més de les entrevistes, s'han fet també, per poder millorar els coneixements i aprofundir en el tema per poder tenir una visió més ampla i específica, sortides amb grups de població per a anar a recollir plantes remeieres al camp i poder reconèixer les plantes medicinals, així com visites a museus del territori (Annex 3).

### 3.2.4. Tractament de les dades

L'anàlisi de dades no correspon a una fase concreta de la investigació, sinó que és una activitat processual i dinàmica i circular que ha començat a l'entrada al camp i acaba en la redacció de l'informe de la tesi. El procés d'anàlisi ha anat evolucionant en la mateixa mesura en què ha anat avançant el procés d'investigació, fruit de la reflexió crítica del que s'ha anat fent; aquesta flexibilitat —element clau del procés d'anàlisi— i és indispensable per a assegurar una flexibilitat metodològica, és a dir, per a assegurar la qualitat del procés en termes de credibilitat i audibilitat (264).

## Objecte d'estudi i metodologia

### 3.2.4.1. Anàlisi del contingut

L'anàlisi ha consistit en la transformació de les dades narratives obtingudes en les entrevistes, amb la finalitat d'extreure'n informació útil per l'estudi i poder generar conclusions. Entre les diverses modalitats, hem escollit l'anàlisi del contingut que emfatitza allò «que es diu» per a arribar a la descripció i/o interpretació de les dades.

L'anàlisi del contingut inclou dues fases:

- a) Organització, processament i anàlisi de les dades: implica un procés d'identificació, codificació i categorització que tracta d'extraure del gruix de les dades aquelles que tenen més significació i establir les relacions existents entre les que ens facilitaran posteriorment el procés d'abstracció (265).
- b) Abstracció i interpretació de les dades: és el procés de separar-nos de les dades obtingudes per elevar-nos al nivell de les idees, de la construcció de teoria. Implica la capacitat de penetrar i donar significat als successos que mostren les dades, un significat que es desenvolupa des del principi i va guanyant en intensitat i profunditat a mesura que avança el treball de camp (266).

L'anàlisi qualitativa de les dades aportades pels informants ha començat amb la recollida de la informació a través de les entrevistes, l'ordenació i classificació d'aquestes en codis i ha continuat durant tot l'estudi amb l'objectiu d'identificar les categories que han emergit de la lectura de les entrevistes, les notes de camp i la reflexió sobre el seu significat, sempre des de una visió èmic dels informants. Les categories s'han agrupat i classificat segons la temàtica emergent, sorgida per tal de clarificar, donar un sentit i poder comprendre els patrons culturals que segueix la població en relació amb l'ús de les plantes medicinals.

Si bé l'anàlisi de les dades facilitades pels informants ha estat fruit de la reflexibilitat dels investigadors, també han estat útils — per a alleugerir la feina i facilitar l'explotació posterior dels

## Objecte d'estudi i metodologia

materials— els programes informàtics per a l'anàlisi qualitativa de les dades (CAQDAS), dels quals hem triat el Weft-QDA, programari d'ús lliure i gratuït que permet indexar o marcar diferents segments de text amb múltiples categories simultàniament per a després poder visualitzar aquests segments de textos marcats en un sol lloc. Weft-QDA no necessita tenir categories analítiques predeterminades per a marcar les dades, sinó que permet treballar de forma inductiva, armant, desarmant i rearmant un sistema de categories a mesura que s'analitzen les dades (267).

### 3.2.4.2. Criteris de rigor

S'han tingut en compte els criteris de rigor (268,269) que comunament s'usen per a avaluar la qualitat científica de la metodologia qualitativa:

- Credibilitat: criteri de rigor que tota investigació qualitativa ha de tenir. Es refereix a com són de vertaders els resultats d'una investigació per a les persones que han estat estudiades i per a altres que han estat en contacte amb el fenomen. Per tal d'assegurar-la es segueixen les següents estratègies: la contextualització, la saturació, la negociació amb els implicats i la triangulació (247). És un concepte equivalent al de validesa interna, perquè es reconegui que les conclusions a què s'arriba en l'estudi corresponen a la realitat.
- Dependència o consistència lògica: grau en què diferents investigadors que recullen dades similars i efectuen les mateixes anàlisis generen resultats equivalents. Correspondria a la confiabilitat o fiabilitat
- Neutralitat o conformabilitat: estratègia que permet que un altre investigador que tingui accés a les dades arribi a les mateixes conclusions a què s'ha arribat en l'estudi. Correspondria a l'objectivitat.
- Transferibilitat o aplicabilitat: possibilitat d'estendre els resultats a altres poblacions. El propòsit de la investigació qualitativa no és produir generalitzacions sinó comprensió i coneixement en profunditat dels fenòmens particulars. Els resultats són transferibles a contextos que comparteixin

## Objecte d'estudi i metodologia

similituds sociodemogràfiques i socioculturals amb el context en el qual es recullen les dades. Les dades d'aquest estudi tenen gran valor social pel seu context. Correspondria a la validesa externa o generalització.

### **3.3. Ètica de la investigació**

Convencionalment, l'ètica ha abordat la moralitat de les accions humanes. Recentment, a causa dels avenços de la ciència i la tècnica, han sorgit noves qüestions morals que també afecten la metodologia qualitativa perquè aquesta cerca i analitza en l'ésser humà, la qual cosa pot afectar-lo d'una manera o altra.

Els aspectes ètics, com en tota investigació amb éssers humans, han estat presents durant tot l'estudi, respectant els principis ètics de justícia, beneficència, no maleficència i d'autonomia (270), així com també hem tingut en compte diversos aspectes del codi ètic d'infermeria, donat que les infermeres, en el desenvolupament de la pràctica professional en tots els àmbits, prenem el compromís d'exercir-la d'acord amb els valors professionals. La infermera, quan realitza o col·labora en una investigació, s'assegura que el projecte de recerca compleix tant la legislació com les declaracions ètiques internacionals (271).

En la investigació, pel fet d'haver estat realitzada mitjançant entrevistes en profunditat, ha tingut una especial consideració el consentiment informat dels participants, un procediment que avala que qui hi participa ho fa per voluntat pròpia i amb el coneixement necessari per a decidir la seva participació amb responsabilitat, després d'haver estat informat de les característiques de l'estudi.

Hem tingut en especial consideració la privacitat i la confidencialitat, salvaguardant la identitat de les persones que són la font d'origen de les dades. No obstant, atesa la rellevància del testimoni de les aportacions dels informants en temes etnològics, com el coneixement de remeis casolans, i que l'enregistrament d'entrevistes i imatges, es consideren obres d'autor (78,272), se'ls va oferir l'opció de decidir si volien fer constar el seu nom en l'estudi de recerca sobre plantes medicinals. Tenint en compte tot això que s'acaba de mencionar,

## Objecte d'estudi i metodologia

es va lliurar als participants en l'estudi un full informatiu (annex 4), on consta la informació sobre les característiques de l'estudi, juntament amb l'autorització per la realització i el registrament de l'entrevista.

La investigació qualitativa ens ha permès una aproximació a la realitat de la comunitat des de una perspectiva holística; per arribar a un profund enteniment del comportament humà en el fenomen de l'ús de les herbes remeieres en la població.

## CAPÍTOL 4. ANÀLISI DE LES DADES

En aquest capítol es fa una descripció de l'ús que fa la població de les herbes remeieres, el qual té un fort arrelament en la tradició. Aquesta tradició és entesa com una herència que es transmet de generació en generació sustentada en uns coneixements, unes creences i unes pràctiques que es repeteixen al llarg del temps.

A més a més, també volem analitzar les necessitats que porten la població a fer ús de les herbes medicinals. La nostra intenció és la de valorar quina percepció es té del fet de fer servir herbes i quines són les expectatives de futur. Un cop tinguem aquestes reflexions a mans nostres podrem estudiar-ne la compatibilitat amb les intervencions d'infermeria convencionals i adequar-les al marc cultural adient.

### 4.1. Els coneixements dels informants sobre plantes

Els coneixements sobre plantes es troben dintre del saber popular que s'ha anat recopilant al llarg de la història i s'ha anat passant de generació en generació gràcies al boca-orella, de viva veu i de persona a persona. Per tant, com podem deduir, aquesta transmissió ha estat bàsicament oral i, malauradament, tot aquest saber, que en un moment donat de la història ha estat domini del poble, no ha quedat ben registrat als llibres.

En preguntar d'on i com els han arribat els coneixements sobre les plantes, els informants diuen que sobretot dels avantpassats; pares, iaïos, i rebesavis. (informants 1,14,16,18,22,30,37,50)

*Lo iaio era qui realment ne sabia. Lo pare de ma mare. (informant 22)*

*Ho feien tant mon pare com ma mare. I ells ho havien après dels iaïos meus i tataraiaios. (informant 1)*

*De família, la frígola, l'arç blanc, la llima i la mel de casa de tota la vida, la mançanilla per la conjuntivitis de sempre. (informant 37)*



## Anàlisi de les dades

### 4.1.1. Transmissió dels coneixements

Els entrevistats solen coincidir a infravalorar el seu coneixement, tot i tenir-ne unes nocions bàsiques, perquè consideren que els seus avantpassats eren els qui realment en sabien de plantes i herbes remeieres, i transmetien el seu saber dintre del cercle familiar, veïnal o d'amistats. Per tant era un saber transmès per proximitat.

*Mon pare això de les amapoles per la tos no ho sabia, i pensava que eren venenoses i ho va preguntar a una tia més gran i esta li va dir que si, que abans les amapoles s'usaven per picades i així para los costipats i la gola. (informant 45)*

*M'ho han explicat les iaies, que de tota la vida les han usat a casa. Jo a mons fills, pos mira això de l'aufàbiga, til·la, poleo, i mançanilla a tots los fills els dono i en tenen a casa. I molts de coneixements de veïnats, això de la noguera li va contar una dona que era molt velleta a ma mare. (informant 18)*

L'aprenentatge de les herbes i plantes es feia seguint una tradició de tota la vida, en què la gent posava en pràctica allò que havia vist fer o havia sentit dir. És a dir, s'anaven adquirint uns coneixements basats en l'experiència i el saber popular que no necessitava més explicacions. Sembla que el saber popular els havia ajudat a integrar la utilitat de la planta i acceptaven el fet que fos eficaç i fes sanar la gent.

*Quan decideixo prendre la planta no demano consell, normalment és pels coneixements que tens. (informant 20)*

*Les conec perquè les he vist tota la vida. (informant 16)*

Aquesta transmissió oral a base de repeticions periòdiques era possible gràcies als forts vincles de relació interpersonal i de confiança. Estem parlant precisament d'una època en què els avis, en sentir-se grans i desvalguts, solien acabar vivint a casa dels fills i estaven en contacte continu amb els néts. Els pagesos i pastors s'ajudaven uns als altres en moments en què calia unir esforços per tal de tirar la feina endavant. I els veïns, sobretot les dones, tenien costum de fer moltes tasques en comú com ara fer la bugada, i cosir juntes. És justament aquest contacte estret

## Anàlisi de les dades

dintre de la societat el que afavoria que es passés i conservés el saber popular al voltant de les herbes remeieres.

*La transmissió és a través de veïns, si un ho diu a l'altre i l'altre a l'altre i si a un li va bé, l'altre també ho prova. Basat en la relació de confiança. Ma iaia ne sabia bastant i la gent d'allavontes ne sabia. (informant 16)*

Ara bé, parlant amb els informants copsem que recorden aquella època com un moment històric que s'està perdent, que no tindrà continuïtat perquè —tal com ells diuen— eren els més grans de les famílies els que més en sabien i aquesta tradició de transmissió oral ha estat interrompuda. Molts remarquen que en algunes famílies encara es conserva el costum de recollir herbes i fer-les servir en remeis casolans, encara que sigui només d'unes poques herbes ben conegudes i populars.

Per tant, aquesta tradició oral pares-fills-veïns no s'ha perdut del tot i encara es continua fent però en menor mesura. Aquelles persones que tenen més curiositat i interès per conèixer les plantes han d'accedir al coneixement d'una altra manera. Com hem dit, la transmissió era oral i de forma espontània. Ara també continua la tradició oral però cal anar a demanar-la, la gent no parla d'herbes i remeis amb la mateixa naturalitat. Tant uns com altres, però, coincideixen a ressaltar que «aquest coneixement genuí es perdrà en el futur.»

Remarquem, per tal que no en quedin dubtes, que aquests coneixements venien donats molt sovint per la necessitat primària de ser autosuficients, ja que era l'únic remei que existia de forma natural i estava a l'abast de la gent. Se'n parlava de les herbes perquè formava part de la vida quotidiana, era un tema de conversa d'allò més habitual tal com podem sentir en aquestes persones entrevistades:

*Ho haig sentit sempre de menudeta als de casa i als veïns dels pobles on he estat, perquè antes la gent estàvem més junta, no és com ara que nos posem dins a casa a la tele. (informant 10)*

## Anàlisi de les dades

*I ma mare també al anar pel camp ne coneixia. I entre veïnes abans la gent ne parlava. Sortíem al carrer les veïnes i nantros érem joves i nos assentàvem a cosir i es parlava de tot això. I jo ne vaig aprendre i les coneixia totes. (informant 25)*

Curiosament, sí que s'han trobat anotacions que inclouen plantes, herbes, i altres productes naturals de la terra en petits receptaris casolans. Això ens porta a pensar que tal com no es veia la necessitat de conservar el saber curatiu de les plantes perquè ja es tenien medecines, sí que es veia la necessitat de conservar les receptes de cuina perquè aquest fet no canvia amb els anys. Com a éssers humans seguim tenint la necessitat bàsica d'alimentar-nos cada dia i de processar els aliments mitjançant la cocció o preparació per a fer-los aptes i agradables per al nostre consum.

*Com les apuntacions dels licors d'anous, que les vas passant d'un a l'altre estes coses casolanes. (informant 17)*

Dit això, però, caldria ressaltar que aquesta tendència de lassitud i deixadesa també està afectant un fet tan bàsic com l'alimentació. No és estrany sentir avui dia, la gent més gran que es queixa de que els joves ja no saben cuinar, no saben fer res perquè tot ho compren fet al supermercat. Els joves són més pragmàtics.

Si la gent es prenia infusions diverses, es feia cataplasmes o ingeria segons quines plantes era perquè no hi havia altres alternatives.

*Perquè abans que no hi havia medicaments. (informant 3)*

En moments de malaltia no hi havia gaire cosa que es pogués fer: o bé sabien com fer ús de les plantes que tenien a l'abast per tal d'alleugerir i escurçar els símptomes i molèsties o bé havien de suportar el dolor i malestar durant més temps i esperar que el cos tornés al seu equilibri natural. També quedava l'opció, com abans hem indicat, de preguntar algú del poble que fos més entès en el tema si és que estaven a la vora.

No és d'estranyar, per tant, que encara avui dia, tot i tenir tots els medicaments necessaris a l'abast de tothom, puguem sentir gent, especialment en tertúlies de jubilats, que comparteix una mica

## Anàlisi de les dades

d'aquest saber ancestral sobre les plantes medicinals per a remeis casolans.

*Entre els jubilats, encara a vegades, surt la conversa "m'han dit que això va bé per això o per allò". (informant 34)*

### 4.1.2. Pèrdua de coneixements populars

El problema actual és que aquests coneixements antics i arrelats a la vida del poble s'estan perdent perquè aquest saber no ha tingut continuïtat. No podem saber els motius exactes de perquè aquests usos medicinals de les plantes i herbes no han quedat escrits enlloc.

Un nombre considerable d'informants té la sensació que cada vegada hi ha menys gent que coneix les plantes, incloent-hi la seva generació. Venen a remarcar que els avantpassats que en sabien molt ja no hi són. (informants 1,7,21,35)

*No n'uso cap d'herba, no en conec perquè no n'he usat. Aquella dona, de plantes medicinals ne sabia un munt però natros no. No s'ha transmès la informació. S'ha quedat en aquella gent. Potser encara trobaràs algú que se'n recordarà i algú te donarà alguna explicació. (informant 35)*

*De tots los que sabien les herbes ja no queda ningú. (informant 7)*

Molts dels informants que sí que havien adquirit alguns coneixements ara no els recorden. Aquí podem veure que es conjuminen dos factors elementals: d'una banda ens trobem amb pèrdues de memòria que són força comunes en el procés natural d'envelliment de la població; d'una altra banda, si els informants tenen la sort de no haver perdut la memòria, igualment es troben amb la dificultat de poder desplaçar-se al camp a buscar-les.

És ben sabut que qualsevol destresa que no es practica sovint, acaba per caure en desús i ja no forma part del coneixement humà. En aquest cas, el fet de no poder anar sovint als llocs on es troben les plantes fa que progressivament s'oblidin tant les plantes com els llocs on es troben. (informants 25,30,36,40)

## Anàlisi de les dades

*N'hi havia una que no recordo lo nom. Era verda i arrapada, feia unes fulletes...* (informant 30)

*Pos tinc poca memòria. (...) Lo que has continuat practicant, pos te'n recordes però lo que has deixat de fer, pos s'ha deixat de fer.* (informant 40)

*Però no puc caminar i no hi puc anar...* (informant 25)

Un bon exemple d'aquesta falta de memòria que afecta la gent gran per edat i els no tan grans també per falta de pràctica, la podem veure reflectida en el saber de dites populars. A alguns informants, en preguntar-los per plantes i herbes, se'ls activa la memòria dels refranys i les frases fetes. Recorden que la gent del poble donava consells i recomanacions mitjançant refranys però quan intenten recordar-los no se'n surten.

Aquí deixem els pocs que van aconseguir recordar:

*"Ortiga de matxo si me piques, te mato".* (informant 7)

*"Si vols tenir una bona vida, menja una ceba cada dia".*  
(informant 15)

*"Quien va al campo i no coge romero no tiene el amor verdadero"*  
(informants 19,23)

Hi ha canvis en la societat que han propiciat aquest oblit de les plantes i herbes medicinals com ara l'arribada dels medicaments a les farmàcies. La comoditat de poder comprar tant les medicines com les herbes per a infusions i la manca de temps de la societat actual envaeixen i posen en perill el saber popular.

*Al sortir los medicaments és més còmode prendre una pastilla i no cal lo preparament, ni anar a buscar l'herba ni bullir-la. Mira prens una pastilla i arreglat.* (informant 16)

Els informants també destaquen la realitat de que com per als joves no hi ha la necessitat de saber de plantes, no els interessa aprendre'n. El fet que la curació per mig de plantes sigui un procés més lent que el de la medicina convencional, no és útil.  
(informants 14,38,45,47)

## Anàlisi de les dades

*Perquè jo els hi dic "te faré marialluïsa si te fa mal la panxa", i me diu que lo que vol es anar a treballar, i ala!.. ibuprofeno. (informant 14)*

*...la medicina d'herbes, que és molt natural, però es un procés més llarg de curació que no la medicina actual. (informant 45)*

Un altre dels problemes que els enquestats exposen és que el nom d'una planta pot canviar d'un lloc a un altre i, per tant, que una mateixa planta tingui diversos noms populars. Això no facilita l'interès per mantenir la tradició de recol·lectar i fer servir herbes. A més, pot donar lloc a confusions, amb els riscos que això comporta.

*Això sempre ha sigut saragatona. A cada poble hi ha un costum i una mateixa herba lo nom és diferent. (informant 33)*

*Canvia molt i aquí diem un nom i allí ne diuen un altre. (informant 45)*

Plana una sensació sobre els enquestats de que moltes d'aquestes plantes que ells veien fer servir als pares o avis ja no es troben ni existeixen ara al territori. Caldria comprovar si aquesta percepció és certa però sí que és cert que el fet que no es parli habitualment de plantes pot portar-nos a pensar que no n'hi ha o que han desaparegut.

*...però ara ni se troben i potser no existeixen. (informant 32)*

### **4.1.3. Custodis dels coneixements**

Un cop exemplificats els aspectes que els informants creuen que són els causants de la desaparició d'aquest coneixement popular, també afegixen que si hi ha algú que avui dia encara domina el tema de les herbes i les plantes són els pastors. En aquesta zona els pastors solen ser gent d'edat avançada i per tant posseïdors d'aquest coneixement antic tant per la seva edat com per la seva condició de treballador que passa moltes hores a la muntanya. El problema, puntualitzen alguns dels informants, és que ja en queden molt pocs de pastors.

## Anàlisi de les dades

*Ell era pastor i ne tenia un munt d'herbes penjades i les coneixia totes. Els pastors tenien un munt de possibilitats de trobar-ne i natros no en tenim.*(informant 21)

*Los pastors ne saben molt d'herbes però en queden pocs.*  
(informant 7)

*Són los pastors los que ne saben molt i a vegades te donaven herbes.* (informant 28)

Com vam poder detectar que els informants expressaven molta confiança i respectaven el coneixement dels pastors, vam fer tot el possible per poder entrevistar-nos amb un. Vam poder parlar amb un d'ells. Tal com havien predit els informants, és un bon coneixedor de les plantes del territori i ens va transmetre molta informació i alhora molt valuosa.

Creiem que arribar a aquests punts de concreció és important en el nostre estudi perquè llavors tenim testimonis d'aquest saber del qual parlen els informants. De fet, com la trobada amb el pastor havia estat reeixida, vam creure convenient posar-nos en contacte també amb gent del poble que els informants consideraven coneixedors encara del món de les herbes. En aquest cas ens van adreçar a tres dones del poble.

No va ser possible parlar amb la primera perquè havia traspassat feia poc. No obstant això la seva germana ens va fer arribar un quadernet de notes on la hi apuntava remeis a base d'herbes i un llibre publicat en què havia participat: *Els sabers de les dones del Montsià*, del qual ja hem parlat anteriorment.

Amb qui sí vam tenir més èxit va ser amb la informant 30. La qual tenia saber acumulat per dues bandes, pel fet de ser pagesa, i pel fet de ser filla de pastor. Vam poder veure que gaudeix de bona memòria i ens va donar una informació molt valuosa sobre les plantes i els seus usos.

I la informant 25, a qui vam entrevistar per ser una de les persones que saben curar el cop d'aire, també recorda moltes coses i vam poder palesar que és coneixedora de moltes plantes i remeis casolans.

## Anàlisi de les dades

A banda de pastors i fills de pastors o pagesos, l'altre grup de persones que també tenen tradició de treballar amb plantes i herbes són els frares. Malauradament no hem pogut entrevistar-los amb cap d'ells.

### **4.2. Les creences al voltant de les plantes medicinals**

Les creences que envolten a les herbes sovint han estat de caire màgic o religiós, i tenen un fort arrelament en la tradició. No és estrany que interactuïn amb els sabers relacionats amb les plantes medicinals i les cures de la salut, per tant es necessari deixar constància de la seva relació, tot i que actualment no tinguin gaire vigència.

#### **4.2.1. Màgia**

Les plantes sempre han estat envoltades d'una aurèola màgica que les ha relacionat amb essers sobrenaturals que les han fet servir. Bruixes, curanderos i xamans en serien alguns exemples. Cal veure si en trobem a la zona que delimita el nostre estudi de les plantes.

##### **4.2.1.1. Bruixeria**

És sabut que les bruixes han estat coneixedores dels usos de les plantes medicinals i, tot i que els informants no estableixen una relació de tradició entre bruixeria i plantes, no en parlen de bruixeria ni de bruixes com a creença actual. Ho troben una cosa més aviat anecdòtica del passat.

Una de les plantes més associada a la bruixeria pot ser la ruda segons els nostres informants. La informant 32 diu que és de creença popular que la ruda ajuda a que no et tirin una maledicció, per a protegir-te. Les malediccions també són conegudes com "mal d'ull".

Altres pràctiques relacionades amb la bruixeria incloïen, en altres temps, elements naturals per bé que no plantes precisament. Segons la informant 25 el vinagre es feia servir per a curar el "mal d'ull" (malestar provocat per l'odi d'una altra persona) i la informant 2 sap de la curació de les febres de Malta gràcies a les freixures d'un corder.



## Anàlisi de les dades

### 4.2.1.2 Curanderisme

Basant-nos en aquest enfocament màgic també vam preguntar per curanderos. Els informants ens parlaven de gent que curava amb oracions i massatges. Gairebé no van nombrar gent que curés a base d'herbes perquè normalment les herbes, com hem vist anteriorment, no les tenen associades a la màgia sinó més aviat a remeis i cures casolanes.

La majoria de pràctiques i personatges pertanyen al passat, són ja llunyans en el temps, els informants que en parlen d'ells tenen vora 80 anys. La gent hi creia en curanderos i anava a veure'ls abans però actualment, a la nostra zona, gairebé no s'hi acudeix. Sembla ser que l'única pràctica que es manté vigent actualment és la cura del "cop d'aire" de la qual en parlarem més avant.

Els nostres informants admeten que tot i no creure gaire en aquestes pràctiques, alguna vegada han visitat un curandero o altre perquè, tal com diuen, quan es perd la salut es prova tot allò que faci falta. Quan el problema persisteix es busca ajuda en la medicina convencional o en qualsevol altra que estigui a l'abast.

No només això, sinó que també era prou comú seguir dos tractaments alhora, el del curandero o bruixa i el que havia decidit d'aplicar el metge. Això és un exemple del pluralisme assistencial que es donava a la nostra àrea.

*Ma mare sempre estava dolenta (...). Pos va anar a la curandera (...). Quan va arribar don Vicent (el metge) no va caler fer res, se va quedar parat. No sé que va fer-li la curandera. Jo no he sigut de curanderos. (informant 17)*

*L'herba que nos va dir una curandera: la botja. Ho curava la nora que bullia l'herba, i ho havia d'apretar i rentar-li perquè la planta era per a rentar. I la pomada la posàvem perquè a més a més també anaven a la Residència a Tortosa, (informant 33)*

A continuació creiem convenient fer una breu descripció de les pràctiques emprades per aquests curanderos de la zona. Pensem que val la pena deixar-ho registrat aquí per dos motius fonamentals.

## Anàlisi de les dades

Primer perquè quedi constància del tipus de malalties i trastorns a què s'enfrontaven i tractaven en l'àmbit de la salut.

I segon perquè considerem que, si bé des del punt de vista estrictament clínic no es pot donar explicació a aquestes pràctiques, des d'un punt de vista antropològic no deixen de ser interessants i representatives d'aquest saber connectat a les forces màgiques de la persona que les porta a terme.

Si parlem de mals comuns i curacions en general com els dolors musculars i malalties comunes trobarem que uns quants curanderos de la zona tenien la seva forma posar-hi remei.

Recorden la tia punxona, una dona del poble que curava fent massatges. Els seus serveis eren requerits fins i tot pels futbolistes del poble. Ella no cobrava pels seus serveis.

*Curava en alcohol, massatge i fincant saliva. L'alcohol a l'últim que lo cremava i en una bena feta de casa ho embolicava.*  
(informant 21)

*Lo colze se me va desviar aquí i la tia Punxona me'l va posar al puesto i mai m'he sentit res. (...) i als futbolistes també.*  
(informant 35)

De forma semblant, Javier, del poble de Santa Bàrbara era molt conegut a tota la comarca. Tenia una consulta i curava per imposició de mans i també endevinava. Només demanava la voluntat pels seus serveis.

*Te feia desaparèixer lo mal de la varicel·la i Javier te posava les mans i ho tocava. Feia imposició de mans. Lo mal que tenies no li deies, era ell qui ho endevinava.* (informant 25)

Segons explica l'informant 35, a la consulta d'aquest curandero hi havia diverses imatges de la mare de Déu i de Crist. Aquesta mena de sincretisme entre una curació màgica i la devoció de tradició catòlica podia no ser entès pels pacients de finals del segle XX. Per tant, l'informant 35, tot i acudir a la consulta de Javier per una lumbàlgia de la seva dona, va decidir no quedar-se a la consulta per no sentir-se a gust amb aquesta barreja.

## Anàlisi de les dades

*Perquè quan me va dir que havia vist lo Sant Cristo, pos fora.*  
(informant 35)

Tal era la fama d'un curandero de Sagunto que s'organitzaven autocars des de diversos pobles del Montsià per a anar a Sagunt a la seva consulta. El curandero alguna cosa devia cobrar perquè segons diu una informant, "es va fer d'or".

Aquest curandero també curava a base de massatges. Els massatges començaven al cap i gradualment es desplaçaven a la zona dolorida del pacient. S'ajudava de líquids (saliva, olis) i resava unes oracions.

*I anava perfecte, feia massatge i lo cabell revolt i tornàvem a anar-hi.* (informant 30)

*Gent que abans anava a Sagunto. i la gent estava per aquell curandero que curava en escopinades.* (informant 31)

Una molèstia comuna de la pell és la de les berrugues. Segons els nostres informants gairebé tothom sabia alguna cura o remei. Des de l'aplicació directa d'herbes a la berruga, fins a les cures més inversemblants i màgiques. La informant 21 ens parla d'una herba de marge que, un cop picada i colat el suc, s'aplicava a les berrugues. Malauradament no ens va donar cap idea de quina herba podia ser.

En un pla més màgic, dos informants, la 21 i la 30, recorden la gràcia especial del tio Guilano per a fer desaparèixer les berrugues de la gent només comptant-les i dient una oració. Només calia que la persona afectada li digués el nombre de berrugues que tenia.

Com van ser diverses les referències de la gracia en que curava berrugues, vam creure convenient apropar-nos al seu entorn. Vam poder entrevistar al seu nét, de 84 anys. El nét no ha continuat les pràctiques del seu avi. Ell diu que no ha seguit aquesta tradició perquè sempre ha tingut molt bona salut i no ha necessitat cap remei i per això no s'ha preocupat d'aprendre l'oració de les berrugues, ni de prendre herbes. Si ha estat malalt, ha anat al metge.

## Anàlisi de les dades

*Ell recollia una fulla de matissa per berruga i les posava a un puesto u altre i d'allí fuges com mes prompte millor. Vas allí les deixes. I a medida que s'anaven secant les fulles les berrugues també... La matissa és una planta grossa, n'hi ha per tot, es troba pel barranc. Lo que conta es la fulla, lo de les berrugues era una fulleta per berruga. (informant 38)*

Aquí trobem una connexió ben estranya entre la curació de les berrugues i les plantes perquè, tot i que el ritual per a fer-les desaparèixer incloïa l'ús d'una planta, aquesta planta no s'aplicava directament a la pell sinó que es deixava a un lloc apartat.

Encara sense abandonar el tema de les berrugues, incloem la cura proposada per la informant 30 en la qual també intervé un element vegetal «els fesols». En aquest remei cal tirar els fesols dins d'un pou al qual l'afectat no s'hi atansi mai. Sembla ser que a mesura que es podreixin els fesols, s'aniran curant les berrugues.

Un cop més, l'element vegetal no és aplicat a la pell del pacient sinó que es fa servir com a element representatiu de la berruga que cal enviar ben lluny. Això ens fa suposar que no es buscava una curació pel contacte directe del vegetal amb la pell del pacient sinó més aviat com una mena de creença, per tal que la persona afectada realment cregués que les berrugues havien marxat lluny.

Una altre problema comú de la pell però força més seriós i complicat és la inflamació vírica coneguda com herpes. Una curandera de l'Aldea els curava a base de massatges i feia servir la seva saliva com a lubricant. Mentre feia els massatges anava repetint una oració. Ella no cobrava pels seus serveis però sí que demanava la voluntat.

*Agarra i posa com si fora aigua, una saliva clara allí on tenia el mal. Anava fregant i parlava, i no entenies lo que dia, una oració u altra. Te passava al moment. (informant 30)*

## Anàlisi de les dades

Aquesta mateixa informant comenta que fins i tot els serveis de la curandera de l'Aldea van ser sol·licitats alguna vegada per professionals del món sanitari.

*Vinc a curar les herpes a un que està a la UVI i me ve a buscar a casa un cotxe per a que el vingue a curar. (informant 30)*

*I ella també anava, i era infermera. (informant 30)*

Només per a un herpes, segons diu la informant 18, la curandera de l'Aldea va fer servir un element vegetal: «pètals de rosa» per a rentar l'herpes d'ull.

Si fins ara hem exposat cures que es feien en el passat, ara és l'hora d'exposar una pràctica que encara és vigent avui dia. Es tracta de la cura del «cop d'aire».

El cop d'aire, definit a l'enciclopèdia catalana com “estat inflamatori a causa de l'acció de l'aire fred”, és un malestar comú que molta gent, encara avui dia, intenta curar a les nostres terres.

Una dona coneguda és la informant 25. En el ritual primer demana el nom i cognom de la persona afectada. Seguidament diu una oració, tres Avemaries i un Glòria. Cal tenir a punt un plat amb aigua i una tassetta amb oli preparada a la mà. Un cop dites totes les oracions es deixen caure tres gotes d'oli al plat. Si les gotes s'escampen molt, encara hi ha cop d'aire. Quan les gotes es queden agrupades en tres, ja s'ha curat. S'ha d'anar repetint fins que les gotes queden agrupades en tres.

La informant tampoc té cap interès a cobrar pels seus serveis sinó que ho fa com a favor entre veïns.

A diferència d'altres rituals, el de la curació del cop d'aire sí que s'ha anat transmetent, via oral, amb interès ja que un no es pot fer la cura a si mateix. Convé que algú altre pugui donar remei a una afectació tan comuna. El ritual només es pot ensenyar a noves persones un dia a l'any, el divendres Sant.

*Jo no me puc curar lo meu cop d'aire. Jo ho vaig ensenyar també a la meua neboda i ella és la que m'ho mira a mi. Lo Divendres Sant ho haig d'ensenyar que és quan s'ensenyava. (informant 25)*

## Anàlisi de les dades

D'aquests curanderos, n'hi havia alguns que «curaven de gràcia». Això vol dir que només pel fet d'haver nascut en un dia determinat o en una circumstància especial ja se'ls atribuïa la gràcia especial de saber curar. (informant 2)

Un cop més ens trobem amb la dificultat de destriar allò que la gent considera màgic, d'allò que els ve donat com a part de la creença religiosa.

*Curaven de gracia perquè havien nascut quan Crist estava en el monument o lo 25 de desembre.*(informant 35)

De fet, com hem vist just abans en parlar del curandero de Santa Bàrbara, a les consultes on atendien la gent hi solia haver figures de Sants, de Cristos i candeles. En definitiva, els curanderos són gent que coneixen bé la zona i el tarannà de les persones que per allí habiten.

### **4.2.2. Religió i herbes remeieres**

La Galera és una població considerada religiosa tal com s'indica en la tesi sobre medicines alternatives a les Terres de l'Ebre, ja nomenada amb anterioritat. En aquesta s'hi recullen els goigs en honor a Sant Llorenç i altres demostracions lligades al culte religiós del poble.

Igual com abans hem puntualitzat que de vegades és ben difícil destriar allò que es considera màgic, d'allò que és religiós ara ens trobarem amb la dificultat de separar el fet genuïnament religiós, —practicat per persones amb fe i creença—, d'allò que els habitants continuen fent per tradició i per inèrcia comuna.

Podem veure que hi ha una certa relació entre herbes o elements vegetals i religió. Hem trobat diferents plantes associades a festivitats del calendari eclesiàstic:

Hi ha plantes que s'han de collir un dia en concret. Si volem que la frígola se'ns conservi bé i no es desgrani i mantingui la flor, cal collir-la en divendres Sant.

## Anàlisi de les dades

*Al moment de recollir l'únic que tinc en compte és la frígola que es cull lo divendres sant. Lo 50% del poble va lo divendres.*  
(informant 6)

Les rames de llorer, d'olivera i les palmes que han estat beneïdes el diumenge de rams després es pengen als balcons o al terrat i es deixen allí fins al proper any. Fan la funció de portar sort.

*Ara se compra als crios palmes i tot això però abans la tradició era un ram de llorer o d'olivera.* (informant 6)

*Un ramet d'olivera per a beneir que nos portes sort.* (informant 30)

També hi ha dies especials per a collir flors ja que la seva funció decorativa és requerida per a alguna celebració especial. A les festes de la Mare de Déu de la Galera, al setembre, les flors es fan servir tant a l'ofrena floral com per a guarnir els carrers. Fan la funció d'embellir i de crear un ambient de festa i joia que, indirectament també contribueix al benestar i a la felicitat, encara que sigui només temporal.

Aliments com les maçanes, les coquetes i els caramels beneïts en la diada de Sant Blai, 3 de febrer, suposadament tenen el poder de prevenir el mal de coll, o mal de gola com diem a les Terres de l'Ebre. Aquestes maçanes, menjades el dia 25 de març, festivitat de la Mare de Déu de l'Encarnació van bé per a prevenir els "atacs de feridura", avui coneguts com ictus. (informants 28, 30 i 40)

El julivert fresc posat a la vora de la imatge de Sant Pancraç porta bona sort, especialment a les botigues i comerços. (informant 32)

l el dia ideal per a sortir a collir qualsevol herba o planta és el dia de Sant Joan. És el dia més llarg de l'any i per tant amb més hores de sol. És el moment en què les plantes acumulen més principis actius.

En la nostra recerca de les herbes i plantes associades a creences religioses no hem pogut evitar trobar-nos amb altres pràctiques que, si bé no inclouen cap herba, sí que tenen en

## Anàlisi de les dades

compte el moment precís en què cal fer-les per tal de procurar-se el benestar o la màgia que les envolta.

Els informants 6, 20, 27, 30, 31 i 49, coincideixen a recordar que els avantpassats prenien les herbes en novenes, és a dir, durant nou dies consecutius i després descansaven. Quedi clar que es refereixen al fet de prendre-les internament, és a dir, en infusió. Diuen els informants que és una tradició i una creença associada a la religió.

Tots els informants coincideixen en la necessitat de fer uns dies continus de tractament ininterromput, seguits d'uns dies de descans. Sinó pot haver efectes adversos o que el cos s'habitui massa a la planta i ja no faci l'efecte desitjat.

*Si ho fas només dos o tres dies no te fa l'efecte que ha de fer, lo de les novenes s'ha de fer los nou dies, no es avui sí i demà no.*  
(informant 27)

*Ho prenia seguit, i no te les has de prendre les herbes seguides. Abans prenien en novenes per descansar.* (informant 31)

Com hem pogut veure després de parlar amb molta gent del territori i la majoria d'ells d'edat avançada, el sentiment general és que gairebé tots han tingut contacte amb pràctiques màgiques o bé religioses encara que no sigui directament.

Arribar a destriar exactament on comença una pràctica i on acaba l'altra és una feina gairebé impossible. La religió té un component fonamental que és la fe, i per tant no intenta trobar explicacions lògiques o científiques. Molt semblant al fet màgic que és de difícil explicació.

Per una altra banda, hem vist que aquells que curen amb una base màgica solen envoltar la seva pràctica de l'imaginari religiós per tal de donar-li més solidesa.

Espigolant de tota la informació rebuda podem afirmar que les plantes i les herbes solen estar presents en diferents remeis, rituals i devocions que tenen com a objectiu la curació del malalt o la prevenció de malalties sobretot en el cas de la religió.



## Anàlisi de les dades

### 4.3. Pràctiques amb plantes medicinals

Antigament, les plantes eren usades en el dia a dia. Els dos usos bàsics eren l'alimentació i com a remei per a restablir la salut. Les plantes emprades eren les que es podien recollir silvestres o bé les que es cultivaven a casa. No hi havia costum d'anar-les a comprar com fem avui dia a la verduleria o a l'herbolari. En el cas de les herbes remeieres era fonamental tenir-ne molta cura, i dominar el procés de la recol·lecció, d'assecament i de conservació.

La població on hem fet el nostre treball de camp es dedicava majoritàriament a l'agricultura. Això implicava que en moments puntuals de l'any calia fer un treball intens a la terra, com per exemple la temporada de la recol·lecció de les olives, que popularment es coneix com «anar a plegar».

Com el transport era lent, a base de carros, i no es podia anar i tornar cada dia a la casa del poble, optaven per quedar-se a les casetes de camp a dormir. La família no tornava al poble, de vegades, fins finalitzada la collita. Suposava un desplaçament temporal en què calia ser més autosuficients que mai en tots els aspectes possibles.

*Quan era molt xicoteta anàvem a les planes a plegar i me quedava allà dalt i no baixàvem al poble. (informant 5)*

*Agarràvem un grapat d'herbes i escuràvem la cassola. (informant 21)*

En aquestes llargues temporades al camp era quan es consumien i usaven totes les herbes que els oferia la terra, tant per a l'alimentació com per a altres menesters. A banda dels pocs aliments secs com arròs, diferents tipus de farines, sèmols i llegums que podien emportar-se de casa perquè eren de llarga durada, per a complementar l'alimentació depenien de les verdures o herbes que poguessin trobar pel camp. Els informants 5, 22, 33 i 34 ens diuen quines eren les que trobaven més sovint: conillets, fonoll, espàrrecs, escalunyes, olives i julivert.

## Anàlisi de les dades

Normalment la família de pagesos es desplaçava del poble fins a diferents punts de la Plana però també hi havia qui anava molt més lluny perquè s'aprofitava la temporada de la sega de l'arròs a la Ribera, que avui coneixem com el Delta de l'Ebre. Quan havien de desplaçar-se s'emportaven herbes de les que coneixien del poble per a curar-se si estaven malalts. És a dir, viatjaven amb la seva pròpia farmaciola composta a base d'herbes remeieres i sempre confiant que la gent de més edat era la que sabia manipular-les.

*Allà a la ribera (...) s'havien de valdre de les herbes que portaven. Prenien herbes d'aquí.*(informant 34)

*Medicines no ne portaves cap però sempre anaves en gent gran que te dien lo que havies de fer.*(informant 33)

### **4.3.1. Maneig de les plantes medicinals**

El punt següent tracta del tractament i seguiment que es fa de les plantes medicinals, ja que del seu maneig depèn la seva eficàcia en les cures de salut.

#### **4.3.1.1. La recol·lecció**

Per tal que la recol·lecció de les plantes sigui efectiva cal tenir en compte que cada planta té el seu lloc d'hàbitat natural. Els informants 3 i 16 especifiquen que les herbes que es troben al Port i les de la Serra del Godall són diferents perquè el clima és diferent.

Hi ha un temps idoni de recollida que cal observar, per exemple, les flors com la mançanilla i el poliol o les fulles de rosa es recullen al maig, diu la informant 2.

Recordem de passada que actualment la recol·lecció de certes plantes està prohibida.

*Lo grèvol també esta protegit pel port i lo boix i lo baladre....*  
(informant 41)

Les plantes silvestres es recollien per diversos llocs, principalment pel Barranc de la Galera, per la Serra de Godall, per la Plana de la Galera i pel Port de Tortosa. Aquest últim no tenia

## Anàlisi de les dades

tanta tirada per a la gent perquè els quedava lluny de casa. Moltes vegades eren altres veïns de la zona els que els feien arribar les plantes del Port, ens diu la informant 40.

Els llocs exactes on calia buscar-les era als camins de terra, entre les maleses, als marges, als roquissars, als camins de carros sobretot a la petita llenca de terra que queda entre la rodera del carro i el marge, diu l'informant 12.

Les plantes o herbes silvestres que es recollien, segons els nostres informants eren la mançanilla, el poliol, el te de roca, l'herba d'olives, el romer, la frígola també coneguda com timó i l'espígol.

*Ni herbolaris, ni farmàcies, tot era collit pel camp.*(informant 12)

A banda de les plantes recollides per a usos familiars, també es feien recol·leccions per a ús comercial. Les herbes de la zona són de molt bona qualitat i són abundants i aquest fet no se'ls escapava als interessats en les herbes.

Aquestes recol·leccions a l'engròs les feien persones que venien de fora "forasters", algun de Barcelona, i se'ls coneixia com «els herbolaris». Segons la informant 33 aquest herbolaris després venien i encara avui vénen les herbes a les fires i mercats.

La informant 14 afegeix que el mes més comú per a fer aquestes grans recol·leccions era el mes de juliol. Com és temps d'estiu els herbolaris passaven diversos dies pels barrancs i muntanyes sense necessitat de tornar al poble. Es refugiaven en coves per tal de passar la nit. No sortien de la zona fins que no havien aconseguit reunir un bon feix de cada herba que algú s'encarregava de venir a recollir.

Aquests herbolaris podien arribar a l'excés.

*Aquell home feia sacs de poleo (...) però l'arrencava en soca i raïl en lloc de tallar-lo i lo va acabar molt.* (informant 20)

Alguns habitants del poble ajudaven en aquestes recol·leccions que no formaven part de l'àmbit estrictament domèstic. Entre

## Anàlisi de les dades

aquesta gent que recollia herbes destaca el "Frasco". Un informant, el 9, creu que treballava per a algun laboratori perquè després de recollir les herbes les assecava, les envasava i tot seguit les enviava amb el tren cap a un lloc on feien alguna cosa, afegeix la informant 30.

*Quan van vindre a viure aquí la Galera van llogar 3-4 dones i anaven a collir herbes per estos camps amb una aixadeta i un cabàs, a tots los trossos perduts. (informant 30)*

Per a acabar volem afegir que la recol·lecció de plantes està tan arrelada als costums locals que encara avui dia, que no cal fer-la per necessitat o per negoci com hem vist, es fa només pel plaer de passar el dia a l'aire lliure amb la família i amics.

*Dissabte al matí anem a fer una volta i agafem espàrrecs, all porro, rovellons i normalment anem la família junta i passem tot el dia. (informant 29)*

A banda de les plantes silvestres també es cullen plantes cultivades. Aquestes plantes es troben als horts familiars, a les casetes de camp o bé en testos o cossiets a la casa d'habitatge habitual.

Les plantes i herbes més habituals de tenir cultivades, segons els informants 19, 20, 22, 32 i 37 són la marialluïsa, el poliol; i herbes aromàtiques per a la cuina: l'alfàbrega, el julivert, l'orenga, la menta, l'herba bona, la sàlvia, etc. Tot i la comoditat de tenir les plantes a casa, la informant 32 nota que el sabor i l'olor no són tan fortes com les collides al camp.

Un malestar que comparteixen els informants és el fet que avui dia es fan servir herbicides al camp i als horts. Tot i que bàsicament parlen de com «els herbicides» han afectat els cultius d'olivera, garrofers i tarongers, han pogut veure els seus efectes sobre les herbes comunes que creixien en aquests cultius. A base d'herbicides s'han acabat les herbes.

*Los herbicides fan molt de mal al matar la herba de terra perquè la terra se va agafant lo principi actiu i allí se va quedant a la terra. (informant 23)*

## Anàlisi de les dades

De les plantes remeieres palesen també que tot s'ha fet una mica malbé perquè amb les fumigacions aèries que es fan des de les avionetes, fins i tot l'aigua que abans es recollia de les teulades de les casetes de muntanya ha deixat de ser potable.

Així mateix, els informants 31 i 35, expliquen algun cas d'intoxicació personal mentre es manipulaven productes insecticides o herbicides per al conreu. Hi ha uns quants productes que ara han estat prohibits (informant 20) per ser massa forts per a la terra. El problema, però és que no hi veuen remei, si no s'arruixen els arbres per tal de protegir-los de les plagues de cucs, no aconsegueixen fer una bona collita.

*I ara està prohibit, era lo diuron i semazina. (informant 35)*

Una possible solució a aquesta situació pot ser apostar per «l'agricultura ecològica», és a dir sense herbicides, insecticides ni pesticides. En aquests moments els que més hi estan experimentant són els joves perquè entenen millor el concepte de què implica l'agricultura ecològica. L'informant 24, un pagès jove explica que primer de tot cal acceptar que un terra amb algunes herbes és un terra viu i ple de microorganismes i per tant, bo per al cultiu. I segon, que els preus de la fruita resultant de l'agricultura ecològica són necessàriament més elevats perquè la rendibilitat no és tan bona però el producte és de molt millor qualitat. L'informant diu que li queda la satisfacció de tenir un punt de vista diferent i que “la rendibilitat la tens en la satisfacció del que produeixes i vens al consumidor.”

Això suposa un xoc frontal amb l'agricultura que s'ha estat practicant en els últims cinquanta anys perquè aquesta ha prioritzat la producció en gran quantitat i ha valorat favorablement els camps nets d'herbes perquè semblen més endreçats, tot i que la terra estigui gairebé erma.

### **4.3.1.2. Procés d'assecat i conservació**

Tots els informants coincideixen en que l'assecat s'ha de fer pel natural i a l'ombra (informant 1,18 i altres). Cal trobar un lloc fresc i on hi corri l'aire.

## Anàlisi de les dades

Abans el procés d'assecat es feia a les golfes de les cases perquè no s'hi habitava (informant 12). Eren les golfes o la sala, tal com es diu al poble. Aquesta sala, proveïda de cabirons, petites bigues que formen part de l'enteixinat de la teulada, és idònia per desar-hi aliments de llarga durada i per a assecar-hi les herbes. El feixos d'herbes es penjaven amb tatxes als cabirons o bé s'estenien ben planetes a sobre d'un canyís o llençol, expliquen els informants 2, 21, 36 i 47.

Actualment a les cases les bigues no són de fusta, i no tothom té sales per a assecar les herbes. Hi ha qui simplement les deixa assecar sobre una taula o un paper en llocs frescos on corri l'aire. (informant 3)

Un cop seques es guarden en saquets de roba, pots de vidre o simplement es deixen penjades fins que es consumeixen (informants 3,14,15). Al moment de guardar-les en pots es poden separar les fulletes de les tiges amb facilitat i així tenir-les ja a punt per a infusions, diu la informant 10. Les herbes així assecades poden guardar-se un parell d'anys però el costum és renovar-les cada any. A la temporada de la recol·lecció es llencen les velles i s'assequen les noves.

### **4.3.1.3. Maneres de prendre les herbes**

La manera més típica de prendre herbes sempre ha estat en infusió, tal com encara es fa avui dia. Per tal de fer aquestes infusions també calia fer-ne un petit aprenentatge. Tal com diu la informant 4, no és el mateix preparar un te de roca, que és una planta amb un sabor molt fort, que preparar una infusió de frígola. El té de roca requereix poc temps de repòs per a evitar que agafi un gust massa fort o amarg mentre que les altres herbes poden deixar-se en infusió uns minuts més.

Aquestes herbes solien bullir-se al foc de la llar en un petit tupí de terrissa (informant 15). Els informants coincideixen que és millor emprar recipients de terrissa que no pas de metall per a preparar les infusions.

## Anàlisi de les dades

*I los topinets estaven a la vora del foc. Ho bullien i ho deixaven allí, dins quedava l'herba. A vegades me dia mon iaio, "vols una tasseteta de te?" va, Bueno. (informant 22)*

*Si te feia mal lo cap te posava una herba, si te feia mal lo peu era una altra. Com se feia lo foc en llenya sempre tenia dos o tres topinets a la vora del foc.(informant 12)*

A banda de les infusions, els informants recorden que abans també es feien bafs i alcohols com el de romer i olis com el de pericó.

Els bafs eren útils per a alleugerir els símptomes de les congestions nasals i de les afeccions respiratòries. Els avis de la família solien ser els encarregats de bullir una barreja de plantes i la posaven en una greala per a que el petit n'inhales els vapors amb un mocador cobrint el cap. La informant 40 recorda que per als bafs s'apreciava molt l'eucaliptus que, tot i no ser una planta comuna a la zona, s'obtenia baratant-la per altres productes.

Amb l'alcohol de romer es feien massatges a les parts del cos dolorides. L'oli de pericó era molt preuat en casos de cremades i encara avui s'usa per tal de curar la irritació provocada pels bolquers en els nadons. (informant 45)

Dels diferents usos de plantes per remeis que la gent utilitza o recorda haver vist usar n'hem fet un recull (annex 5).

### **4.3.2. Pràctiques en relació a edat i sexe**

Als més petits de la casa abans els donaven xarops casolans fets a base de frígola, mel i suc de llimona per als refredats i mal de coll. I per tal de calmar la tos que els amoïna per la nit, es posava una ceba partida en un plat a la tauleta del capçal del llit. Els vapors de la ceba fan calmar la tos. (informant 14)

Infusions de camamilla si tenien mal de panxa, cosa força habitual en les criatures. La camamilla fins i tot es donava als nadons que tenien dificultat per a fer de ventre. (informants 14,39)

Si tenien els ulls lleganyosos se'ls rentaven amb aigua de pètals de rosa o amb una infusió de camamilla. (informant 19)

## Anàlisi de les dades

Un costum força estès era el de fer novenes de cervesa als nens i joves que no menjaven gaire. Durant nou dies se'ls donava una mica de cervesa barrejada amb un rovell d'ou i una cullerada de sucre. (informant 32)

Molts d'aquest remeis continuen estan vigents però últimament s'han començat a usar molt dos remeis per als nens, ens diu la informant 4: el pròpolis i l'equinàcea. El pròpolis per als constipats i l'equinàcea més com a prevenció dels refredats. Aquestes herbes es compren en forma de preparats a la farmàcia o a l'herboristeria.

De tota manera, tota malaltia o molèstia ha de fer el seu procés abans no desapareix, sigui amb remeis casolans o amb la medicina convencional.

*Les coses tenen la seua pujada i la seua baixada.* (informant 14)

En temps ja més moderns, les mares joves continuen fent servir cures clàssiques com les de la camamilla però han incorporat remeis nous, sobretot olis naturals i essencials. Algunes informants fins i tot parla de l'homeopatia com a prevenció de refredats.

Altres remeis de què ens han parlat els informants són l'oli d'argan, l'oli de l'arbre del te per a prevenir l'aparició de polls, o preparats farmacèutics a base de plantes com el pericó. L'àloe per a cremades i per a ajudar a cicatritzar. L'arnica que va bé per a aplicar allí on els petits s'han fet un cop.

Amb les roselles es pot fer un xarop per a calmar la tos, però la informant no recordava la forma exacta de preparar-lo. (informant 45). El pròpolis o la gelea real són alguns dels remeis emprats en un intent de donar coses més naturals als xiquets.

A banda d'aplicar aquests remeis, les mares solen consultar amb el pediatra la conveniència d'aquests productes alternatius a la medicina convencional o qualsevol altre dubte. (informants 6,50)

Els joves i adolescents no tenen interioritzat aquest coneixement del món de les plantes. De vegades fins i tot fan burla (informant 14) de les coses que no coneixen del món de les herbes.



## Anàlisi de les dades

*La joventut d'herbes del camp pocs n'hi han que ho sàpiquen.*  
(informant 12)

*La gent gran sí que parla de plantes però la joventut no n'entén.*  
(informant 33)

Com hem explicat en un capítol anterior, les noves generacions no s'han preocupat de conèixer les plantes perquè sempre han tingut metges i medecines a la vora. O també han tingut a gent més gran a qui poder preguntar per les herbes i cures naturals. Altres opinen que si els joves tornen a cultivar la terra és perquè no hi ha prou feina de la que en realitat voldrien fer. (informant 35)

No obstant això s'ha detectat en els últims anys un intent per tornar a allò que és natural, com explicarem en el capítol corresponen. Pot ser sigui pel fet que és molt fàcil trobar molta informació per internet i es pot fer un aprenentatge còmode. Les herbes però, les compren a l'herbolari perquè, segons els informants 21 i 36, els líquids d'arruixar ho han anat matant tot.

Algunes joves, com la informant 29, en ser mares, han començat a interessar-se pels remeis naturals perquè ara és el seu torn —el de cuidar els petits— i volen fer els tractaments quotidians de la forma més natural possible.

Un impediment continua sent la constància i la lentitud de les curacions a base de remeis casolans. Segons diu la informant 50, sol interrompre els tractaments naturals perquè li exigeixen massa dedicació i si alguna cosa falta sempre avui dia és temps.

Si hi ha una planta que és coneguda entre molts joves és la marihuana. Gràcies a internet, és fàcil aprendre a cultivar-la i cuidar-la a casa. Se sol cultivar per a ús propi, per a consum lúdic. (informants 23,32,37)

Si ens fixem ara en els adults, escoltant els nostres informants, veurem que la majoria coincideixen a dir que abans, quan les feines estaven molt més dividides per gèneres, és a dir, que l'home es cuidava de les terres i la dona de la casa, el tema de les herbes també estava dividit: els homes eren els que anaven

## Anàlisi de les dades

per la muntanya a buscar-les i les dones eren les encarregades d'administrar-les a qui no es trobés bé de la família.

*En relació a les herbes la dona era la que feia, l'home la collia, però era més cosa de dones igual que la faena de casa. (informant 35)*

Elles en decidien la pauta i quines herbes calia prendre. La cura dels petits o dels més grans de la casa sempre requeia sobre les dones perquè com diu la informant 26, té un coneixement transmès de la mare i de l'àvia. I si feien falta herbes a casa, enviaven els homes a buscar-ne més.

La gent gran no pot evitar fer una comparació amb els temps que corren i evidencien que ara aquests rols són més difusos perquè les dones també treballen fora de casa i les feines domèstiques queden repartides. Per tant, els homes també participen de la cura dels fills.

*Si convé escura i si convé a fregar, és tot més compartit, i en tot, la cura del fills també es comparteix. (informant 17)*

*I després li diu a l'home mira quan vagis a tal puesto mira si trobes esta herba. (informant 7)*

Quant a valorar qui dels dos, si l'home o la dona pren més herbes, la percepció general és que són les dones les que en fan més ús. Tal com diu la informant 32, a banda de les herbes tradicionals com el poliol, la menta, la til·la o la camamilla ara s'ha posat molt de moda, especialment entre les dones, prendre te verd, roig o negre. Amb aquests tes, suposadament es redueixen greixos corporals. Això no lleva que ens trobem amb alguna petita excepció, com expressen aquests informants:

*Ell sempre se les va fer. Sempre bevia herbes. Ella no era d'herbes. (informant 21)*

*Trobo que es indistint. Perquè igual se pren una mançanilla un home que una dona. (informant 47)*

En canvi, quant a saber de plantes sol haver contradicció entre els informants, perquè és clar, cada casa és un món i tot i que en

## Anàlisi de les dades

general diuen que eren les dones les que dominaven el tema dels usos de les plantes, no ha faltat qui ha dit també que a casa seva era el pare o l'avi el que en sabia molt, com els informants 21, 36 i 50.

*Els homes tenen més coneixements en el meu entorn però les que ho apliquen més són les dones. (informant 50)*

*Ma mare la que ho feia però qui ne sabia més i tenia més afició era mon pare. Ell sempre ne collia pel camp i quan arribava a casa ma mare les feia. (informant 36)*

En un aspecte en que sí trobem tot un món exclusiu de la dona, és en tot allò que fa referència als cicles mensuals i a la reproducció. Per exemple la informant 30 sap que per a les menstruacions doloroses abans es prenién una herba bullida però no pot recordar quina.

En el cas que volguessin intentar avortar un fetus, diu la informant 30 que es preparava una barreja de vi amb gitam. I llavors també hi havia una creença de que certs aliments eren especialment bons per a una mare que alletava, com el bacallà, les faves i les ametlles; i uns que calia evitar al màxim com els espàrrecs, perquè, deien, la llet llavors no era bona per als nadons. (informant 18)

Per a acabar aquest apartat ens agradaria fer-ho amb les paraules de la informant 46 perquè pensem que són força representatives de tot allò que hem intentat exposar fins aquí:

*Los homes que prenen planta és perquè els priven el cafè. L'home és més cafeter i la dona més de planta mançanilla. La dona és del món de les plantes. (informant 46)*

### **4.3.3. Alimentació i begudes amb herbes**

A banda de les plantes i les herbes medicinals que hem anat presentant, hi ha una gran varietat d'aliments que ens ofereix la naturalesa com ara verdura, fruita i bolets. Quant a l'obtenció, preparació i ingestió d'aquests aliments ressaltarem els aliments d'origen vegetal i la fruita que ens dóna la terra i que són

## Anàlisi de les dades

necessàries per a desenvolupar la nostra activitat diària en la pràctica quotidiana.

Els informants diuen que s'han produït canvis en l'alimentació relacionats amb les plantes que es trobaven al camp i ara s'han deixat de consumir. Una mica per necessitat, antigament es collien de manera silvestre certes plantes com el fonoll, els conillets, els llicsons (lletsons), citrons, xicoira, bleada borda, etc.

El fonoll, un bulb, es menjava com a plat de verdura; els conillets, una herba de fulleta plana en manadets i que es trobava a les valones, es cuinava amb arròs o bullits o sofregits amb all i ceba. (informants 5,8,10,13,17,18,21,23,28,32,33,36,40,43,47)

Tant els llicsons com la xicoira són herbes que es feien servir de forma semblant a l'enciam. Amanits amb vinagre. La xicoira es trobava a la vora de les vinyes. (informant 5,12,17,21,25,27,33,36)

Els citrons es donaven a les cabres perquè era una mala herba. (informants 12 i 17)

Els bolets, temps enrere, es feien per la malesa i cap a la Serra de Godall, però ara s'han perdut, no se'n troben. El rovelló és també d'ús freqüent en alimentació i hi ha tradició d'anar a buscar-ne, però s'ha d'anar cap als Ports per recollir-los, segons ens diuen uns quants informants. (informants 8,12,13,16,17,21,23,41,47)

Quant a fruits silvestres comestibles els informants ens parlen de les cireretes de pastor, móres de les romingueres (esbarzer) i lledons. A la cirereta de pastor costa de treure-li la molla perquè en té poca, però es bona. La cirereta de pastor és la fruita tant de l'arç blanc com hi ha que també li diu a la de l'arbocer. (informants 8,9,19,21,22). A l'agost, per les vores dels camins, trobem l'esbarzer o rominguera que dona móres. Quan són negres són madures i dolces, mentre són roges no són agradables de menjar. Se'n poden fer melmelades. L'esbarzer també té un ús medicinal per ser les fulles astringents. (informats 17,18,52)

## Anàlisi de les dades

Los lledons són uns arbres molt grossos que fan una fruita petiteta. No se sol menjar perquè és tot pell i pinyol però abans els infants empraven els pinyols per a fer jocs d'escola. (informants 8,17,21,22,23,40,52)

De dins les paumes o margallons, sortien uns fruits comestibles. Són unes boletes roges que se menjaven. Popularment es coneixien com "dàtil de rabosa". També és pelava la soca ben pelada fins que quedava tot blanquet de dins i es menjava. (informants 17,22,34). Les mangranes, cerves i nespres també eren fruites de temporada, que es van deixant.

Si deixem de banda els aliments silvestres i ens fixem en què es conrea, veurem que el cultiu per excel·lència a les nostres terres actualment continua sent el de l'olivera. L'oli d'oliva i les olives són doncs aliments bàsics, però s'ha perdut la tradició de conservar les olives per a menjar senceres. (informants 5,18,23,40,47)

També les ametlles i les figues són aliments tradicionals que encara es consumeixen per a cuinar. Com encara es continuen fent sopes de pa, per tal d'aprofitar el pa sec, condimentades amb all o amb frígola. La mel és d'us molt comú, molta gent en tenia de casa. Considerada com la millor manera d'endolcir les infusions, també es posa en els pastissos típics de les festes. (informants 20,21,30)

Als petits horts per a consum propi es continuen cultivant alls, cebes patates, faves, pebrots, moniatos, borraines, carabasses, carabassons, tomàquets, maduixes i algunes altres fruites i hortalisses que s'han estat cultivant durant generacions i tenen valor cultural. (informants 3,8,9,10,12,21,41)

Cada vegada es dóna més importància al fet de menjar de la manera més natural i saludable possible, diu la informant 4. Els nostres informants comenten que ara hi ha molts aliments que porten productes tòxics i són poc saludables, i que cal cuidar els aliments tradicionals de tota la vida que tenen al terreny. Cal no

## Anàlisi de les dades

oblidar que la forma de cuinar-los també determina si són més saludables o no. (informants 11,23,32)

Els informants opinen que hi ha un interès per millorar la qualitat dels aliments bàsics com el pa i l'oli i controlar aquells aliments manipulats com el edulcorants. Cada dia es parla més de la necessitat de rebaixar la quantitat de sucres, i altres edulcorants. (informant 19)

La informant 23, per exemple, fins i tot ha fet un canvi de la llet tradicional d'origen animal a les llets vegetals, de civada o d'ametlla. Aquest mateix informant diu que li agradaria provar una cosa tan natural com les algues. I un altre, el 24 diu que ha hagut de canviar el cafè per infusions més suaus perquè va patir molèsties a l'estómac.

*Penso que estem menjant molta basura, entre pesticides, insecticides. I això d'alguna manera a la llarga se va acumulant dins del cos.* (informant 23)

Els remeis la gent també han d'anar acompanyats d'altres mesures dietètiques, activitat física i descans, així com no fer abusos, diu l'informant 24. Es tracta d'un estil de vida més saludable en què cal evitar excessos i aconseguir que els àpats siguin més equilibrats.

*Sóc partidària d'una vida sana i no tanta medicació, aquesta, quan hi ha necessitat. No faig excessos S'ha de menjar de tot una mica.* (informant 28)

El problema dels productes ecològics, igual que el seu cultiu, és que el preu acaba sent més elevat que el dels productes ordinaris. És qüestió de conscienciació. (informant 23,37)

Cada vegada sorgeixen nous productes que es prenen com a suplementos alimentaris. La gent de trenta a seixanta anys és la que està més interessada en aquests productes. La gelea real, el pol·len, llevat de cervesa i la soja per a consum dels adults, i el pròpolis sobretot en nens, són alguns dels aliments que han irromput amb força a les nostres botigues. (informants 4,11,13,14, 19,23,24,37,45,50)

## Anàlisi de les dades

Les herbes aromàtiques més usades a la cuina són el romer, la frígola, la menta, el llorer, el julivert, el safrà que abans també se sembrava a les vores dels marges; l'orenga i l'alfàbrega d'ús més recent. L'herba bona és una herba aromàtica molt valorada pel seu ús en cuinar les faves tendres, actualment encara hi ha gent que la cultiva en cossiets. (informants 4,5,8,10,11,12,14,15,16, 17,18,19,23,24,25,26,27,30,31,32,40,47,52)

La Galera, com altres pobles de la zona, és un poble de gran tradició vinícola, on gairebé tots les famílies es feien el seu vi. Actualment està tan perduda aquesta tradició que ja ni es cultiva la vinya. A causa del seu passat vinícola encara queden molins de barra, trulls, premses, etc.

*Vam arribar a fer 5.000 litres de vi anual, vam comprar un tros de trenta jornals i ho vam fer tot vinya. (informant 22)*

*Va vindre això de la comunitat europea i no se va fer lo de la denominació d'origen, que se necessitaven molts diners, pos es va deixar perdre, perquè per aquí hi havia molta vinya. (informant 16)*

Es feien diferents tipus de vins al poble. Del vi recent trepitjat es feia el vi dolç, en cuit i la mistela a la qual li afegien alcohol. Una vegada a la bota ja es feia el vi de taula, el ranci i el vinagre. Per a poder tenir tanta varietat de vins calia tenir també una bona varietat de raïms. Al poble es cultivaven el trepat, parellada, escarabella, etc. Com millor sigui el raïm millor serà el vi. (informant 17)

Aquest vi fet de casa també servia per a fer remeis de salut casolans. Si una persona patia de tos o refredat, es feia bullir vi amb crostes d'ametlla, figues seques i trossets de garrofa fins que reduïa a la meitat, diu la informant 18. La informant 30 ens presenta una recepta ben pareguda a la qual no hi posa garrofes però hi posa un parell de cullerades de sucre. (informants 16,18,20,30)

Els sarments de la vinya bullits tenien la fama de servir per a depurar la sang. I, tornant a les novenes que hem explicat

## Anàlisi de les dades

anteriorment, si una persona estava decaiguda se li feia una novena d'ou batut amb vi ranci. (informant 20)

A partir del raïm també es feia mostillo (un dolç) i panses. Amb vi es preparava un bon berenar: el tradicional pa amb vi i sucre.

A finals del segle XIX i principis del XX hi ha al poble una gran producció d'aiguarent, essent el primer productor un home anomenat lo Sastre. L'última fabrica que es traspassa a Destil·leries Vidal d'Amposta, pels anys 1940 va ser la d'Agustí Ferreres. Va ser famós a tota la comarca un aiguarent anomenat "Galera". Actualment encara hi ha qui recorda les tres fàbriques que hi va haver al poble: la del tío Sol, la de Damián i la del tío músic. (informants 12,17,20)

La producció de l'aiguarent estava molt lligada a la del vi ja que la base de l'aiguarent és la pasta de la verema un cop s'ha trepitjat. A base de cofins s'acabava d'extreure el vi de la brisa que quedava. A aquest alcohol se li afegien unes herbes, com el gitam, i s'aconseguia l'aiguarent d'herbes. (informant 17)

Eren típics, a més de l'aiguarent; el licor de nous, de taronja, de cirera o de codony. El licor de taronja encara hi ha qui en continua fent. Els altres es fan poc. Diuen que com més anys té més bo és i el prenen després d'haver pres un cafè.

Ens trobem la informant 21 que encara guarda unes botelles d'aiguarent que va fer son pare i que, en visitar-la, podem fer-ne una degustació. Aquests licors es prenen com a digestius. Les herbes que la identifiquem a la botella que té a la mà són: el gitam, el fonoll, marialluïsa, romer, julivert i cireres. Ella remarca que no està segura de si a les fàbriques de l'aiguarent feien servir aquestes mateixes herbes o si hi havia diferents barreges d'herbes. Després de prendre una mica d'aiguarent era típic prendre un got d'aigua.

De diferents receptes; també hem fet un recull (annex 6).



## Anàlisi de les dades

### 4.3.4. Altres usos de les plantes medicinals

Les plantes han estat sempre presents a tots els llocs i moments de la vida del poble. A part de les finalitats esmentades també es fa un ús més lúdic de les plantes. L'ús de les herbes ha estat constant en les reunions socials i cafeteries. Són un lloc habitual de consum i es poden apreciar els diferents gustos entre homes i dones.

Al bar, a banda del tradicional cafè, la gent també tenia costum de prendre marialluïsa i polioli. Era prou normal demanar un te de roca al bar i que fins i tot te'l servissin amb unes gotes d'aiguardent. Aquest costum ara s'ha perdut perquè es fan servir infusions ja preparades en sobrets. (informants 6,7,12,14,21,33)

Les infusions i tes solen prendre-les aquelles persones que no poden prendre cafè o que prenen infusió com a part de la seva hidratació diària. (informants 10,37,44)

Sobre el consum d'herbes en hosteleria la informant 32 explica que gasten molt els orujos, que són begudes alcohòliques aromatitzades amb herbes. D'infusions també se'n serveixen moltes.

El cafè és una planta i la gent en consumeix molt, però amb el pas dels anys també hi ha hagut canvis. La informant 46 que va treballar molts anys en el sector diu que els canvis que ha vist en el cafè són que hi ha menys consum. El cafè és el de sempre però hi ha més varietat, descafeïnat i granissat, per exemple. L'antic te de roca ha estat substituït per infusions preparades en sobrets.

Una altra beguda que abans era habitual però ara no es fa tant és el calmant o cremat. I és que en general, puntualitza amb certa recança:

*La gent era més de sortir. Era més social que no ara.* (informant 46)

Les plantes també són emprades per a perfumar i netejar la casa o com a ornamentació. Són un element bàsic en la jardineria.

## Anàlisi de les dades

Antigament es tiraven pells de taronja als brasers encesos, diu la informant 14, per tal de perfumar l'aire. La informant 18 afegeix que anava molt bé per a eliminar olors desagradables de l'ambient. Aquestes olors de vegades anaven connectades a la cura de persones d'edat avançada, que es feia a casa. En aquests casos també es cremava sucre amb pell de taronja i romer per a perfumar l'estança. (informants 10,14,18,21,30)

També es posaven cossiets d'aufàbiga (alfàbrega) damunt la taula principal. Encara queda el costum de fer saquets d'herbes per a posar als armaris i evitar que hi vinguin les arnes a fer malbé la roba i per a perfumar l'armari de forma natural. (informant 6)

*La frígola dóna bona oloreta, no gasto ambientador.* (informant 5)

Una situació en què es fan servir plantes és per a decorar la taula de Corpus. Aquest costum religiós ja s'ha perdut a la majoria de pobles però la informant 13 ens fa saber que encara ho fa cada any. Es tracta de decorar la taula amb una bona quantitat de plantes. Cap d'especial, la qüestió està en que quedi una taula ben ornamentada i atractiva artísticament tot aconseguit a base de plantes i herbes.

*I al voltant de la taula hedrera i unes floretes.* (informant 13)

En l'apartat de la jardineria podem destacar que el jardiner, diu que abans es plantaven més arbres i arbustos. Calcula que hi ha uns dos-cents o tres-cents arbres que es van plantar per a decoració als jardins. I de bardissa n'hi ha vora un quilòmetre i mig. Avui dia el tipus de jardineria que se li demana és més de detall: plantes ornamentals que siguin boniques.

Abans la gent tenia més animals domèstics a casa (gallines, conills, porcs, coloms, etc.). Les herbes remeieres se'ls donaven tant per alimentació com per cures de malalties.

Per menjar els animals es feia servir alfals per alimentar als ramats. Als matxos i cavalls se'ls donava avena i ordi. Agullat als conills i cabres, citrons per a les cabres també. Llicsons per als

## Anàlisi de les dades

moixonets i llegumet per als coloms; panís faves i guixes.  
(Informants 5,9,15,17,20,21,27,30,35)

Per desinfectar la pell i les ferides dels animals feien servir romer i la frígola. També era molt utilitzat el vinagre quan anaven a plegar perquè sempre el tenien a mà a les casetes de camp.  
(informants 15,17,27,36)

El julivert es fa servir per retirar la llet a les gosses que estan alletant, diu l'informant 27. L'oli d'all per a la circulació sanguínia. La matissa per a eliminar les puces dels corrals. L'oli de safranoria va bé per a netejar les dents als gossos. I igual que en les cures de les persones, mançanilla o fulles de rosa per als ulls, pericó per als cops, etc. Aquest informant observa que l'instint propi dels gats i els gossos fa que mengin margall quan no es troben bé de la panxa.

Com la caça és una afició força comuna en aquesta zona, la informant 14 explica que els caçadors, en matar un conill, tenen costum de traure-li les vísceres de la panxa i omplir seguidament la cavitat amb plantes aromàtiques com el romer i la farigola. D'aquesta manera, encara que tardin unes hores a tornar a casa, la carn del conill no agafa mal gust, ans al contrari, queda perfumada de les herbes de muntanya.

I l'informant 34 explica que quan els caçadors han de passar una nit sencera esperant als tords, es fan infusions de te amb una mica de marialluïsa.

Un cop arribats al final d'aquest apartat queda constància que les herbes i plantes han format, en el passat i continuen formant avui dia, part del funcionament de la vida dels habitants del poble.

### **4.4. Les necessitats de salut**

Les persones necessiten gaudir de bona salut per tal de garantir la seva subsistència. La necessitat de salut és comuna a totes les persones i cadascú l'expressa de forma diferent segons la manera d'entendre el procés de salut i malaltia. El concepte de salut ve determinat també per variables culturals. Són diverses les teories

## Anàlisi de les dades

infermeres que basen els seus models en una visió antropològica com fan, per exemple, F. Collière i R. Spector.

### **4.4.1. Influència de les plantes en la salut**

Les plantes ajuden a resoldre necessitats de salut, i són emprades com un dels primers nivells d'autocura. En plantejar als informants què entenen per salut i com hi incideixen les plantes, els informants ens han transmès la següent informació:

La salut és reconeguda com un bé molt preuat que de vegades, tot i la seva importància, no valorem prou. És considerada com la «cosa principal» i s'ha de cuidar molt en tots els aspectes, des de l'alimentació a la prevenció de malalties. Tenir salut implica estar bé i trobar-se bé, i disposar d'una qualitat de vida que permeti una activitat normal i amb ganes de fer-la. Com diu la informant 16, “no serveix de res tenir diners si no es té salut”.

Les plantes medicinals tenen una influència positiva sobre la salut, diuen els informants. Garantia d'això és el fet que s'han utilitzat des de temps immemorials. Creuen que es necessiten perquè les herbes ajuden a trobar-se millor i ajuden a cuidar-se la salut física i també la psicològica. (informants 5,22,33,37,39,40, 45)

*La influència de les plantes en la salut és positiva. Primer perquè tenen principis actius i segon perquè fins i tot a les ciutats los horts urbans igual que l'esport són activitats que van bé per desconnectar del ritme diari. (informant 37)*

La informant 5 diu que la salut és sinònim de trobar-te bé. Conviure amb un cert nivell de dolor és una cosa que ha acceptat. Veiem com diferents persones tenen una percepció diferent de què pot ser tenir salut. Insisteixen també en la qualitat de vida per davant de la quantitat d'anys viscuts. (informant 31)

Els hàbits de fumar i beure són vistos com a nocius per a la salut, mentre que les herbes s'entén que són just el contrari: poden ajudar la persona i, si no l'ajuden, almenys creuen que no la perjudiquen. (informants 47,50)

## Anàlisi de les dades

*La salut és lo principal, cuidar-se en tots los sentits en menjar sobretot, no fer excessos, i les herbes ajuden. (informant 10)*

Un cop analitzades les aportacions dels nostres informants deduïm que les plantes són usades més com a prevenció de la malaltia. Si la malaltia o molèstia ja s'ha fet present s'empren com a estratègia per a tornar a restablir la salut. Les herbes es fan servir sobretot al principi de la malaltia, però si la persona empitjora sempre té present que cal anar al metge.

Per tant veiem que el circuit que la població segueix en l'atenció de la seva salut és el següent: es confia en les herbes en el primer estadi en què es detecta un desequilibri de la salut. Són el primer remei que s'aplica des de casa. Si el desequilibri persisteix o es converteix en malaltia s'acudeix al sistema sanitari convencional. Com es pot comprovar les plantes formen part important del primer nivell d'atenció a la salut tal com apuntaven els autors abans esmentats Menéndez i Kleinman, i a partir d'aquí, si no es resolen els casos, s'acudeix al sistema sanitari. (informants 1,6,7,8,14,23,28)

*Jo les recomanaria, de les que tinc, sí. Estic segura. Ara, després igual te poden anar bé, que pots acabar acudint al metge. (informant 6)*

Un cop arribats al punt d'haver acudit al sistema sanitari, en general els informants continuen confiant en les herbes per a arribar al benestar desitjat. És a dir, combinen allò que els ha receptat el metge a més a més de prendre les herbes que creuen convenientes. En general, però, tendeixen a ser molt curiosos i s'informen sobre les plantes que estan emprant. (Informants 4, 14,29,31)

*Jo penso que són bones para curar-te però algú ha d'explicar-te para que és, no ho pots fer tu pel teu compte si no saps de que vas. (informant 32)*

Està demostrat que les plantes resolen problemes de salut, per tant són vàlides pel que respecta a l'autocura. Fins a un cert nivell de complexitat, els remeis amb herbes són adequats. No obstant

## Anàlisi de les dades

això els informants tenen clar que s'ha de tenir en compte que cal conèixer les plantes usades i no se n'ha de fer un abús.

Finalment voldríem destacar la importància de l'autocura en infermeria. Com ja hem comentat en el marc teòric, la infermera Dorotea Orem basa la seva teoria en l'autocura. Aquesta teoria analitza i exposa la pràctica que porten a terme les persones per tal de mantenir un bon nivell de salut. La missió de la infermera és la d'ajudar a oferir guies per a arribar a assolir els resultats desitjats.

### **4.4.2. Significació i transcendència de l'ús de les plantes**

Les plantes medicinals s'empren per tenir cura de la salut, en base a l'experiència i en la creença ferma de la seva eficàcia, perquè curen i donen benestar. Els usuaris les empren quan es veuen en la necessitat de resoldre problemes de salut. (informants 1,10,29)

L'ús de les herbes remeieres suposa una sèrie de beneficis i d'inconvenients; també està carregat de significació i va més enllà de la recerca d'efectes terapèutics.

#### **4.4.2.1. Raons perquè s'utilitzen les plantes**

Són diversos els motius que porten a usar les plantes medicinals. Els informants globalment han destacat els següents: la tradició, la constatació per l'experiència pròpia i per l'evidència científica, la confiança en les herbes perquè són una cosa natural, la fe i la confiança de que curen.

De fet, no es un sol motiu el que porta a emprar les herbes, amb la consciència de que tenen les seves limitacions.

*Les uso per tot una mica, per tradició, costum, per mons pares que en prenen molt de tot això. Per que he vist que tenen efectivitat i perquè sempre serà millor que prendre medicaments. Ara si, en coses greus no pots confiar en una planta, si tens infecció has de prendre antibiòtic. Però per coses lleus com mal de panxa allavons si pots fer-ho, pos per autocuidado i dolències menors. (informant 19)*

## Anàlisi de les dades

### **a. La tradició**

La majoria dels entrevistats que consumeixen herbes solen fer-ho per la tradició que els arriba dels avantpassats. La gent, abans, les coneixia molt bé perquè no hi havia gaire més per a curar-se, perquè les plantes formaven part del seu dia a dia i perquè les tenien al seu abast. El fet que s'hagin usat durant tants d'anys també és un aval a l'hora de reconèixer la seva efectivitat. S'usen ara encara molt per tradició i costum, i perquè és allò que sempre han vist a casa, el que s'ha fet sempre en el seu entorn cultural. (informants 2,3,5,6,8,14,29)

*Es prenen perquè van bé. I també per costum perquè es el que he fet sempre. (informant 39)*

*Les uso per la tradició i els costums. Al poble havia molta gent que coneixia això de les herbes. (informant 6)*

### **b. Constatació: experiència pròpia i evidència científica**

Una part dels informants les prenen perquè funcionen, perquè es troben millor quan les prenen, ho han comprovat. La gent ho prova i si va bé ho continua fent perquè els resol el problema de salut i també millora el seu benestar. Els informants atribueixen a cada herba unes propietats curatives i, per tant, és adequada a una patologia en concret. Molts estan al corrent que hi ha estudis fets al respecte i per tant, evidència científica. Un dels informants, el 24, sembla que sap bé de què està parlant perquè diu que les plantes tenen principis actius i que moltes medicines vénen de plantes. Fins i tot en posa exemples, com que el medicament Aspirina té el seu origen en el salze blanc i que el ginkgo biloba i l'hipèric tenen principis actius. Per tant, quan s'usen, cal tenir-ho en compte. (informants 5,6,14,20,24,27,29,44)

*Són coses que m'han ensenyat i ho vaig comprovant i veig que van bé. Te trobes molt bé, tens sensació de benestar... (informant 3)*

*Trobo que hi ha coses que estan estudiades. Quan diuen que una cosa fa allò, és perquè està estudiat. (informant 44)*

## Anàlisi de les dades

### **c. Són una cosa natural**

Tot i que els informants pensen que les herbes tarden més en fer efecte perquè tenen un procés més lent de curació, creuen que són millors perquè són naturals i també diuen que això permet deixar-les quan vulguis. (informants 23,45)

Dit això, els informants també són ben realistes quan expressen que, tot i que els agrada molt la idea de fer servir plantes i herbes perquè són molt més naturals que les pastilles sintètiques, tampoc no inverteixen temps a recollir les seves pròpies herbes o a preparar cremes i pomades. Es limiten a fer una comparació de productes comercials i es decanten cap a aquell que els sembla que ha estat elaborat de la forma més natural possible. (informants 44,50)

*Los avantpassats no tenien medicines i buscaven los remeis en herbes i tarden més però són més naturals.* (informant 45)

En general els informants pensen que els remeis casolans a base d'herbes no poden fer mal. Veiem que hi ha una certa tendència a associar natural amb innocu però això no és cert. Algun informant, com la 31 expressa els seus dubtes. (informants 1,6,32)

*Remeis casolans que no fan mal i alguna cosa fan.* (informant 1)

*L'abús de les plantes també deu ser dolent...* (informant 31)

La cura a base d'herbes està vista pels nostres informants com una part necessària de l'ésser humà en tant que aquest forma part de la natura i és allí on hi pot trobar els remeis. A més a més hi ha la part més emocional també. La relació amb la natura desperta emocions i, les emocions són una part significativa en el restabliment de la salut. El sabor i l'olor de les plantes poden despertar sensacions que connectin directament amb les emocions, amb els records i amb el benestar a nivell psicològic. (informants 4,24,30,33)

*Perquè jo no passaré per aquí que no la toque l'aufàbiga que queda una oloreta a les mans. Una oloreta que m'alleuja. Desperta sensacions i dóna benestar!* (informant 47)



## Anàlisi de les dades

D'altres informants, molt alerta de tot allò que passa al seu voltant, palesen que hi ha persones avui dia que fan servir les herbes per a guarir-se perquè està com una mica de moda en certs ambients més naturistes. Hi ha com una necessitat de tornar a fer les coses d'una forma més natural i distanciar-se de les medicines convencionals.

*També gent que és més naturalista i trobo que s'està ficant molt al dia. (informant 50)*

*...amistats que estan conscienciades perquè busquen productes lo més naturals possibles. (informant 37)*

De fet, això que els nostres informants diuen de forma instintiva o per experiència pròpia, ve avalat des de la ciència de la infermeria. Una de les primeres teòriques en aquest àmbit va ser la infermera Florence Nightingale. Ella ja deia que calia posar el pacient en contacte amb la natura i deixar-la que actués sobre el malalt.

### **d. La fe i la confiança de que curen**

Segons una part dels informants, les herbes curen perquè tenen un do, una gràcia. Aquesta intuïció dels informants queda ratificada en estudis científics que així ho demostren. Són els principis actius de les plantes que actuen sobre l'organisme. A més a més d'allò que pugui aportar la ingesta o utilització externa de la planta, cal també tindre un cert grau de confiança de que realment està actuant de forma adequada. Dit d'una altra manera, cal que el pacient tingui un cert grau de positivisme per tal de crear una combinació de factors que conflueixin en el seu guariment, entre ells, la creença que les plantes li estan fent bé.

Aquesta fe en les plantes, abans de la implementació de la medicina moderna, era molt més forta que no pas ara. Com hem pogut deduir per les aportacions dels nostres informants, això passava una mica per necessitat i per falta d'altres alternatives a les quals poder acudir. Una fe, això sí, basada en el coneixement a base d'anys d'ús i de tradició familiar. (informants 6,9)

## Anàlisi de les dades

Perquè com hem vist anteriorment a l'apartat de màgia i religió, els informants avui dia entenen el poder curatiu de les plantes des d'un punt de vista més racional i no es deixen portar tant com ho feien els seus avantpassats per creences de tipus màgic o religioses. (informants 17,30,33,34)

*Jo penso que si que tinc molta fe en elles perquè crec que curen i que si prens una til·la te tranquil·litza i si en una cremada te poses àloe a la pell ho veus lo que passa. (informant 19)*

Un cop exposats els principals arguments que segons els nostres informants els porten a fer ús de les plantes medicinals, no podríem tancar l'apartat sense ser fidels a les aportacions i deixar aquí constància que també hi ha hagut veus discordants. Persones que veuen molt clar que no hi ha res que sigui tan eficaç i tan bo com les medicines quan es pateix d'un mal o altre. En un medicament, a banda de l'eficàcia, hi troben una exactitud i una pauta que no poden ponderar de la mateixa manera quan fan servir les plantes.

*Perquè molta gent, en les medicines no tenen fe. I jo tinc molta fe en elles, no viuríem tant la gent! Diuen que són roïnes perquè si mires lo prospecte... Jo tinc més fe en les medicines que en les plantes. Les herbes no curen tant perquè no saps les quantitats... perquè les herbes d'olivera són bones per a baixar la sang però tampoc no saps la quantitat que has de prendre, i si ho fas fort o moll. (informant 17)*

### **4.4.2.2. Traspàs de confiança de les plantes als medicaments**

En les últimes dècades hi ha hagut una notable pèrdua de confiança en les herbes per part de la població que habitualment n'hauria fet ús. Podem dir que avui dia no es fan servir tant com anys enrere.

Aquesta parada progressiva en l'ús de les plantes ha generat un desconeixement general de les plantes que abans eren ben conegudes. És cert que hi continua havent un hàbit de consum d'aquelles que es coneixen bé, com hem vist dels nostres informants. Un fet que juga a favor de la continuïtat en l'ús de les plantes remeieres és el fet que siguin recomanades per una

## Anàlisi de les dades

persona cabal i de confiança o que aquesta persona que les recomana sigui un professional de la salut com ara un metge, un infermer o un farmacèutic.

Els informants tenen una actitud molt responsable i insisteixen que cal tenir un bon coneixement de les herbes que es volen prendre. Aconsellen que davant del desconeixement o la inseguretats és millor desconfiar-ne. Detectem, doncs, un cert grau de prudència i de por implícita en l'aplicació de remeis casolans a base d'herbes que no coneixen. És tan important saber quina planta és l'adequada a cada mal, com saber-la administrar correctament. I no oblidar que poden tenir efectes secundaris. (informants 4,5,8,10,16,20,48)

*Si no hi ha algú que te ho hagi ensenyat potser en prens massa perquè en quantitats elevades potser sigui venenós. Si no saps la dosi és una mica perillós prendre herbes si no les coneixes, és igual que els rovellons. Para tractar amb herbes has de saber-ho.*  
(informant 16)

*Jo sempre dic a la gent que perquè sigui natural no vol dir que no tingue efectes secundaris i que hi ha plantes que no es poden prendre i que si es pren medicament natural 3 mesos com a màxim i descansar un mes perquè lo cos s'acostuma a tot.*  
(informant 48)

Els informants remarquen que no s'ha de descartar mai la possibilitat d'haver d'acudir a les medecines de farmàcia si la malaltia persisteix. (informants 11,35,48,32)

Com les plantes són un producte natural potser impliquen un procés més lent de curació i es necessita més constància abans no comencen a fer efecte. Almenys no fan mal a l'organisme diuen. En canvi el medicament sí que fa mal al cos. Pot arreglar uns aspectes i empitjorar-ne d'altres. Aquestes són les apreciacions que fan els nostres informants. (informants 4,8,12)

Per prevenció i en processos lleus confien en plantes, en coses greus volen alguna cosa més potent o més efectiva perquè creuen

## Anàlisi de les dades

que amb les herbes no n'hi ha prou i cal anar al metge en busca de medicament. (informants 31,37,39,45)

Ara és el moment de donar-li la volta a la resposta i fixar-nos en què diuen els informants que creuen més en la farmacologia abans que no pas en les plantes. El factor clau sol ser la rapidesa. Un cop perduda la salut, els pacients volen resultats ràpids i alhora segurs. Opinen que una pastilla és molt més pràctica; talla el mal de seguida, mentre que amb l'herba s'ha de seguir el ritme natural de curació. La immediatesa de les pastilles i la facilitat a l'hora de prendre-les, fa que els informants les considerin més segures i pràctiques.

*En medicaments tens uns efecte ja, i les plantes necessiten més constància.* (informant 50)

Els usuaris volen comoditat i accessibilitat quan és hora de fer servir les plantes. Un dels inconvenients d'agafar les plantes del camp és que a banda de trobar el temps per a anar a collir-les, després cal seguir el procés d'assecat i envasat a casa. No és de sorprendre llavors que molta gent s'hagi passat a l'ús d'herbes en pastilles o en sobrets ja preparats a punt només de bullir o escaldar. (informants 2,4,10,31,35,36,39,41,47)

*Ara vaig a la herboristeria i m'ho compro tot ecològic i allí és més pràctic i compro les que vull, per més comoditat m'ho compro.* (informant 4)

*Jo crec que s'ha acabat una mica tot això perquè los sobrets són molt pràctics. Lo te també lo venen en capsetes.* (informant 47)

Hi ha informants que tenen més confiança en el medicament i s'opta moltes vegades pel producte químic perquè els seus resultats són mes ràpids i més segurs. La gent reconeix que s'ha adaptat i acostumat a les medicines perquè les troben més còmodes, més segures i perquè el desconeixement que actualment tenen de les plantes els fa por. (informants 27,37,44)

Creuen que la química i la medicina estan més avançades i per això les herbes s'han anat perdent, (informants 7,18,20,42) mentre

## Anàlisi de les dades

que al mateix temps saben que moltes medicines estan fetes a base d'herbes. (informants 1,3,16,19,20,30)

*Si convé prendrem una mançanilla me la prenc, la til·la no la prenc tant però també va molt bé, però no ne prenc gaires d'herbes, prefereixo la pastilla, de pastilles prenc totes les que me donen i tinc molta fe en lo paracetamol que me calma lo dolor. Si me poso al llit i me'l prenc, és la confiança en que lo prenc o és que dormo més tranquil·la. Perquè ara me fa mal tot, para dormir o para restrenyiment, sempre pastilla. (informant 46)*

Un punt que els nostres informants no deuen tenir clar perquè no n'han fet gaire menció, és el fet que les plantes medicinals poden interaccionar amb els medicaments que ha receptat el metge. Per ser justos, una informant, la 31, expressa les seves reticències si arriba el punt en què es troba seguint dos tipus de remei diferents.

*Si, interfereixen amb els medicaments. Jo crec que no pot anar bé medicaments i plantes. Són dos contrastes diferents trobo jo. Los medicaments també se fan en plantes però trobo que ha de haver més química en les pastilles. Això nomes s'ha de prendre en cas de necessitat que és lo que jo faig. (informant 31)*

Resumint, en els últims temps s'ha palesat una pèrdua de coneixements de les plantes i una pèrdua de confiança a l'hora d'usar-les per a remeis. Els informants continuen emprant les que coneixen o les que els han estat recomanades per persones professionals. En cas de malaltia greu ningú dubta a recórrer als medicaments convencionals.

Per acabar, els medicaments són considerats més segurs i ràpids. Això ha fet que la població s'hi hagi adaptat ràpidament per comoditat i efectivitat. No obstant això, cal recordar que els preparats fets a base d'herbes seguint les pautes de la fitoteràpia són considerats medicaments i per això el punt de distribució es fa des de les farmàcies.

## Anàlisi de les dades

### **4.5. La percepció de canvis en el món de les herbes remeieres**

Els informants comenten que tot ha canviat molt, perceben molts canvis importants: canvis en el conreu de la terra, en la manera d'alimentar-se, de curar-se, en la higiene, i en l'estil de vida en general. Pel que respecta als usos de les herbes, aquestes s'han deixat d'utilitzar perquè creuen que s'han anat perdent físicament. També hi ha hagut una pèrdua de coneixements orals. Això ha fet que ara no s'adquireixin les plantes de la forma tradicional sinó que ara es compren. I encara més canvis: han aparegut nous consumidors i noves plantes al mercat de consum.

#### **4.5.1. Pèrdua i abandonament de l'ús de les herbes**

Aquests canvis també han afectat a les herbes tradicionals que es van perdent tant en quantitat com en qualitat. Sempre han estat a l'abast en l'entorn rural. Actualment la gent també cultiva i treballa el camp, però aquesta realitat, amb els anys, ha anat canviant.

Els informants coincideixen en que estan desapareixent les plantes silvestres que hi havia en el territori i que la gent també ha deixat d'usar-les. (informants 8,14,18,25,28,36)

*Lo que aguanta és la frígola i lo romer i coses de malesa.*  
(informant 25)

*No recordo plantes que s'hagin perdut. Ha continuat tot, però se'n troba menos.* (informant 14)

Han contribuït diversos factors en aquesta davallada de les herbes. Per una banda les causes físiques que destrueixen la planta pròpiament dita i per l'altra els canvis socioeconòmics i culturals de la població que han fet que la població anés deixant el món de les herbes remeieres.

##### **4.5.1.1. Causes físiques de la pèrdua de les herbes**

Centrem-nos primer en les causes físiques que els informants troben que són el motiu pel qual moltes plantes s'han perdut al territori.

## Anàlisi de les dades

La primera causa que els informants nombren és una causa natural: la climatologia. Diu l'informant 35 que no fa prou fred als hiverns, que ell recorda els hiverns de quan era petit i, certament, feia molt més fred.

*Nantros aquí tenim un clima que és mot bo. Ara aquí no en fa de fred. Aquí ha canviat lo clima. Quan jo era menut feia més fred, que ara no fa.* (informant 35)

Per una altra banda altres informants troben a faltar més pluges. Creuen que la falta d'aigua afecta els terrenys, que són més àrids ara que no pas anys enrere, dit tal com ho expressen al poble «falta saó a la terra». Aquests dos fenòmens poden afectar significativament el desenvolupament de les plantes silvestres. (informants 8,20,33,35,36)

*Va haver uns anys que va haver molta seca i també llavons va desaparèixer molta planta.* (informant 20)

L'acció humana és un altre dels factors físics que mencionen. El fet que els recol·lectors d'herbes arrenquin les plantes en comptes de tallar-ne només les branques o ramets necessaris. Una planta que ha estat tallada pot rebrotar de forma fàcil i força natural. Així ho explica l'informant 8 quan parla dels ramats que només es mengen la part superficial de la planta, per tant, la planta pot tornar a brotar sense problemes, i continuar creixent i reproduint-se. Si pel contrari s'ha arrencat de soca-rel, aquesta mata o arbust ja ha desaparegut per sempre. Ens diuen que les herbes que més han patit per aquesta mala pràctica són el poliol i la herba d'olives també coneguda com sajolida o saborija. (informants 9,16,20,36)

*Lo poliol ha desaparegut molt perquè hi ha lo costum d'estirar i treure la rail. Nantros ho tallàvem i ho conservàvem perquè cada any anàvem a fer-lo.* (informant 9)

Encara considerant les causes físiques que han portat a la desaparició de certes plantes, els informants parlen extensament dels productes químics, tècnicament productes fitosanitaris, que es van començar a fer servir a partir de la segona meitat del segle

## Anàlisi de les dades

XX. Herbicides i pesticides van passar a formar part de les eines de treball dels pagesos que, fins a les hores, només comptaven amb eines mecàniques per tal de controlar les males herbes dels camps de cultiu i productes naturals per a intentar controlar les plagues d'insectes que de vegades assetjaven les plantes cultivades.

*Se trobaven en los marges, al barranc se'n trobaven més que pel camp perquè això d'arruixar ho ha acabat tot. (informant 12)*

L'entrada dels fitosanitaris es va fer sense cap mena de control estricte. De fet, a l'apartat 4.3.1. "Maneig de les plantes medicinals" alguns informants asseguraven haver patit intoxicacions o saber de pagesos que en van patir (informants 31 i 35). A banda del desconeixement dels efectes massa nocius del producte per part dels mateixos laboratoris, també s'hi ajuntava la dificultat dels pagesos d'interpretar correctament les quantitats que s'aconsellaven en les instruccions.

*No portàvem mascaretes. Lo compràvem sense control i tiràvem líquids forts (...) i anaves a arruixar i després notaves que estaves entabuixada. Anaves a dutxar-te i tenies tot lo cos com una granullada i lo cap carregat i pensaves que t'havia afectat algo tot això. (informant 31)*

És per això que alguns productes es van acabar prohibint per ser massa forts per a les plantes, per a la terra i per als humans. No només va arribar aquesta prohibició sinó que avui dia no tothom pot comprar productes fitosanitaris, cal haver fet un curset i haver obtingut un diploma acreditatiu de que la persona que els manipula n'entén molt bé la perillositat i la necessitat de fer els preparats amb la màxima precisió possible. (informants 10,12,13, 20,25,27,28,35)

Els herbicides i pesticides han creat tanta inseguretats i rebuig en la població que fins i tot en el moment de la recol·lecció de les herbes i plantes sempre queda el dubte de si estan tocades pels líquids o no. Es veuen les plantes silvestres com un possible verí i es té molta cura de no collir-les d'allí on s'intueix que es pot



## Anàlisi de les dades

haver tractat la zona amb productes fitosanitaris. (informants 1,2,6,21,24,35)

*Jo les cullo en puestos que no estiguen arruixats, vaig a una finca en una hisenda que esta perduda i allí la cullo perquè no hi ha herbicida ni n'hi ha res. (informant 1)*

No només això sinó que per culpa de la por als productes fitosanitaris s'està perdent un costum molt típic de la nostra gent que és el de menjar aliments directament del lloc on et trobes. Anys enrere era ben habitual collir cireres, figues, faves tendres o qualsevol altra fruita o verdura o fins i tot, plegar una garrofa del terra i menjar-la al moment. Els gust del productes menjats «*in situ*» és molt més intens i gratificant que no pas fet a casa. Malauradament aquesta pràctica també està arribant a la seva fi.

*M'encanten les garrofes, però ara no en menjo perquè esta tot arruixat, però abans no calia rentar (...). Pos jo trencava la garrofa i au...Boníssima!!! I les faves, anaves desgranant faves i menjant. (informant 21)*

### **4.5.1.2. Causes econòmiques, socials i culturals de l'abandonament de l'ús de les herbes**

Un cop vistes les causes físiques que han propiciat la desaparició de les plantes i del món que les envolta, és hora d'explorar quins han estat els canvis de caire més econòmic, social i cultural que han fet que la comunitat anés deixant d'usar les plantes tradicionals.

Hi ha hagut una pèrdua de contacte amb la terra. Abans la gent treballava al camp i s'hi quedava a viure algunes temporades. En aquells moments era molt important saber aprofitar tot allò que el camp els proporcionava, entre d'altres coses, les herbes remeieres. Com ara no s'hi va tant al camp a quedar-s'hi, s'ha perdut aquest costum. (informants 33,34,36)

*Lo canvi d'ara en abans seria este que la gent se quedava al camp i del que havia per allí recollia. Claro, no havia lo que ara hi ha. (informant 36)*

## Anàlisi de les dades

Un exemple ben curiós és el que ens explica l'informant 11 per tal de donar-nos a entendre com la gent ha trencat aquest «vinclé d'unió amb la terra». Segons aquest informant, hi havia pagesos abans que, de tant trepitjar les finques amunt i avall fent diferents feines, eren capaços de reconèixer les oliveres pel seu tronc, per la seva forma o pels plecs de l'escorça. En canvi els pagesos d'avui dia passen moltes hores dalt del tractor i no tenen aquest contacte tan directe amb els arbres.

El gran factor de canvi, és evidentment, l'entrada de la medicina moderna i dels medicaments comercials al circuit de les cures de salut. Un altre factor important de canvi va ser l'arribada de la Llei general de sanitat de 1986 que va significar la universalitat i gratuïtat del sistema. Entre les causes que definitivament han contribuït al canvi quant a l'ús de les plantes ha estat la implantació del sistema sanitari al país. Abans de l'arribada del sistema sanitari públic la gent només tenia les herbes per a curar-se dels mals més comuns. Medicaments sí que n'hi havia però calia pagar-los i eren cars, no estaven finançats. També calia pagar les visites mèdiques a les consultes privades. Com diu la informant 21, les vacunes també es pagaven. (informants 3,7,18,21,47)

No oblidem que en aquella època els sous dels pagesos, i de la majoria de treballadors, eren molt baixos i no donaven per a poder comprar les medicines amb facilitat, suposat el cas que les necessitessin. En casos en què algun familiar caigués malalt, tots els estalvis de la família podien veure's liquidats entre visites al metge i medicaments. La informant 21 explica un cas de leucèmia de l'avi de la família i com es van haver d'invertir sous i estalvis en procurar-li una mica d'atenció mèdica.

Per tant, copsem que el canvi ha estat molt gran en molt poques dècades. Ara hi ha accés a la sanitat pública i els medicaments són assequibles a tothom. Tot plegat ha contribuït a que s'hagin deixat de prendre plantes malgrat que se n'havia fet un ús ben extens gràcies a la seva accessibilitat en l'entorn. Els informants tanmateix són capaços de veure com ha canviat la medicina des

## Anàlisi de les dades

que es va implantar de forma general fins a avui dia. Parlen d'avenços tecnològics i de proves i màquines com escàners, cirurgia i anàlisis de sang que no es feien al primer moment en què ells van tenir contacte amb la medicina convencional. (informants 1,16,17,21,22,32,35,40)

*Quan jo era menuda ja estava la penicil·lina però ara hi ha moltes més coses com los escàners. Abans una radiografia i arreando. Els avenços de la medicina i cirurgia han estat brutals en los últims anys. (informant 16)*

Actualment recollir herbes pel camp no val diners però si les has de comprar resulten cares, sobretot si la indústria farmacèutica està al darrere. Paral·lelament a aquests canvis en la medicina també hi ha hagut un augment progressiu de l'alfabetització de la població i no falten veus de persones que s'ho miren tot amb una mica de desconfiança. Solen estar d'acord en què els sistema sanitari públic i les medecines són una gran salvació però desconfien una mica de les farmacèutiques i dels laboratoris que hi ha al darrere dels medicaments. No poden evitar veure-ho tot com un gran negoci o fins i tot no descarten que no s'estigui creant una dependència dels pacients sobre les medecines. Aquest tipus de pensament i reflexió és, sense cap mena de dubte, propi d'una societat avançada i informada que té prou arguments per a qüestionar-se tot allò que li ve donat com a millor solució al problema. (informants 23,24)

*Para que un producte sigui rentable para una farmacèutica no ha d'anar bé perquè llavons deixaria de fer-se i no se vendria més producte. Hem de tindre malalts crònics. I, si els investigadors que en saben diuen això... (informant 24)*

*La majoria de patologies de la ment ara es tracten en fàrmacs i deia, el psiquiatra, que moltes no s'haurien de tractar així. Jo no sé si es veritat o no perquè quan reps tanta informació, però hi han molts interessos en la farmacèutica. (informant 23)*

Un cop arribats a aquest cercle de benestar gràcies al poder adquisitiu dels pacients i a les facilitats que ofereix la societat, val la pena recordar que en els anys en què l'única cura eren les

## Anàlisi de les dades

plantes, no calia patir pels diners. Els veïns del poble es donaven les herbes que necessitaven d'uns als altres. Era una ajuda desinteressada, mai no es va tenir la intenció de fer cap negoci amb les plantes curatives.

Com hem exposat en el capítol anterior, els pastors, pel fet de treballar sempre a l'aire lliure, eren grans coneixedors de les plantes i era força habitual que en tinguessin de seques per a fer-les servir en el moment en què fos necessari. (informants 19,21,30,47)

La gent del poble ho sabia i solien acudir a ells en cas de necessitar alguna herba. El pastor mai no demanava res a canvi. Segons la informant 30, filla d'un pastor, recorda només un cop haver sentit al seu pare demanar permís per a soltar les ovelles en el trosset de terra que la família de la persona malalta tenia. El pastor els havia ajudat proveint-los de totes les herbes necessàries per a ajudar el pacient en la seva restauració de la salut.

*Era tot de manera desinteressada. No es pagava res, ni lo massatge, ni la herba, ni lo consell i avui dia se paga tot.*  
(informant 21)

Un punt que hem trobat força interessant també en les nostres hores d'investigació i contacte amb els informants és el fet que alguns metges també receptessin herbes o fessin servir remeis a base de plantes i elements naturals. Deixem aquí constància de les troballes que hem anat trobant al llarg de l'estudi. (informants 1,14,16)

Hi havia un metge, no en donen el nom, que aconsellava posar fulles d'eucaliptus en un recipient amb aigua bullint per tal que el vapor d'aigua ajudés en el procés del refredat. I la informant 14 recorda fa poc a un que estava d'acord a que es donés mel amb llima i farigola als nens que patien un refredat. Aquest metge encoratjava les mares a continuar fent les cures tradicionals. I un altre metge recomanava banys d'àrnica o d'aigua amb sal si algú s'havia fet un cop fort.

## Anàlisi de les dades

Els informants 20 i 42 recorden un metge establert al Godall que exercia en l'especialitat de dermatologia. El dermatòleg, va fabricar ell mateix una pomada a base d'herbes que, segons l'informant 20, era bastant efectiva.

L'informant 8 recorda un metge de Tortosa, que també feia servir remeis amb plantes. L'informant ens diu poca cosa més a banda de que la seva mare va acudir a aquest metge perquè s'havia donat un cop fort al pit.

Una figura que sempre ha estat important a la vida rural és la de les llevadores. Aquestes dones també feien servir herbes. Diu la informant 14 que la "comadrona" Manuela quan atenia els parts al poble "usava frígola per a rentar les dones". (informants 14,18)

Actualment sembla ser que n'hi ha pocs que receptin a base d'herbes. Els informants ens n'han anomenat només tres d'actuals:

El primer d'ells és un metge molt conegut a Tortosa. Té la seva consulta al barri de Ferreries de Tortosa. Segons la informant aquest doctor treballa de forma natural, a base d'herbes i de les boletes de l'homeopatia. (informant 14)

El següent és un cardiòleg que sembla que fa servir, i també aconsella, l'ús de l'espí blanc. (informant 9)

I, a l'hospital de Reus, a Oncologia, una monja va fer infusions d'herbes que cultivava a un pacient que tenia la boca plena de llagues i no podia menjar res. (informant 36)

En definitiva, a mode de reflexió, els informants veuen clarament que igual com els metges recepten les medecines que coneixen i no pensen en l'alternativa de les herbes, els pacients tampoc gosen explicar al metge si estan prenent una herba o altra per por a que no se'ls entengui o que el metge no vulgui saber-ne res de res. Els informants tenen la sensació que els metges tenen com una certa pressió, tan per part dels pacients com per part del sistema, de receptar medecines de la farmàcia. Hi ha com una

## Anàlisi de les dades

mena d'incomunicació entre els dos sistemes, el natural i el de laboratori. (informant 14,28,33,37)

*Hi ha una manca explicació cara la població. Tampoc no reps diferents opcions per part dels professionals. (informant 37)*

*Tampoc no han ajudat los metges en este cas perquè si un diu "es que m'he pres això " te diu lo metge "pos no t'ho haguessis pres"...perquè durant una època no els agradava que diguessis això. (informant 33)*

I com a últim d'aquests canvis socioeconòmics que hi ha hagut ens fa falta puntualitzar l'aparició dels medicaments, per bé que ja ho hem fet de passada a l'apartat anterior. Els medicaments farmacèutics són una de les principals causes que ha contribuït a que es deixin les herbes. En general es pensa que la química i la medicina estan més avançades, també que els medicaments són més pràctics i per això les herbes s'han anat perdent. Sobretot a partir de la penicil·lina va haver un canvi important en la confiança que va anar en favor dels medicaments i en detriment de les herbes. (informants 8,9,17,25,34,36,40)

*Herbes medicinals s'han anat perdent perquè amb l'arribada dels medicament la gent no ho ha usat i al no usar-ho es perd. (informant 36)*

Inclús han aparegut perjudicis a la societat en quant al consum d'herbes, sense saber de vegades que aquelles pastilles que s'estan prenent són, en realitat, plantes en forma de comprimits. Un informant es queixa que fins i tot les persones de més edat, que van viure el món de la curació a base d'herbes, no en siguin més fermes defensors d'aquest sistema. (informants 4,40)

*Ho prenen com a tonteria, fins i tot gent gran que hauria de tindre el record de les seues vivències que era lo que vivien d'alguna manera. (informant 4)*

La infermera, tal com defensa N. Pender en el seu model afavoridor de salut, té un rol ben definit que consisteix a canviar les percepcions i actituds no adequades a la salut del pacient. I, ahora, promoure actituds beneficioses per a la persona. Aquí

## Anàlisi de les dades

s'hauria de plantejar si el fet de prendre herbes és una d'aquestes actituds.

### **4.5.2. Trencament de la transmissió oral dels coneixements**

Com hem vist al llarg de la investigació el coneixement de remeis tradicionals corre el risc de desaparèixer en ser un saber de transmissió oral i perquè es tracta d'un saber al qual no s'ha donat importància en les generacions anteriors a la nostra, de fet, ha estat devaluat. Convé ressaltar, que inclús els sobta als informants que puguem estar interessats en fer entrevistes i una investigació en relació en aquesta matèria.

*Lo saber se va quedar en ell perquè com a pastor ne coneixia moltes. I tot lo saber se'n va anar en ell perquè tampoc no li donàvem cap importància a aquell saber. (informant 21)*

Des d'un punt de vista acadèmic podem especular que tal vegada aquest trencament en la transmissió oral fos causa de l'analfabetisme força generalitzat i vigent encara dintre del segle XX. El no haver fet anotacions contribueix a la desaparició del saber un cop la informació ja no és rellevant i no es parla del tema.

Des d'un punt de vista més evolutiu podem dir que potser fos per la manca d'interès i manca de consciència dels més joves de la gran riquesa que tenien a casa i que valia la pena fer l'esforç de conservar.

Els més joves de les famílies, que ja sabien llegir i escriure, sí que podrien haver fet reculls i compilacions d'aquest saber però, com ja hem dit anteriorment, coincideix cronològicament amb el moment de la implantació de la medecina moderna i dels productes farmacèutics. Per tant, no devien veure la necessitat de preocupar-se pel saber dels seus pares i avis perquè en aquest aspecte ells ja funcionaven d'una manera més moderna.

La percepció que tenen els informants pel que fa a aquesta pèrdua de coneixements adquirits després de molts anys d'acumular-los ha quedat exposada en el capítol anterior: el traspàs de la gent

## Anàlisi de les dades

més gran, canvis socioculturals, dificultat en la nomenclatura i reconeixement de les plantes, i la desaparició d'algunes plantes.

No obstant això, detectem una revifalla d'interès en el món de les plantes remeieres en els últims anys per part de la gent jove. Sigui per programes de televisió o sigui per revistes informatives.

El problema és que aquests joves potser aprenen molt bé les propietats de les plantes però no saben reconèixer-les quan van pel camp, o, ja viuen massa allunyats dels avis per a poder aprendre'n de primera mà. (informant 1,48)

*La gent gran encara ne va a buscar pel camp i si que en saben de plantes Los joves perquè ho lligen en una revista però van pel camp i no les coneixen. Coneixen molt més les propietats que no la planta en si. (informant 48)*

La persona més jove entrevistada ha estat una dona de 28 anys i la més gran un home de 97 anys. Quant a les edats de trencament dels coneixements hem de destacar que els informants que recorden haver vist els pares o avis fent servir les plantes, conserven part d'aquests coneixements. Aquestes persones superen els vuitanta anys, per tant, ens estem remuntant a molts anys enrere. El mètode de transmissió era exclusivament l'oral.

La majoria d'entrevistats que encara coneixen plantes del territori són més grans de seixanta-cinc anys. Tenen uns coneixements moderats que els han arribat tant per tradició oral com escrita mitjançant publicacions actuals. Per sota d'aquesta edat les han vist o n'han sentit a parlar però es va perdent el costum de recollir-les i de fer-les servir.

Hem trobat dificultats per entrevistar gent de menys de quaranta anys. Els joves no s'interessen o diuen no ho entenen i els coneixements els cerquen a internet i en llibres.

Aquesta informant de trenta-sis anys explica que potser el trencament de la transmissió no és abrupte d'una generació a l'altra sinó que és un procés que es va desgastant en el temps i en el canvi de diverses generacions. Ella mateixa reconeix que



## Anàlisi de les dades

l'àvia feia servir moltes herbes, fins i tot per a cuinar. La seva mare ja no en gastava tantes i ella ja no en posa cap. El fet de no haver educat una mica el paladar al gust de les herbes fa que fins i tot en trobi algunes de desagradables.

*Per exemple ma mare ne posa molt poquetes, en canvi ma iaia n'usava moltes i feia sopes de frígola i jo per exemple no n'he menjat mai. Mon pare alguna vegada perquè sa mare ne feia, però a natros no mon han fet. On se trenca la tradició? és en les mares, no només en la gent jove! (informant 44)*

Com ja apuntàvem, hi ha hagut un canvi de costums en la societat. Es torna a donar importància a les plantes però de diferent manera de com es feia abans. Els joves trauen la informació que necessiten de llibres, revistes, internet i cursos. Podem dir que actualment hi ha una combinació de coneixements antics i coneixements nous. (informants 2,3,29,30,33)

És ben curiós que els joves igual poden recuperar el coneixement de les plantes més properes a casa seva com poden informar-se perfectament de plantes i herbes que es fan servir a l'altra banda del món, i, si els interessen se les poden fer arribar des de qualsevol lloc via internet. És un dels efectes de la globalització de la comunicació i dels serveis.

*Ara per internet poses lo nom i veus cada herba para que és bona i lo nom vertader. Jo perquè discutíem això de la menta i la herba bona i me van fer callar perquè van treure l'ordinador i diu que és tot lo mateix. (informant 14)*

Els llibres sempre han estat grans aliats del coneixement i contribueixen a que la informació no es perdi i que pugui ser transmesa. Els nostres informants han anomenat els següents llibres o revistes com a consultats per la població en relació al món de les herbes: *Curació amb les herbes* (és el llibre que en l'apartat 4.3.1. "Maneig de les plantes" usava de base per la recol·lecció comercial un dels herbolaris). Publicacions tradicionals com ara *El calendari del cordill* i *El calendari del Pagès* que contribueixen al saber de les plantes i altres sabers populars. *El llibre dels sabers de les dones del Montsià*, en què

## Anàlisi de les dades

van participar dones del poble com a informants. D'elles, una en ressaltava del llibre que són remeis que encara s'usen. (informants 4,9,13,14,19,24,28,31,33,39,47)

*La radio, la televisió, alguna revista de "Cuerpo i mente", allí diu moltes coses. (informant 31)*

*A través de llibres i d'internet, si alguna cosa no sé ho miro com per exemple lo de la estevia també per internet però més en llibres. (informant 19)*

Ara s'ha d'anar a buscar la informació quan fa uns anys aquesta informació estava en la base del saber popular. Un altre lloc habitual on trobar aquest saber al voltant de les plantes és als herbolaris i les farmàcies on algunes persones acudeixen en busca de consell i coneixement de les plantes, diuen els informants 15 i 24.

No és gens estrany tampoc que s'organitzin cursos i xerrades sobre plantes remeieres basades en evidència científica. (informants 1,16,45)

*Vaig anar a curs que nos van ensenyar les herbes del Montsià. Estudiàvem les plantes i després vam anar a la Serra del Montsià a recollir-ne. (informant 16)*

*Vaig fer un curs de plantes medicinals (...). Lo professor era un home de la Miliana, d'Ebre Recerca. Nos van donar algunes pàgines web al curset. Era un curs interactiu en què s'aporta el que tots saben. (informant 45)*

### **4.5.3. Canvis en el procés d'adquisició de les herbes**

Ara la gent no fa llargues estades a la Plana. Els que encara cultiven es desplacen fins al lloc amb vehicles, per tant no estan tan en contacte directe amb la terra. Moltes de les plantes que tradicionalment es trobaven pel camp ara es compren als supermercats, als herbolaris o a les farmàcies. (informants 5,10,14,17,23,27,32,35,39,44)

*També per a esmorzar faig una mançanilla. Però no n'anem a buscar sinó que comprem lo sobret. (informant 35)*

## Anàlisi de les dades

*Al Mercadona venen una capsa que hi ha una xica com si fes gimnàssia que és timó, romer, tot una varietat d'herbes que es para sentir-se en salut. Jo també m'ho he pres i trobo que va bé.*  
(informant 31)

Una de les comoditats de comprar els preparats d'herbes a la farmàcia és que a banda de les herbes a punt per a fer infusions, també es pot trobar pomades i barretes, que són molt pràctiques, per a aplicar-les i a casa serien difícils de fabricar. Les barretes a base d'arnica per als cops en les criatures són bastant habituals.  
(informant 14,50)

Si ens endinsem en el món de les farmàcies veurem que abans eren llocs amb molt d'encant, bé o això ens sembla vist des de la distància. Els entrevistats més grans recorden una farmàcia que en aquells temps treballava amb herbes. Era la farmàcia del senyor J. Ferre i estava situada al carrer major. L'informant 43, ens mostra els calaixos on es desaven les herbes, el quartet de preparar les fórmules amb herbes i encara es conserva un llibre de receptes que es feien a la farmàcia de l'any 1921 al 1928. Entre els records dels informants hi ha un famós morter de ferro per a picar les herbes seques i els ungüents i pomades d'herbes que s'hi preparaven. (informants 6,7,12,17,20)

Podem mirar ara què ens aporta una visita a la farmàcia actual del poble. Segons una treballadora de la farmàcia la gent prefereix prendre les herbes en comprimits, si es pot, per comoditat. La valeriana és una de les que es consumeix habitualment en pastilles. Les herbes que més es demanen són per a aprimar i per al restrenyiment. L'eucaliptus continua sent l'herba preferida per als bafs. Un cop que es va començar a consumir molt el pericó van haver d'avisar que el pericó pot interferir amb l'efectivitat de les pastilles anticonceptives.

Els consumidors d'aquestes herbes solen arribar a la farmàcia ben informats i ja saben allò que volen. Reben la informació per diversos mitjans de comunicació. Altres remeis naturals com la homeopatia o les flors de Bach no tenen tant d'èxit com les herbes.

## Anàlisi de les dades

També una farmacèutica, corrobora la informació exposada per l'anterior informant i afegeix alguna cosa més sobre herbes. No només es demanen herbes per al restrenyiment i per a aprimar sinó també com a tranquil·litzant, per a dormir, plantes diürètiques (coa de cavall) i per a l'aparell respiratori. Hipèric per a l'estat anímic, fonoll per als gasos i lecitina de soja per al colesterol. El pròpolis, el ginseng o la gelea real se solen usar més com a complement alimentari que no pas com a cura de la salut.

Curiosament, cada cop es preparen menys fórmules magistrals perquè no surt a compte tenir tants de components a una farmàcia rural petita. Si mai necessiten res ho envien a fer a alguna altra farmàcia més gran amb qui tinguin conveni. I, parlant de farmàcies rurals, consti aquí que anys enrere, per tal que la població rural fos ben atesa quan encara no s'havia instal·lat la farmàcia, existia el "*botiquín*". Aquest era una farmàcia que només obria unes hores a la setmana. El farmacèutic obria un local unes hores a la setmana per tal d'abastir la població amb els medicaments que fes falta a la població.

Els farmacèutics també han detectat que qui pren les decisions de família respecte a les medicines i plantes curatives és la dona. I la tendència és la mateixa que han explicat els nostres informants: per a afectacions lleus s'intenta buscar un tractament natural, a base d'herbes. Si la simptomatologia va en escalada, llavors s'acudeix al metge i no hi ha cap problema a canviar a les medicines recomanades.

Ja per a acabar amb el món de la farmàcia, la nostra última informant creu que si hi hagués un canvi en la legislació i s'inclogués la fitoteràpia en el sistema sanitari segur que se'n faria més consum. Sol passar que els medicaments que no estan coberts per la seguretat social són més cars, i per tant, la gent no els usa habitualment.

Un altre establiment on ens podem proveir d'herbes i remeis a base de plantes és a l'herbolari. Segons els nostres informants l'olor d'herbes de la botiga ja és reconfortant i solen ser establiments amb èxit perquè sempre hi ha gent. La informant 4

## Anàlisi de les dades

diu que tot i haver botigues tant a Ulldecona, com a Amposta, com a Tortosa, els preus són massa alts. Es queixa que els mateixos productes a un país com França o Itàlia valdrien la meitat de preu. Tot perquè al nostre país la tradició de les cures amb plantes no està tan arrelada com en d'altres. (informants 4,14,19,21,30,31,33,35,36)

I ara exposem lo explicat per la nostra darrera informant 48, propietària d'una botiga de productes naturals, que també ens dóna la seva visió de la situació actual del consum d'herbes remeieres:

Les herbes o preparats més sol·licitats al seu establiment són l'estèvia per a la diabetis, el fonoll o anís estrellat per a les digestions; la carxofera, bardana, boldo i card marià per a depurar el fetge; la passiflora, la valeriana i la melissa per a la relaxació. Encara es consumeix bastant el te de roca perquè no conté teïna i és molt digestiu.

A banda de les herbes, els consumidors també demanen altres productes naturals com ara la gelea reial, les flors de Bach, algues, soja –tot i que cada cop menys per a por a que sigui transgènica–, el llevat de cervesa i les llets o begudes d'espelta i de civada. Per a ús dèrmic la població consumeix l'oli d'argan per a les ferides i l'oli de l'arbre del te per als paràsits capil·lars.

I, un cop més, el perfil de consumidor habitual és la dona que no necessàriament ho compra tot per a ella sinó que compra els remeis naturals per a la família, en especial per als petits de la casa. Els homes només s'interessen molt puntualment, en cas que pateixin diabetis o que busquin complements alimentaris per a l'esport.

Finalment, la informant afegeix que un altre grup de població que és força consumidora de plantes i herbes és el col·lectiu de persones migrades al nostre país. En termes generals, la població vinguda de països de l'est, de Romania sobretot, i del nord d'Àfrica, és bona coneixedora i consumidora d'aquests productes.

## Anàlisi de les dades

### **4.6. Les expectatives de futur en el món de les herbes**

Un cop vistes quines són les necessitats de la població en quant al consum de plantes i haver intuït i demostrat que, certament, abans es feien servir molt més i de forma molt efectiva, vindrà ara el moment d'exposar quines esperances i expectatives tenen els informants de cara al futur. Per tal de poder fer suggeriments d'acció per al futur al voltant del món de les plantes és molt convenient conèixer l'opinió dels informants.

#### **4.6.1. Restabliment dels usos de les plantes medicinals**

Els informants, en general, pensen que actualment no s'està donant a les plantes el lloc que se'ls hauria de donar. Haurien d'estar molt més integrades en el nostre dia a dia. Creuen que en un futur proper tornaran a trobar la seva posició com a element afavoridor de la recuperació de la salut. (informants 11,29)

##### **4.6.1.1. Retorn a allò que és natural**

Ja hem apuntat al llarg de la nostra exposició que el restabliment de la salut és un dels punts més importants per als nostres informants. Quan la salut es perd, els pacients estan disposats a cercar remei on faci falta i, si pensen que les plantes poden ser part del remei, no dubten a fer-les servir. El problema és que les herbes preparades de farmàcia o herbolari són cares. (informant 5,24,31,35,37,47)

*Si les herbes poden aconseguir solucionar algun problema de salut sense haver de acudir a coses artificials millor. Són algo natural. (informant 23)*

*Cares, són molt cares, si vas als herbolaris, però si m'haig de gastar algun euro més per la salut, em va bé. (informant 31)*

Algunes vegades les plantes són la solució ideal per a petites molèsties més que no pas per a malalties com a tal. La informant 19 parla d'usar àloe vera per a les cremades i infusions de til·la per al neguit i l'insomni com a alternatives a les medicines químiques.

Ara bé, si les plantes han de tornar a ser importants en el nostre funcionament diari caldrà protegir-les, diuen els nostres

## Anàlisi de les dades

informants. Com ja hem exposat a l'apartat anterior, hi ha un sentiment de que la quantitat de plantes en estat salvatge és molt menor que no pas en èpoques anteriors i que algunes fins i tot han desaparegut o es fan molt difícils de trobar. No només s'hauran de protegir les plantes silvestres sinó que també s'hauran de cuidar els coneixements que tenim sobre elles. Serà fonamental transmetre l'ús apropiat de cada planta per a cada molèstia de la forma més efectiva possible. Si es fes així, es farien servir molt més. (informants 4,18,27)

Aquesta tornada a tot allò que és natural, raó per la que s'usen les plantes (com en el punt 4.4.2.1 hem comentat), també ha arribat a les tendències en l'alimentació. L'informant 24, per exemple, constata que els aliments preparats i hipercalòrics han passat a formar part de la nostra dieta i cal anar en compte. L'agricultura ecològica està cada dia més estesa i hi ha més interès. (informats 11,19,23,47). Tant és així que ara que la majoria de la població ja coneix i té assumida l'agricultura ecològica, fins i tot hi ha qui es decanta per l'agricultura biodinàmica, que és encara més estricta en els seus procediments que l'agricultura ecològica. Per a poder practicar l'agricultura biodinàmica cal haver cultivat la terra de forma ecològica durant un mínim de tres anys per tal de sanejar la terra. Després es depèn dels preparats casolans per tal de curar la terra i ajudar-la a produir, diu la informant 48, el fill de la qual va estudiar aquesta tècnica a Alemanya durant quatre anys i ara l'aplica a les nostres terres.

### **4.6.1.2. Plantes medicinals en el sistema sanitari**

Els nostres informants consideren que les plantes haurien d'estar incloses en el sistema sanitari de salut. La informant 19 creu que la clau en la incorporació al sistema sanitari està en conservar les pràctiques que la gent encara porta a terme als pobles com per exemple les infusions de farigola i camamilla, o el preparat a base de llimona, bicarbonat i sucre per als processos lleus de molèstia intestinal.

## Anàlisi de les dades

Si estiguessin finançades, diuen, milloraria el preu perquè ara per ara les medicines a base de plantes són cares. També opinen que si la fitoteràpia està tan avançada, com és que encara no forma part del sistema de salut? (informants 3,5,11,23,24,31,32,37,44)

*Haurien d'estar (les plantes) en el sistema sanitari així com estan los medicaments. (informant 23)*

*Quan les plantes entren en fitoteràpia augmenten molt lo preu. Això ho fan les farmacèutiques. Estaria bé si estessin finançades per la seguretat social. (informant 44)*

Algun informant, com l'11, va més enllà i opina que medicines alternatives com l'homeopatia i l'acupuntura haurien d'estar incloses en el sistema de la seguretat social, encara que no es pugui donar explicació científica amb detall de com funcionen.

El fet que s'apliqués la fitoteràpia en la consulta, donaria molta confiança als usuaris perquè tindrien tota la informació que necessitarien i creuen que seria més adequat poder prendre les herbes en forma de pastilles. La informant 37 creu convenient que estigui tot ben estudiat i que al moment en què es receptin pastilles a base d'herbes voldria que fossin igual d'eficaces que les pastilles amb base química però amb menys efectes secundaris. (informants 4,8,16,37,44)

Els nostres informants remarquen molt la confiança que els dona el fet que siguin els mateixos professionals de la sanitat els qui recomanin les cures a base de plantes. En aquests moments les plantes i complements que més recomanen els metges són la passiflora, l'equinàcea i el pròpolis, segons la informant 48. L'ideal seria que la medicina convencional i la natural estigueren en connexió. (informants 24,44,45,48,50)

*Perfecte si estessin finançades i més si ho aconsella un metge que és de confiança. (informant 44)*

### 4.6.2. Coneixedors actuals de plantes medicinals

Els informants assenyalen com a bons coneixedors d'herbes en els nostres temps a la informant 49 i a l'informant 51. Tots dos exerceixen de terapeutes i incorporen plantes en la seva pràctica



## Anàlisi de les dades

habitual. Una de les dificultats que els dos remarquen és la que es troben a l'hora de fer servir les plantes perquè, tal com hem exposat en el marc teòric, no hi ha una legislació efectiva en aquesta matèria.

Ella és una terapeuta que treballa en medicina xinesa i naturopatia, dóna molta importància a l'alimentació i a la prevenció en qüestions de salut. En la seva entrevista destaca la difícil situació dels terapeutes i també parla de les plantes usades en les seves teràpies.

Si un pacient està disposat a provar de restablir la seva salut a base d'herbes, les que es fan servir són les típiques de la zona, la farigola, el romer, el cepell, l'arnica, l'herba de Sant Joan, el polioli i la menta. Quant a fulles dels arbres que ella fa servir hi ha la til·la, la marialluïsa i l'espinal. Es prenen un parell d'infusions al dia durant 1 o 2 mesos. Quant a plantes que no són pròpies del nostre clima, fa servir l'espí groc, que és de climatologia europea freda; i el ginseng, que és xinès.

Segons la nostra informant, les plantes estan en desús perquè són poc pràctiques, a la societat moderna la gent prefereix prendre una pastilla i acabar ràpid. Segons diu, en un futur tindrem formes més avançades i més sofisticades d'usar les herbes, a base de pastilles, i la infusió quedarà relegada a aquelles persones que realment vulguin assaborir o degustar l'autenticitat de la naturalesa.

Un altre factor important en el benestar físic és la dieta, diu que cal inculcar en la gent la importància de menjar correctament i treure de la dieta mediterrània aquells aliments que representen una toxicitat. Els aliments més tòxics són el blat, els sucres refinats i els productes làctics d'origen animal.

Ella ens explica que en la seva pràctica ha observat que no pot actuar en situació d'urgència de malaltia aguda. Per contra, diu que pot ajudar molt amb malalties cròniques com el dolor, la diabetis, la hipertensió, les dislipèmies, les insuficiències renals, les malalties immunològiques, la fibromiàlgia i l'artritis.

## Anàlisi de les dades

Encara, quant a malalties i tractaments, la informant ens parla d'altres camps d'innovació en el món de les teràpies naturals. La medicina ortomolecular, que fa servir càpsules deu vegades més potents que les convencionals, la bioinformació, la psicoimmunoneurologia i d'altres relacionades amb les emocions i les energies.

Per acabar la nostra informant reflexiona sobre el fet que les medicines terapèutiques (homeopatia, naturopatia, acupuntura, kinesologia, reflexologia podal, flors de Bach, etc.) no tinguin el reconeixement social o legal que haurien de tenir. Per sort poden exercir legalment i pagar els impostos corresponents però professionalment hi ha una mica de buit quant al reconeixement. La informant conclou que si hi hagués voluntat d'incloure la naturopatia al sistema de la sanitat pública, aquesta última no tindria tanta despesa perquè els pacients tindrien molt més suport de cara a la prevenció de malalties.

Si ens fixem ara en l'altre terapeuta, veurem que ell també ressalta la importància de les plantes i de la depuració del cos. El seu camp de treball són la fitoteràpia, l'acupuntura en punt de color i la bioressonància.

Ell coneix i fa servir moltes plantes. Entre les més tradicionals usa l'ortiga, les fulles d'olivera, la dent de lleó, la fumària, la carxofera, la menta piperita, els blauets, les eufràsies, la farigola, el romer i per al sistema nerviós o com a tònic estomacal, la melissa, la marialluïsa i la til·la.

Quant a plantes que no són pròpiament del nostre terreny però que van molt bé per a segons quins malestars i anomena el ginkgo biloba, les tulies, l'uncla de gat, el mangostan i les algues entre d'altres. La qüestió està a no limitar-se exclusivament a les plantes de l'entorn, sinó saber fer ús de les plantes en general que tenen principis terapèutics en favor de trobar la salut i l'equilibri personal.

Segons l'informant la tradició en el món de les plantes és una mica qüestió de patrons. Si una persona s'ha criat en una família

## Anàlisi de les dades

on només hi ha medicament, veurà les plantes com una cosa força estranya. Si pel contrari, sempre ha vist herbes i plantes a casa és molt més probable que les faci servir.

Tot i ser un gran expert en plantes, el nostre informant es queixa de que als terapeutes cada cop se'ls restringeix més, o fins i tot se'ls prohibeix, l'ús de plantes amb finalitats curatives. En canvi a les farmàcies cada dia hi ha una gamma més amplia de plantes o de pastilles fetes a base de plantes medicinals.

De les teràpies naturals només l'homeopatia, l'acupuntura i la fitoteràpia estan regulades per normatives i estudis. L'avantatge de tots aquests serveis de paramedicina és que poden dedicar molt temps a cada pacient per visita, sense pressa, i es pot indagar més en l'estat del pacient. En la medicina convencional aquest aspecte és gairebé impossible.

Una part important del guariment amb teràpies naturals és la part depurativa de l'organisme que es fa a base de plantes. Les més emprades per l'informant són la boixerola, la dent de lleó, l'ortosifó, la coa de cavall, l'arítjol, la gram i l'estigma de panís.

Per últim, també insisteix en la importància de l'alimentació i de traure de la dieta els aliments que ens provoquen intoleràncies.

Com a última informació amb coneixedors de plantes de les nostres terres tenim la d'un l'informant, membre d'Ebre Recerca. En el seu cas, el seu coneixement és des del vessant científic. Ofereix cursos i tallers de fitoteràpia i etnobotànica.

L'informant té una visió global de les plantes a les Terres de l'Ebre i sap que cal parar compte perquè una mateixa planta pot tenir noms diferents depèn del poble on et trobis. El que no canvia mai és el nom científic que com a referència trobem als llibres.

En els seus anys d'estudi, el nostre informant ha pogut veure la diferència entre les plantes que creixen a la nostra zona, sobre terreny calcari i amb poques pluges, i les que creixen a la zona més septentrional de Catalunya. Una mateixa planta aquí a Terres de l'Ebre és més petita i té els principis actius més concentrats. El

## Anàlisi de les dades

riu de Torredembarra, segons el seu parer, fa de frontera natural entre el país de secà i el més humit.

De les plantes curatives, n'hi ha que no tenen olis essencials però sí que són medicinals perquè tenen tanins o saponines o flavonoides. Són substàncies que no fan olor però sí que fan una funció. Les substàncies que fan olor són sempre olis essencials. Hi ha una relació de 600 components que s'associen entre ells, per exemple la menta té mentol i cineol, i junts donen el gust de la menta.

Per la zona del Port, diu el nostre informant, que entre les plantes més usades està el te de soqueta que creix a les parts verticals. S'ha usat aquí tota la vida però té poca bibliografia. Creix només en cingles de pedra i mai a terra perquè és un planta rupícola. Per la família a què pertany podria tenir alguna propietat antidiarreica perquè és rica en tanins, però aquí tradicionalment la gent l'usa com a te.

Un altre te, és el de roca que està present en tot el territori i sobretot li agraden més les lleres de rius i barrancs. També creix sobre roca però tant ho pot fer en una escletxa de la roca com viure-hi al costat, al terra. Aquest sí que té propietats medicinals i és una planta aromàtica d'olor agradable amb usos digestius.

Un barranc és un corredor de varietat botànica perquè les plantes deixen llavoretetes i les plantes tenen dos maneres de dispersar llavoretetes dins del barranc: amb l'aigua i amb el vent. Per tant, al barranc hi ha plantes diferents de les que trobaries a mil metres de distància.

De les herbes més típiques de trobar a un barranc hi ha el poniol, la camamilla que agrupa 5 o 6 plantes diferents de la mateixa família i és una digestiva excel·lent, la herba d'olives i el timó o farigola. El timó i l'herba d'olives tenen diferents components però els seus olis essencials tenen les mateixes propietats.

Si ara ens fixem en la serra del Godall, el nostre informant diu que s'hi troben les mateixes plantes que a la resta del territori però n'hi ha algunes de particulars. És el cas de l'espinal, l'arç blanc

## Anàlisi de les dades

—que és un tònic cardíac i un sedant molt eficaç— i l'arítjol (*smilax aspera*). L'herba d'olives es troba en una sola subespècie, mentre que al Port hi ha dos subespècies: la de fulla rodona i la de fulla estreta.

L'informant està d'acord amb els diversos informants de la nostra recerca que el fet de cultivar les oliveres a base d'herbicides i de piconar el camp, ha fet que desapareguin moltes plantes que abans creixien associades als llocs de conreu. No és el cas, però dels barrancs on les plantes continuen reproduint-se de forma natural.

Els boscos i el camp són com una gran farmàcia que sempre està oberta i a més és gratuïta, afegeix el nostre informant, tot i que la majoria de pacients es decanten més per la medicina al·lopàtica.

Entre les plantes que es consumeixen per aquí hi ha la borraina, que és sudorífica i depurativa; les móres i les cireretes de pastor. Quan diu móres, l'informant es refereix a la fruita de l'esbarzer, no pas de la morera, puntualitza. Si ens fixem en les herbes, ell anomena la menta, la marialluïsa, l'orenga el julivert, el llorer, l'all i la ceba.

I ja per a acabar, ens parla de les plantes que no són pròpies de la nostra zona però que la gent ha començat a consumir perquè tenen tradició en altres països i perquè es diu que van bé. L'equinàcea, l'oli d'onagra, el calanchoe o l'estèvia són algunes plantes de les que ara s'estan utilitzant més.

Per tant, com hem pogut veure amb aquests tres informants, les expectatives actuals cobreixen el coneixement de les plantes. El coneixement s'exposa des del domini del seu camp particular d'estudi. Un estudi que va lligat a la evidència científica i no només al saber popular. Val la pena remarcar que molt sovint les demostracions científiques acaben evidenciant que allò que els nostres avantpassats feien per intuïció i tradició era un procediment correcte i vàlid.

## Anàlisi de les dades

### **4.6.3. Nous usuaris, noves teràpies, noves plantes**

En els últims anys han vingut bastants habitants nous al poble, majoritàriament de Romania. Aquest col·lectiu de població domina el tema de les plantes i en fa servir moltes.

Segons la nostre informant 33, hi ha una família de romanesos que es porta les plantes des del seu país d'origen. Com sol passar, la mare de la família és l'encarregada de conèixer i administrar les plantes. Les dones més joves s'estimen més fer servir la sanitat pública i les medecines que els ofereixen al nostre país.

Si escoltem la informant 39, vinguda de Romania, ens diu que, certament, allí encara es fan servir molt les plantes. Herbes com la farigola, la til·la, la menta, la mançanilla es fan servir com a digestius i per a constipats igual que aquí. La cosa més diferent, potser, és que a Romania aprofiten les ortigues per a fer xampús i per a menjar-les, cosa que aquí no fem. Amb la fruita del bosc com móres, gerds i nabius fan uns licors fortíssims.

Un cop vistos qui són alguns dels nous usuaris, cal veure quines són algunes de les noves teràpies. De fet, hi ha molt poca gent que sigui completament radical i prengui només herbes o només medicaments. El mateix passa amb les teràpies, solen ser complementàries d'altres tractaments.

Entre les teràpies més destacades avui dia hi ha l'acupuntura, l'homeopatia entre la gent més jove, i Flors de Bach. (informants 19,20,44)

Quan parlen d'homeopatia, la majoria d'informants tenen clar que és més un tractament preventiu que no pas d'acció immediata. Exposen exemples de refredats, bronquitis i acidesa d'estómac en què ha funcionat. (informants 24,45,50) Tot i que la informant 23 se sent desconcertada perquè ha llegit que les boletes de l'homeopatia només són sucre que tenen efecte placebo. Aquesta informant no acaba d'estar-hi del tot d'acord perquè sap d'un conegut que patia moltes otitis i gràcies a l'homeopatia van aconseguir parar les otitis repetides.

## Anàlisi de les dades

Un altre informant que sent que el tractament no li funciona és la 44 amb les Flors de Bach. La informant reconeix que potser no ha sabut tenir la constància necessària per a notar la diferència.

I ja per a acabar volem tornar a recordar que en els últims anys s'han incorporat plantes noves per a les cures i remeis casolans que abans no es feien servir. L'arç blanc, les algues, la cúrcuma, l'estèvia i l'àloe són algunes d'elles.

## **CAPÍTOL 5: APORTACIÓ PER A LA UTILITZACIÓ DE LES HERBES REMEIERES EN LA ZONA D'ESTUDI**

La informació que donen els informants sobre les herbes i l'evidència científica existent, de vegades, no es corresponen, i, a més, els professionals no hem rebut formació de base sobre aquest tema. Per això, amb la finalitat de poder valorar els usos medicinals que la població dona a les herbes remeieres, hem elaborat unes fitxes de les principals plantes anomenades i usades pels informants.

En les fitxes consten les dades més rellevants de les plantes, consultades en bibliografia especialitzada, i també el que els informants expliquen de cadascuna d'elles, amb la finalitat de conèixer quin ús se'ls dona actualment i poder posteriorment incorporar aquest saber en la pràctica diària de la infermeria. Cal dir que en cap moment s'entra, en aquest treball, en valoracions sobre les dades aportades pels informants, sinó que ens hem limitat a fer-ne, simplement, un recull, sense valorar ni contrastar la veracitat d'allò que aquests ens han dit. Les fitxes de les herbes estan pensades com un document d'ús propi, que pot resultar útil en la consulta per a contrastar l'evidència científica actual disponible i consultada en diferents documents i el que aporten els informants i, així, poder millorar els coneixements i fer intervencions adients.

En les fitxes apareixen: els noms popular i científic, la història, la descripció de la planta i les parts usades, els diversos usos etnobotànics que se n'han recollit al llarg del temps, els principis actius més importants que la componen i les indicacions terapèutiques basades en estudis científics, així com les principals precaucions que cal tenir en compte en el seu ús. Finalment, també hi ha un recull del que els informants refereixen dels coneixements i de l'ús que fan de cadascuna d'aquestes plantes.

Els llibres consultats per a l'elaboració de les fitxes han estat: *Plantas medicinales: el Dioscórides renovado* (Pius Font i Quer)



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

(15), *Plantes del Port* (Grup de Recerca Científica Terres de l'Ebre)(273), *Herboristeria* (Escola del Gremi d'Herbolaris i Dietètica de Catalunya)(274), *Les herbes remeieres* (Ramon Gausachs)(8) i *Vademècum de fitoteràpia* (Bernat Vanaclocha i Salvador Cañigüeral)(275).

Hi consten les següents plantes: all, àloe, àrnica, camamilla, carxofa, ceba, cua de cavall, espígol, espinal, estèvia, eucaliptus, figuera, frígola, gitam, marialluïsa, menta, olivera, pericó, poliol, romer, sàlvia, saüc, te i til·la.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.1 All



**Nom popular:** All

**Nom científic:** *Allium sativum* L.

**Família:** Liliàcies

**Història:** Originari d'Àsia. Uns 3.000 anys abans de Crist ja el feien servir hindús, xinesos i babilonis amb finalitats medicinals. Galè el considerava la gran panacea. Durant l'edat mitjana va tenir molt bona reputació, va ser molt valorat en la lluita contra diverses epidèmies com la pesta.

**Descripció i localització:** Hortalissa de bulb arrodonit, compost de nombrosos grills. La tija creix uns 20 cm i presenta fulles planes a la meitat inferior. El fruit és una càpsula. Es cultiva en horts perquè no és originari d'aquestes terres. Floreix a la primavera i a l'estiu, però és preferible recollir-los a la primavera.

**Parts usades i usos etnobotànics:** El bulb, cru o en infusió, es fa servir amb finalitats medicinals.

Està considerat com un bon hipolipemiant, antiagregant plaquetari, activador de la fibrinòlisi, vasodilatador perifèric amb efecte antihipertensiu, antimicrobià i antihelmíntic. Pot tenir paper en la prevenció del càncer. Estimula el sistema immunitari. És diaforètic, antifúngic i antidepressiu. També és bo contra la diabetis II, trastorns intestinals, malalties reumàtiques i de les vies respiratòries com la bronquitis. En dermatologia s'ha emprat per a picades d'insecte, penellons i berrugues. És molt usat també en la cuina catalana (podem destacar-ne l'allioli).

**Principis actius / components:** Aigua, glúcids, fibra, greixos, oli essencial, components sulfurats (l'al·licina n'és el principi actiu més important i la responsable de la seva olor), compostos al·liacis, àcid salicílic, vitamines, minerals i bioflavonoides.

**Indicacions terapèutiques:** Acció farmacològica sobre els factors de risc cardiovascular. Dioscòrides en reconeix l'acció bactericida, sobretot a nivell intestinal i per a combatre oxiürs. L'ESCAP (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*) el recomana

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

clínicament com a coadjuvant de la profilaxi de l'arteriosclerosi, per al tractament d'hiperlipèmies, per a millorar la circulació, per a la hipertensió, la prevenció d'embolismes, per a combatre refredats i infeccions del tracte respiratori i, popularment, en malalties inflamatòries degeneratives osteoarticulares. L'EMA (*European Medicines Agency*) n'aprova com a usos tradicionals el de coadjuvant en la prevenció de l'arteriosclerosi i per a millorar els símptomes del refredat comú.

**Precaucions:** Cuinat perd moltes facultats. Pot produir molèsties gastrointestinals i, per via externa, dermatitis de contacte. Cal evitar-ne el consum en teràpies immunosupressores, amb anticoagulants (en potencia l'efecte), en pre- i postoperatoris i durant la lactància. Provoca halitosi i mal olor.

### **Què n'expliquen els informants?**

Antigament era molt emprat, tant en cuina com en cures de salut. Eren típiques les sopes d'all; recorden que els avis en menjaven moltes. A part de la cuina, abans també es donaven alls als nens per a matar els cucs intestinals, i els adults en menjaven per alleujar els dolors reumàtics, per als refredats, per al cor —tant bullit com cru—, per a l'otitis... També deien que si la sang estava «allada» no et picaven els mosquits, i, en ús extern, es feia servir per als «pinyons» causats pel fred, sobre els quals es posava tallat en creu i lligat amb un drap. Sembla, per tant, que l'all era un bon remei casolà per a gairebé tot.

Actualment s'usa bàsicament per a alimentació i els informants no reconeixen fer-ne un consum terapèutic.

**Informants:** 15, 18, 19, 23, 24, 25, 28, 30, 35, 36, 37 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.2 Àloe vera



**Nom popular:** Àloe vera

**Nom científic:** *Aloe vera* L.

**Família:** Liliàcies (no és un cactus)

**Història:** Originària de l'Àfrica tropical, era emprada a la Xina i a Egipte. Dioscòrides en va estudiar les propietats medicinals i cosmètiques. Cleopatra la feia servir en les seves cures de bellesa. Alexandre el Gran la valorava per les propietats curatives en les ferides dels seus soldats. Etimològicament, «àloe» procedeix de l'àrab *alloe*, 'amarg', i «vera», del llatí *verum*, 'veritable'. Se'n coneixen plantacions dels àrabs per Andalusia. Actualment es cultiva en el nostre medi.

**Descripció i localització:** Planta llenyosa amb fulles grans, carneses i amb espines. De la base del rosetó surt un tronc que acaba en un ram floral, de flors tubuloses i de colors vermell, taronja o groc. El fruit és una càpsula de parets inconsistents. Floreix primavera i estiu. Es troba a les vessants de muntanyes i en paratges rocallosos i pedregosos. Existeixen diferents espècies d'àloe, totes amb propietats i descripció molt similars

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'utilitza la fulla i el seu suc, i les fulles es recol·lecten durant tot l'any.

Se li reconeixen propietats vulneràries, laxants, colagogues, emmenagogues, cicatritzants i analgèsiques, amb poder antibacterià i antifúngic. També té un efecte digestiu i desintoxicant. En el seu ús extern és un regenerador tissular, guareix les ferides i té propietats antisèptiques i cicatritzants. És un ingredient habitual de productes cosmètics perquè és balsàmica i hidrata la pell.

**Principis actius / components:** Antraquinones, compostos fenòlics, enzims digestius, mucopolisacàrids, aminoàcids, tanins, saponines, minerals. El suc de les fulles formarà una massa sòlida de color fosc i amarga anomenada sèver, que té diferent composició segons l'espècie de l'àloe.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Indicacions terapèutiques:** Se n'empren dos productes: el sèver i el gel. El sèver està constituït per suc concentrat i dessecat de la fulla de la planta, i el gel correspon a la fracció mucilaginosa del parènquima o polpa de les fulles fresques.

Estudis fets demostren que el gel guareix les cremades de primer grau. Segons l'ESCOP i la Comissió E, el sèver està indicat en casos d'estrenyiment ocasional, en els quals l'EMA accepta també l'ús mèdic ben establert del sèver com a laxant. El gel d'àloe s'empra, fonamentalment, per via tòpica, per al tractament de ferides, cremades, irritacions i inflamacions de la pell, etc. En medicina popular, s'empra també en el tractament d'èczemes, psoriasi, dermatitis seborreica, acne, infeccions fúngiques, etc. Segons l'OMS, el gel d'àloe vera administrat per via interna no ha demostrat exercir cap efecte terapèutic consistent.

**Precaucions:** El sèver està contraindicat en casos d'obstrucció intestinal i estenosi, malalties inflamatòries del còlon (malaltia de Crohn, colitis ulcerosa), dolor abdominal d'etiologia desconeguda i deshidratació severa amb pèrdua d'aigua i electròlits. En qualsevol cas, no es recomana prendre'n més d'una setmana, i tampoc si es prenen anticoagulants orals o antidiabètics, ni en casos de problemes cardíacs o renals, ni durant l'embaràs i la lactància, ni nens menors de 10 anys.

Pel que fa al gel d'àloe no hi ha informació disponible sobre precaucions generals, interaccions, aplicació en pediatria o durant la lactància, efectes carcinògens o teratògens.

### **Què n'expliquen els informants?**

No és una planta de les tradicionals al territori, fa uns deu anys que s'està començant a usar i és molt emprada. La gent en té a casa i quan es fan una cremada tallen la fulla i l'usen per a alleugerar el dolor i afavorir la cicatrització, i també per a les picades d'insectes. També utilitzen cremes hidratants que porten àloe i diuen que va molt bé per a la pell, així com per a la dermatitis del bolquer.

**Informants:** 5, 9, 16, 18, 19, 27, 40 i 44

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.3 Àrnica



**Nom popular:** Àrnica

**Nom científic:** *Ínula montana* L.

**Família:** Compostes

L'ínula, per la seva semblança amb l'*Àrnica montana*, que es troba al Pirineu, la gent l'ha considerat com a àrnica i li n'ha atribuït els beneficis. Però —tot i que, tal com indica el doctor Lluís de Torres Espuny, biòleg del grup Ebre Recerca, es constata l'existència pels Ports d'*Arnica montana* de forma excepcional— la planta que aquí és coneguda amb aquest nom d'«àrnica», en realitat, és l'*Ínula montana*.

Segons Pius Font i Quer, ambdues plantes es diferencien per les fulles, ja que la veritable àrnica té un o dos parells de fulles col·locades de manera que neixen una davant de l'altra oposades, cosa que no succeeix en les ínules; i, a més a més, els capítols florals de l'àrnica ens mostren les bràctees que els envolten iguals, mentre que en les ínules són desiguals i imbricades.

**Història:** «Ínula» ve del grec *helenion*, que vol dir 'cistellet de flors'.

**Descripció i localització:** Planta vivaç, amb tija d'1 a 1,5 pams d'altura, amb fulles lanceolades i vellutades. Fa una flor groga amb llengüetes radials perifèriques. Creix en costers pedregosos, enmig de matollars i pasturatges, i en terrenys calcaris, del juny endavant.

**Parts usades i usos etnobotànics:** La droga es troba en la flor, però popularment se n'usen les arrels i les fulles. Es fa servir només en ús extern.

La gent del Port l'ha usat com a antiinflamatòria, antisèptica i vulnerària (en tenir-la per *Àrnica montana*). Es pren per àrnica en bastants pobles, sense ser-ho, i s'empra contra les contusions i els cops.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Principis actius / components:** lactones sesquiterpèniques, oli essencial amb derivats del timol.

**Indicacions terapèutiques:** L'arnica veritable ha mostrat activitat en inflamacions agudes i cròniques. Quant a l'acció farmacològica de l'ínula, tradicionalment, s'usa externament com a antisèptic i antiinflamatori.

**Precaucions:** No s'ha d'aplicar en ferides obertes. En cas d'aparició de dermatitis cal suspendre el tractament.

### **Què n'expliquen els informants?**

L'usen en hematomes, contusions, esquinços i dolors musculars. Es bull la planta dessecada i s'hi fan banys de la part afectada (cama, braç) o s'embolica el membre amb tovalloles mullades amb l'herba bullida amb la finalitat de treure el cop i que surti el blau.

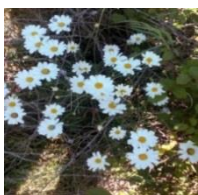
Era una planta molt usada abans; es recollia al mes de maig i es tenia durant l'any assecada i preparada per al seu ús. Ara això s'ha perdut molt perquè cada vegada se'n troba menys pel camp.

Actualment també es pot trobar àrnica de compra en farmàcies i supermercats en *stick* i esprai. En aquest cas es tractaria de la veritable àrnica i no de l'ínula aquí descrita.

Informants: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 25, 28, 30, 33, 35, 36, 38, 41, 49 i 50

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.4 Camamilla/mançanilla



**Nom popular:** Camamilla/mançanilla

**Nom científic:** *Matricaria chamomilla* L. / *Matricaria recutita* L.

**Família:** Asteràcies

**Història:** Els egipcis la usaven per a la febre i per al mal de fetge i de budell. Tal com diu Josep Quer, metge i botànic del segle XVIII, és una de les herbes de què més s'ha parlat en els llibres de medicina antics. Dioscòrides va incloure en el seu llibre plantes diferents d'aquesta, ja que en aquell temps no afinaven tant en les espècies.

**Descripció i localització:** Herba anual, herbàcia d'uns 40 cm d'alçada, amb arrel axonomorfa. La tija és llisa i dreta, molt ramificada. Les fulles, filiformes, alternes, fines i acabades en punta. Les inflorescències estan agrupades en petits capítols, de color groc i envoltades de lígules blanques. Els fruits són aquenis i molt petits. La trobem en prats i vores de camins, sobretot en terrenys secs i assolellats, i també és de fàcil cultiu. Floreix a la primavera-estiu. La característica més significativa per a identificar-la és la seva olor.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen els capítols florals, i la forma d'ús més comú és la infusió.

Herba polivalent, de bon gust i ampli espectre medicinal. En infusió és una planta digestiva i eupèptica, antiinflamatòria, cicatritzant i, per l'efecte dels polifenols, tranquil·litzant, que també es pot utilitzar externament en conjuntivitis i inflamacions oculars. En bafs s'usa per a problemes respiratoris i també per a la pell, ja que ajuda en ferides, úlceres i èczemes. És un bon antial·lèrgic natural. S'utilitza en intoxicacions alimentàries i per als cucs intestinals. També és usada per a elaborar licors, enrossir els cabells, com a plaguicida per a l'escarabat de la patata i per a perfumar habitacions de la casa. El seu nom científic al·ludeix a la matriu, ja que provoca la menstruació i



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

alleuja els dolors menstruals, i era usada també per a les molèsties de l'embaràs i el part.

**Principis actius / components:** oli essencial, compostos polifenòlics, àcid salicílic i octílic, glucòsids, fitosterols, principis amargants i sals minerals.

**Indicacions terapèutiques:** L'acció farmacològica de la planta és antiinflamatòria, antiulcerosa, carminativa, bactericida, fungicida i sedant suau. Principalment antiespasmòdica i digestiva, per via externa és un bon antiinflamatori local.

Indicacions segons l'ESCOP i la Comissió E: via interna, tractament de trastorns digestius; via externa, inflamacions, infeccions de la pell i mucoses, tracte respiratori i zona anogenital; popularment, com a sedant. Ús tradicional aprovat per l'EMA: la flor, per al tractament simptomàtic de les afeccions gastrointestinals lleus com espasmes i sensació d'inflor, alleugeriment dels símptomes del refredat comú, aftes bucals i inflamacions lleus de la cavitat orofaríngia, irritacions de la pell i mucoses de l'àrea anogenital, inflamacions lleus de la pell, com cremades solars, ferides superficials i furúncols petits. En diferents estudis clínics, la camamilla ha mostrat la seva utilitat en el tractament de l'ansietat, insomni i en depressions lleus, i també en l'alleujament dels dolors de la síndrome premenstrual.

**Precaucions:** L'ús de l'oli essencial no és recomanable en embarassades i nens. També està contraindicada per a persones sensibles a les asteràcies.

### Què n'expliquen els informants?

El nom popular «camamilla/mançanilla» dona lloc a confusió en donar-se a diverses plantes. La veritable camamilla, la *Matricaria chamomilla*, és una planta molt coneguda i molt usada, sobretot en sobrets comprats en supermercats o en farmàcia, més que en herba cultivada, perquè per aquí n'hi ha poca. La prenen en infusió amb finalitats digestives per al mal d'estómac i com a tranquil·litzant, i l'apliquen, també en infusió, per a rentar els ulls quan hi tenen molèsties o conjuntivitis i per a la pell.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

La camamilla que es cultiva aquí és la santolina. Hi ha confusió entre la margarida i la santolina. Molta gent parla de l'espernallac, santolina o *abrotano hembra* o «botja de St. Joan» com a mançanilla i li donen un ús semblant.

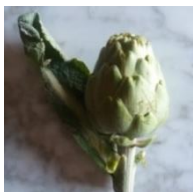
El nom de «mançanilla borda», els informants també l'associen a la sempreviva o *helycrisum* o «botja o ramell de Sant Ponç», que era usada per a les hemorroides en bafs i també, tradicionalment, per a combatre les mosques, tal com explica una informant: «La camamilla, abans la posaven als corrals per a les mosques: agafaven tota la planta, amb soca i arrel, la hi posaven penjada i allí dins es ficaven les mosques i no molestaven els animals. Me'n recordo, que als corrals n'hi havia; quan ho feien, feia una olor que al cap d'un temps se n'anava i marxava l'olor de la planta. Ho posàvem principalment a l'estiu.»

Tal com explica l'informant membre d'Ebre Recerca: «Hi ha molta confusió entre la mançanilla i la mançanilla borda; per aquí se'ls hi diu a vàries plantes diferents. Los noms populars canvien; cadascuna té altres noms. A la que més se li diu aquí «mançanilla» és a la santolina, que té unes motes que en el mes de juny estan florides, tota plena de capítols de color groc. La mançanilla veritable és una *matricaria* camamilla, que és un altre gènere; no li agraden los terrenys calcaris, i per aquí se dona poc. Si algú té bona terra als jardins i s'ha fet més àcida se pot conrear bé; a lo millor en un jardí sí que la trobaries, la *matricaria* camamilla. Perquè a una altra planta que nomenaria com a «sempreviva», perquè los capítols queden grocs durant molt de temps, aquí també li diuen «mançanilla». Totes són aromàtiques i tenen accions sobretot digestives, i d'algunes l'oli pot matar algun cuc intestinal. En concret, la mançanilla de què estem parlant d'aquí, més usual, s'usa també quan en maduren les cabossetes, que es posen amb mel i se donen per als cucs als xiquets, perquè el cuc no n'aguanta l'oli essencial. A part d'això, també és digestiva i té un gust agradable.»

**Informants:** 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 21, 25, 26, 30, 32, 33, 36, 41, 47 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.5 Carxofera



**Nom popular:** Carxofera

**Nom científic:** *Cynara Scolymus*

**Família:** Asteràcies (compostes)

**Història:** És originària de Sicília i del nord d'Àfrica. Consumida per grecs i romans, fou introduïda a la península pels àrabs. És una de les plantes amb més tradició culinària a la Mediterrània, i de les terres del Montsià i Baix Ebre en surt el 40 % de la producció de Catalunya.

**Descripció i localització:** Planta herbàcia, vivaç, amb rizoma cilíndric d'un metre d'altura. Fulles bassals grans, peludes i segmentades, amb sabor amarg. Tiges gruixudes de 2-3 pams, amb fulles més petites que les de la base. La flor és carnosa, amb inflorescències blaves o liloses. El fruit és un aqueni ovalat. Es conrea a les hortes i de vegades pot trobar-se en estat silvestre. Floreix a l'estiu als horts.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'utilitzen les fulles.

Per a quallar la llet i fer formatges es feia servir la flor de la carxofa o d'alguns cards (*Cynara cardunculus* L.), també anomenats «herba colera», tots dos fets servir també a la cuina per a alimentació.

Bon aliment per als diabètics, actua també sobre el fetge i afavoreix la secreció de bilis. Com a remei popular, el suc de les plantes fresques de carxofera s'usa per a descarregar el fetge i reduir el sucre en orina dels diabètics. Les propietats digestives les aporten la fibra i la inulina, que milloren el trànsit intestinal. També se li atribueixen propietats antianèmiques.

**Principis actius / components:** àcids fenòlics, flavonoides, lactones sesquiterpèniques, fitoesterols, àcids orgànics i sals, oli essencial, alcohols triterpènics i vitamines.

**Indicacions terapèutiques:** Les accions farmacològiques tenen a veure amb els processos que intervenen en la digestió: és

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

eupèptica, colerètica, colagoga, antiemètica i aperitiva. La droga presenta activitat hepatoprotectora. Diversos estudis fets en animals i també en humans suggereixen els efectes hipocolesterolemiant i hipotrigliceremiant de la fulla de carxofera. L'ESCOP en recomana l'ús en casos de molèsties digestives (per exemple, mal de panxa, nàusees, vòmits, sensació de plenitud, flatulència) i disfuncions hepatobiliars. L'EMA en considera només l'ús tradicional per a l'alleujament simptomàtic dels trastorns digestius com la dispèpsia amb sensació de plenitud, inflor i flatulència. Diversos estudis clínics posen de manifest la seva efectivitat i seguretat com a coadjuvant en el tractament de les hiperlipèmies (redueix el colesterol i triglicèrids) i la diabetis (redueix la glucèmia basal i postprandial i també l'hemoglobina glicosilada).

**Precaucions:** No s'ha d'administrar a les dones lactants perquè pot amargar la llet. Està contraindicada en cas d'obstrucció de conductes biliars.

### **Què n'expliquen els informants?**

Comenten que és bona per al fetge i que la fulla bullida fa baixar els nivells de sucre en sang. És usada en cuina com a aliment tradicional. També diuen que s'usaven els estams de la flor de la carxofera per a quallar la llet i elaborar formatges, igual que es fan servir de la mateixa manera els pistils del card (*cynara cardunculus*).

Explica una informant que «la carxofa fa una cosa lila, però quan és marroneta la llesves, ho estires, ho poses a assecar i allò pren la llet i no cal líquid de farmàcia. Ho poses en una mà de morter amb un raquet d'aigua, ho deixes unes hores que se reblanisca i llavors, amb un drap net, ho coles. Poses la llet al foc, ni molt calenta ni molt freda, hi fiques aquell caldo que has fet i ho remenes, i tant com se va refredant se va prenent, i amb les mans vas treballant la pasta del formatge, fas tota una bola, ho vas prement i després ho poses en formatgeres.

**Informants:** 5, 10, 19, 28, 30 i 40

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.6 Ceba



**Nom popular:** Ceba

**Nom científic:** *Allium cepa* L.

**Família:** Liliàcies

**Història:** És originària d'Àsia. Conreada pels sumeris, va passar a Egipte i fou introduïda a Europa per grecs i romans. Dioscòrides ens en parla en el seu llibre. Durant segles ha ocupat un lloc important en la medicina popular.

**Descripció i localització:** Planta vivaç que creix uns 4 pams, amb un bulb gran constituït per nombrosos cascs enllitats uns sobre els altres. Durant el primer any forma el bulb i en el segon floreix i fructifica. Floreix a l'estiu. Es cultiva als horts perquè no és una planta del país.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usa el bulb.

Forma una part important de la nostra alimentació, des de fer sopes a enriquir altres plats, alhora que és present en nombrosos remeis casolans. Se li atribueixen nombroses propietats curatives i s'ha usat tradicionalment com a anticatarral, expectorant, antiinfecciosa i diürètica. Té una bona capacitat antioxidant i propietats anticancerígenes i antiagregants. Afavoreix la digestió i estimula el pàncrees i el sistema immunològic. És antial·lèrgica a nivell dermatològic i pulmonar, així com antifúngica i antihelmíntica. En homeopatia s'usa per a alleujar els símptomes de les al·lèrgies per pol·len. Es fa servir també per a eliminar el puó en altres plantes i per a elaborar tints naturals.

**Principis actius / components:** oli essencial, disulfur d'al·lil propil, sulfur de polifitalat de dial·lil, quercetina, al·licina, compostos ensofrats, glucoquinina, inulina, trisulfur orgànic, vitamines, minerals i saponines.

**Indicacions terapèutiques:** Les accions que estan aprovades per la Comissió E alemanya són l'antibacteriana, la hipolipemiant, l'antihipertensiva i l'antiagregant plaquetària. Les indicacions que clínicament estan provades són per a la pèrdua de gana i la

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

prevenció de l'arteriosclerosi. Altres usos tradicionals: per a l'asma i la desinfecció de ferides.

**Precaucions:** És l'única planta que fa plorar, per causa del seu contingut en disulfur d'al·lilpropil, que irrita els ulls. No és recomanable per a qui tingui problemes d'acidesa gàstrica. Pot provocar dermatitis de contacte.

### **Què n'expliquen els informants?**

Molt usada en alimentació, també és present en remeis casolans, com les cebes obertes pel mig o trinxades al costat de la tauleta de nit per a anar respirant-ne el vapor i així calmar la tos; també s'empra en xarops per a la tos. Abans la posaven calenta damunt d'un gra per ajudar a madurar i escorreguda en oli per als cucs.

Informants: 11,14, 21, 31, 37, 45 i 47

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.7 Cua de cavall



**Nom popular:** Cua de cavall

**Nom científic:** *Equisetum arvense* L.

**Família:** Equisetàcies

El mot *equisetum* vol dir 'crinera de cavall', però s'ha popularitzat com «cua de cavall». N'hi ha més de 25 espècies, i la més usada per herbolaris i que es troba al massís del Port és l'*arvense*, tot i que si en trobem de les altres no hi ha gran diferència. El nom *arvense* fa referència al fet que una determinada espècie silvestre es troba vivint en un camp de conreu, com a sinònim de «mala herba».

**Història:** Els grecs ja la usaven com a hemostàtica. Galè la feia servir per a guarir ferides, propietat que actualment ha estat reconeguda pel Consell General del Col·legi de Farmacèutics, per l'efecte del sílice.

**Descripció i localització:** Planta herbàcia amb el rizoma ramificat, del qual surt una tija fèrtil que forma una espiga en la part superior, d'uns 3 cm de llarg, on s'emmagatzemen les espores. D'aquesta tija de color groc marronós, quan cau, n'apareix una altra de color verd brillant, d'on broten branques que fan pisos en forma piramidal. Tall estèril d'uns 30-40 cm d'alçada. No té flors ni fruits. És una planta higròfila, que necessita abundant aigua; per això la trobem en terrenys humits. La recol·lecció és a la primavera-estiu i s'asseca a l'hivern.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'utilitzen les tiges estèrils, que es tallen quan estan madures.

La forma d'administrar-la habitual és en decocció de l'herba, especialment de la tija, bona per a èczemes, cremades i hemorroides. També s'hi poden fer gargarismes, glopeigs bucal, banys i compreses. Les tiges fèrtils es poden menjar bullides o fregides. També és usada per a alimentar animals i com a fregall per a escurar cassoles o netejar coure.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Principis actius / components:** Abundants sals minerals, especialment silíciques. També conté esterols, àcid clorogènic, xicorèsic, cafeic i àcids fenòlics, així com abundants flavonoides i alcaloides.

**Indicacions terapèutiques:** Acció hemostàtica (per increment de la concentració de ions Ca), diürètica (eliminació de ions Cl), cicatritzant, remineralitzant, vulnerària, antirreumàtica, hipotensora i antiinflamatòria de la pròstata. També és usada per a l'eliminació de càlculs renals. Segons la Comissió E alemanya és un diürètic suau, indicat en edema posttraumàtic, per a incrementar la diüresi en les afeccions infeccioses i inflamatòries de les vies urinàries (via oral) i com a ajuda per a la cicatrització de ferides i úlceres (via tòpica). L'EMA n'aprova l'ús tradicional, basat en l'ús prolongat, com a diürètic per al «rentat de les vies urinàries» en el tractament d'afeccions urinàries lleus. És recomanada en aquells casos en què es vulgui augmentar l'eliminació de líquids de l'organisme i per a reumatisme, úlceres, hemorroides, alopecía, fragilitat de les ungles i afeccions bucals.

**Precaucions:** L'ús per a hipertensió o cardiopatia s'ha de fer sota control mèdic. S'han descrit trastorns gastrointestinals i reaccions al·lèrgiques cutànies. No convé abusar-ne en cas de molèsties digestives i d'embaràs. En cas de sobredosificació pot aparèixer un quadre amb símptomes similars a la intoxicació nicotínica. És millor prendre-la en càpsules o pols perquè l'escalfor afecta el sílice.

### **Què n'expliquen els informants?**

Coincideixen en el seu ús en infusió com a diürètic, per a orinar i baixar la tensió arterial.

No es troba la planta a la Plana, però sí que se'n fa pels Ports i en pobles propers, on és molt coneguda. És una de les plantes que s'adquireix més en herbolaris o supermercats, que no de recollida silvestre.

**Informants:** 3 ,9, 19, 29, 30, 31 i 41



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.8 Espígol o lavanda



**Nom popular:** Espígol o lavanda

**Nom científic:** *Lavandula latifolia*

**Família:** Labiades

Hi ha més de 20 espècies d'espígol, i té nombrosos híbrids en jardineria. Una espècie molt coneguda és l'angustifòlia o *spica* (espigolina o espígol femella), de mata més petita, que es troba en parts més elevades i ombrívols, floreix abans que la latifòlia i també és molt usada per les seves propietats medicinals, ja que tenen les mateixes virtuts. L'essència de l'espigolina, que és més fina, fou usada amb finalitats medicinals i sobretot de perfumeria per a fer l'aigua de lavanda.

**Història:** Originària de la conca mediterrània, la seva aroma ha fet que hagi estat una de les plantes més usades al llarg de la història. Els assiris, egipcis i grecs en feien servir l'essència per a purificar els banys. Els grecs la usaven per les seves propietats curatives i tranquil·litzants. Els romans hi afegiren les aromatitzants per a la casa. L'abadessa alemanya Hildegarda von Bingen (s. XII) escrivia: «La lavanda silvestre és calenta i seca i la seva escalfor és sana». Encara avui dia s'usa per a perfumar els ambients.

**Descripció i localització:** Mata o arbust ramificat i llenyós, les tiges poden arribar a mig metre d'alçada. Les fulles, densament disposades a la base de la planta, són oposades, lanceolades, més grises com més silvestre és l'espècie i oloroses. Les flors són labiades, de color lila o blau i grisenc i formen summitats de gran aroma que són la part més important de la planta pels seus olis essencials. Creix en llocs secs i assolellats i terrenys principalment calcaris. Molt corrent en tot el territori, la seva recol·lecció es fa a l'estiu.

**Parts usades i usos etnobotànics:** La part usada és l'aèria, especialment les summitats florides.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

Es considera la panacea per a tractar tot tipus de dolències. Per via interna (en tisanes) s'usa per les propietats tranquil·litzants i els efectes sedants i digestius que té, i també pel seu sabor, perquè és una infusió molt aromatitzada. El seu oli essencial és tranquil·litzant; diluït, serveix per a fer vaporitzacions relaxants, i unes gotes al coixí serveixen per a ajudar a dormir. Barrejat amb oli d'ametlla alleuja el dolor de les picades d'abelles i vespes i s'usa per a fer massatges. Externament s'usa per a tonificar i estimular la musculatura per l'acció vasodilatadora de l'essència. També se'n fa maceració en alcohol per a casos de reumatisme: és popular l'alcohol d'espígol per a fer fregues en casos de neuràlgies, dolors reumàtics, i macerat en vinagre per les propietats antisèptiques. En decocció s'usa per a netejar ferides i úlceres, ja que és un bon antibiòtic (la seva elaboració ha de ser recent). El seu nom, precisament, que deriva del llatí *lavare* ('rentar'), fa referència a aquest ús per a rentar les ferides. En bafs s'utilitza per a refredats, rinitis i tos, i glopejada, contra l'halitosi. S'usa també per a l'alimentació d'animals i, en veterinària, també per a repel·lir insectes i guarir picades. L'espígol també és molt usat com a insecticida per a la tinya de la roba i com a aromatitzant (per exemple, es pengen bossetes amb summitats florides en els armaris). S'usa en l'elaboració industrial de colònies i de perfums, com l'anomenada «aigua de lavanda», i és una planta molt usada en aromateràpia per la seva eficàcia i baixa toxicitat.

**Principis actius / components:** oli essencial ric en hidrocarburs monoterpènics, alcohols, èsters i àcids, òxids, fenols, aldehids i cetones.

**Indicacions terapèutiques:** L'acció farmacològica de l'oli essencial és antisèptica i antiespasmòdica. La seva activitat antibiòtica s'ha demostrat davant de l'*Escherichia coli* i del *Staphylococcus aureus*. Presenta activitat anticongestiva nasal pel seu contingut en càmfora (mucolític) i en cineol (expectorant). A més, s'ha estudiat l'acció antiinflamatòria de l'extracte hidroalcohòlic de les parts aèries. La Comissió E aprova l'angustifòlia en estats d'intranquil·litat, insomni, trastorns

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

funcionals digestius d'origen nerviós i, en banys, per a trastorns circulatoris. Popularment s'utilitza en el tractament de l'astènia, disfuncions hepatobiliars, digestions lentes, espasmes gastrointestinals, gastroenteritis, rinitis, faringitis, bronquitis, infeccions dèrmiques, ferides, etc.

**Precaucions:** No se'n recomana l'ús durant l'embaràs. Per a netejar nafres i ferides cal usar-ne tisanes d'elaboració recent deixades refredar.

### **Què n'expliquen els informants?**

És una planta molt coneguda per l'aroma i per l'ús tradicional, especialment en la conservació de les figues, aliment molt emprat anys enrere, així com per l'ús en animals, concretament els coloms, perquè es fessin el niu i no criessin polls; però és poc usada pels informants amb finalitats medicinals. En infusió, abans es prenia per a donar gana a les noies que eren poc menjadores.

Actualment se'n troba poca de silvestre i la gent la sol cultivar amb finalitats ornamentals i per la seva olor agradable. Encara és usada per a aromatitzar estances i armaris (posada dintre una bosseta de roba).

És tradició com en alguns pobles de Catalunya, que per Sant Cristòfol, patró dels automòbils i dels viatgers, el 10 de juliol, quan es fa la benedicció del sant, es reparteixi una estampeta i un ramet d'espígol en un ritual de protecció i purificació.

Informants: 1, 3, 6, 14, 17, 18, 19, 20, 25, 30, 32, 33 i 45

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.9 Espinal/arç blanc



**Nom popular:** Espinal/arç blanc

**Nom científic:** *Crataegus monogyna*

**Família:** Rosàcies

**Història:** Antigament es creia que els fruits donaven força a les cabres i d'aquí ve el seu nom llatí, *Crataegus*, que vol dir 'cabres fortes'. Hi ha dues espècies molt semblants, la *monogyna* i la *oxycantha*, descrites al Discòrides, la primera de les quals és la mediterrània.

**Descripció i localització:** Arbust llenyós caducifoli de 2 metres d'alçada, molt ramificat i amb les branques amb espines. Les fulles són petites, de 3 o més lòbuls, caduques, d'un verd brillant i amb les vores senceres. Les flors són de color blanc i en corimbe, amb cinc pètals i molts estams. El fruit és ovalat, de color roig, carnós, amb un sol os i amb 2 o 3 grans. Floreix a l'abril i maig. Les flors es recol·lecten a la primavera, quan encara són botons florals, i s'assequen ràpidament; les fulles es recol·lecten a principis d'estiu, i el fruit madura a partir de l'agost. Es troba als boscos i vessants de les muntanyes, i en el massís del Port viu en romeguerars. És conegut com a «espí blanc» pel color de les seves flors i també com a «cireretes de pastor» pels seus fruits.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les fulles i especialment les flors de la summitat florida als mesos de primavera, amb fins medicinals, i els fruits a l'octubre, bàsicament per a alimentació: les fulles es poden menjar en amanides i les baies crues o elaborades, en mermelades i licors.

Les infusions de les fulles i flors s'han usat tradicionalment com a depuratiu sanguini i destaquen pels efectes cardiotònics i com a sedant sobre el sistema nerviós. Es pot prendre en infusió, decocció i tintura. Les baies decuïtes són bones per a l'ansietat i la hipertensió. Les fulles soles són diürètiques i, per tant, hipotensores. El suc del fruit, a més de tònic cardíac, també és antidiarreic i decuït s'empra contra l'ansietat i la depressió.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

També s'ha fet un ús extern de la planta per a picades d'escurçó o també en fitocosmètica com a astringent per a la pell.

**Principis actius / components:** Els principals components de la summitat d'arç blanc són flavonoides i proantocianidines (picnogenols). Altres components: àcids cafèic i clorogènic, amines aromàtiques, àcids triterpènics pentacíclics, traces d'oli essencial, sals minerals.

**Indicacions terapèutiques:** La seva acció és cardiotònica i antiarrítmica, amb efecte cardioprotector davant de fenòmens d'isquèmia miocàrdica, amb lleugera depressió del sistema nerviós central, ansietat i insomni. Indicada per la Comissió E en casos d'insuficiència cardíaca de grau II; per l'ESCOP en els mateixos casos i també per a alteracions del ritme per causa nerviosa i com a coadjuvant en el tractament d'alteracions de la funció cardíaca i circulatòria; i per l'EMA en ús tradicional: alleujament dels símptomes cardíacs temporals (palpitacions) causats per quadres lleus d'ansietat, després de descartada l'existència d'altres patologies, i també davant símptomes d'ansietat i com a ajuda per a agafar el son.

**Precaucions:** No hi ha contraindicacions ni efectes secundaris coneguts. Pot interactuar amb medicaments com els digitàlics. S'aconsella no associar-lo amb heteròsids cardiotònics ni benzodiazepines. Si apareixen edemes mal·leolars, dispnea o dolor precordial cal fer-se una revisió mèdica. No es disposa de dades d'ús durant l'embaràs o la lactància; per tant, no es recomana. No sobrepassar les dosis indicades.

### Què n'expliquen els informants?

A la serra de Godall hi ha arbustos molt ufanosos d'arç blanc, i és una planta que la gent del territori no utilitza molt però que es recomana perquè és un tònic cardíac i un sedant molt eficaç. És abundant i fàcil de recol·lectar, l'únic que cal és estar pendent de la floració al mes d'abril, perquè la flor li dura molt poquet, uns 15 dies. En cullen unes quantes rames senceres, les deixen assecar i, quan està sec, ho piquen amb compte —perquè punxa molt— i li van caient les fulletes i les flors.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

La prenen en infusió perquè és tranquil·litzant, digestiva i regula la pressió. La gent l'usa per indicació mèdica, especialment dels cardíacs, com a tònic cardíac, i els ajuda a conciliar el son.

Els fruits s'usen en alimentació, fan unes boletes roges de sabor agradable que abans la gent solia prendre quan estaven madures.

Informants: 8, 9, 11, 19, 25, 30, 32, 41 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.10 Estèvia



**Nom popular:** Estèvia

**Nom científic:** *Stevia rebaudiana bertonii*

**Família:** Asteràcies

**Història:** És originària de la regió dels indígenes guaranís (entre Argentina i Paraguai) i de Mato Grosso (Brasil) des de temps ancestrals, on la denominaven *ka'a he'e* ('fulla de mel').

**Descripció i localització:** Arbust perenne de 90 cm d'alçada, de fulles lanceolades, dentades, alternes, de color verd fosc brillant i superfície rugosa. La tija és erecta i es ramifica després del primer cicle vegetatiu, amb tendència a inclinar-se. Les flors són petites, de color blanc, en panícules corimboides formades per petits capítols axil·lars. Els fruits són aquenis. Són plantes dioiques.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les fulles.

Poderós edulcorant, l'esteviòsid és 200 vegades més dolç que la sacarosa. S'usa per a endolcir i com a antidiabètic.

**Principis actius / components:** heteròsids (esteviòsid, dulcòsid A i rebaudiòsids) i saponines.

**Indicacions terapèutiques:** La fulla s'utilitza popularment com a edulcorant, hipoglucemiant i antihipertensiu. Lleugerament hipoglucemiant, en assaigs clínics s'ha comprovat que redueix els nivells postprandials de glucosa i augmenta l'índex insulinogènic. El seu efecte antihipertensiu s'ha demostrat en experimentació animal i en assajos clínics, en què s'ha observat una reducció de la pressió sistòlica i la diastòlica. Encara que el seu mecanisme d'acció no s'ha dilucidat completament, es creu que actua bloquejant canals de calci.

La fulla de l'estèvia s'utilitza tradicionalment a Sud-amèrica per al tractament de la diabetis, i al Japó i al Brasil es comercialitza com a edulcorant natural per a diabètics des de fa més de 20 anys. Els indígenes i habitants de zones rurals de Paraguai la utilitzen per

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

al control de la fertilitat. En medicina tradicional xinesa s'utilitzen preparats de fulla d'estèvia en el tractament de la hipertensió.

**Precaucions:** No hi ha dades de seguretat sobre l'ús de la fulla d'estèvia en nens, embarassades ni durant la lactància. Precaució en pacients amb insuficiència renal perquè pot produir vasodilatació. En el cas que s'utilitzi en el tractament de la diabetis o de la hipertensió cal control mèdic.

### **Què n'expliquen els informants?**

No és una planta típica del territori, però actualment la gent comença a cultivar-la arran de la informació donada en els mitjans de comunicació, sobretot per la polèmica entorn de la cura de la diabetis. En poc temps s'ha fet molt popular. Els informants la prenen bàsicament en infusió de les fulles o simplement mastegada.

**Informants:** 6 i 24.



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.11 Eucaliptus



**Nom popular:** Eucaliptus

**Nom científic:** *Eucalyptus globulus*

**Família:** Mirtàcies

**Història:** Originari d'Austràlia, els aborígens el fan servir per a abaixar la febre i en la malària. Conegut com a «arbre de la salut», va ser introduït a Europa a finals del segle XVIII per a sanejar les regions pantanoses, ja que absorbeix molta aigua.

**Descripció i localització:** Arbre alt, que pot arribar als 100 metres, de tronc llis i fulla perenne. Fa dos tipus de fulles: unes d'ovalades, disposades en parelles sense pecíol, i unes altres de lanceolades, alternes, amb vores llises i un pecíol llarg. La flor és un calze que no té pètals, i el fruit és una càpsula que conté en l'interior diverses llavors i quan s'obre en surten nombrosos estams de fragància intensa. Floreix a la tardor i l'hivern. Es troba en llocs humits i pantanosos. No suporta bé les baixes temperatures i els freds intensos. Se'n recol·lecten les fulles de les rames adultes.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les fulles —que es recullen preferentment d'abril a setembre, tot i que en té tot l'any—, com a antisèptiques, balsàmiques i anticatarrals.

Es prepara en infusions i per a inhalacions; les primeres, afegint un parell de fulles a l'aigua calenta, i per a les altres, afegint un grapat de fulles a l'aigua bullent; llavors, amb el cap tapat amb una tovallola, es respira el vapor d'aigua, que n'arrossega l'essència. Els bafs fets amb fulles desinfecten i descongestionen, per la qual cosa és eficaç en infeccions broncopulmonars, rinitis, refredats, grip, sinusitis, tos, laringitis i faringitis. La infusió glopejada va bé per a l'halitosi, i els caramels i pastilles tenen efecte descongestionant. També, aplicat a la pell, és eficaç per als penellons i les cremades i per a les inflamacions de les articulacions. L'oli essencial té una acció expectorant i bactericida, especialment contra l'estreptococ. Els principis actius incideixen en el mal de cap i la congestió nasal i prevenen

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

l'aparició de sinusitis. L'efecte antisèptic del cineol va bé per a la febre, la bronquitis i l'asma (no en bafs perquè ressequen les vies respiratòries). L'oli essencial també va bé contra puces i insectes. La fusta és usada en ebenisteria i la fibra, per a fer paper i cel·lulosa. Tradicionalment es diu que purifica l'ambient.

**Principis actius / components:** oli essencial (amb l'eucaliptol com a principal component), flavonoides, tanins, resines, àcids grassos, aldehids i hidrocarburs.

**Indicacions terapèutiques:** L'oli essencial és antitussigen, expectorant i antisèptic. Aquesta activitat antisèptica sobre les vies respiratòries, tant en inhalació com per via rectal (s'elimina per via respiratòria), ha estat demostrada davant de diferents ceps bacterians com l'estreptococ o l'*haemophilus influenzae*. Té un efecte mucolític i expectorant, i en ús extern és antisèptic, antiinflamatori i cicatritzant. L'ESCOP i la Comissió E en consideren l'oli essencial indicat, tant per via interna com externa, per a les vies respiratòries altes i, a més, per via externa, per a les afeccions reumàtiques. La capacitat descongestionant de l'oli essencial durant la primera hora després de la inhalació s'ha demostrat en assaig clínic.

**Precaucions:** Les principals contraindicacions referides a l'oli essencial són la reducció de l'efecte d'altres medicaments consumits de manera concomitant i també està contraindicat en l'existència d'inflamacions del tracte gastrointestinal, vies biliars i insuficiència hepàtica. L'essència de l'eucaliptus no és innòcua i, per tant, convé prendre-la en dosis moderades i no gaires dies seguits perquè pot produir hipoglucèmies. No s'ha de barrejar amb sedants ni productes amb iode. Els bafs amb l'oli essencial no estan indicats en atacs d'asma, ja que resseca les vies respiratòries, i tampoc s'aconsella en menors de quatre anys, en casos amb antecedents de convulsions ni aplicar-lo directament a la cara o al nas. Cal evitar-ne el contacte amb els ulls i no s'ha d'aplicar en pell o mucoses lesionades. El cineol pot travessar la placenta, per la qual cosa, davant la no existència d'estudis en aquest sentit, més val no usar-lo durant l'embaràs ni la lactància.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### **Què n'expliquen els informants?**

No és una herba del terreny, però la gent la nomena. La solien portar de la ribera amics i coneguts, i ara la gent que encara n'empra la compra en farmàcies i herbolaris.

La usaven per a fer bafs, bullint aigua calenta i tapant el cap amb una tovallola per respirar els vapors de la planta. També solien deixar l'olla amb les herbes bullides a l'habitació per crear-hi una atmosfera en què es respirés el vapor. No en solien prendre en infusió. Actualment poca gent en fa, de bafs, tot i que reconeixen que van bé. És una planta força recordada que es va deixant d'utilitzar.

**Informants:** 1, 2, 10, 19, 24, 28, 33, 40 i 47

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.12 Figuera



**Nom Popular:** Figuera

**Nom científic:** *Ficus carica L.*

**Família:** Moràcies

**Història:** El seu origen sembla ser el Pròxim Orient, però se n'han trobat fòssils al sud d'Europa. Els egipcis la usaven com a laxant. Antigament se li van atribuir nombroses virtuts, com la de reblanir la tos, per a la qual cosa encara es dona en medicina popular. L'aconsellaven per als atletes grecs i Hipòcrates la recomanava contra determinades febres. Els romans menjaven les figues en els seus guisats. Per la teoria de les similituds, es va emprar per a inflamacions anals. La branca de la figuera era usada en les nostres terres en una cerimònia per a curar l'hèrnia infantil, ja que se li atribuïen propietats màgiques.

**Descripció i localització:** Arbre de capçada gran que no acostuma a ser massa alt. Tronc curt i gros. Les fulles cauen a la tardor i són aspres al tacte i de configuració variada. Floreix de la primavera a la tardor, en flors molt diminutes. N'hi ha una gran varietat que es distingeixen per la figura, les dimensions, el color i fins i tot el sabor. Es pot trobar cultivada i pel Port, i molt sovint se'n fa, en forma arbustiva, una varietat autòctona (*caprificus risso*) entre els clavills de les roques. La recol·lecció de les figues és a l'agost.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen el fruit (les figues) i el làtex.

La riquesa dels seus components en permet múltiples aplicacions (per a l'esgotament, el restrenyiment, restabliment de lesions òssies, etc.). Antigament eren usades per a tenir cura de la pell i dels cabells i actualment se'n fan cosmètics amb l'essència. La seva saba o «llet» s'ha fet servir per a les berrugues i els ulls de poll; el làtex o brots tendres, per a quallar la llet; la seva fusta, per a esculpir imatges religioses, ja que resisteix el foc. Les figues es poden consumir fresques o seques (es conserven molt de temps), i en són molt apreciades varietats com la de coll de

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

dama i la de «fartabelitres»; també, fregides (paracotes o figues en paella), acompanyades de fruits secs (com el «torró de pobre») o en mermelada.

**Principis actius / components:** Els fruits contenen sucres, sals de ferro, calci, manganès, brom, vitamines, goma. Les llavors contenen abundants mucíl·lags. Les fulles i els sícons verds tenen un làtex amb una barreja d'enzims amb activitat proteolítica similar a la de la papaïna. Les fulles contenen furocumarines.

**Indicacions terapèutiques:** La figa és un aliment energètic usat popularment com a laxant, antitussigen i expectorant, i el làtex, per a berrugues i picadures d'insecte. Indicacions populars recomanades: estrenyiment, afeccions respiratòries, irritacions gastrointestinals, inflamacions locals.

**Precaucions:** Les furanocumarines poden produir dermatitis de contacte.

### **Què n'expliquen els informants?**

És un arbre típic d'aquesta zona que no precisa molta cura.

La figa és molt valorada en alimentació, pel seu valor nutritiu, pel sabor i per ser un recurs important en l'època en què escassejaven altres aliments. Els informants en ressalten el fet de poder assecar-les i tenir-ne a l'abast tot l'any, i formen part d'àpats de festivitats com el Nadal, en què és típic fer les figues en paella. La figa era també molt usada antigament en remeis casolans per a preparar xarops, i la seva llet, per a curar les berrugues.

Actualment encara se'n consumeixen, però poca gent les asseca; els arbres no es cuiden i s'estan perdent, i ja no són tant valorades gastronòmicament.

Informants: 1, 12, 16, 21, 25, 28, 33 i 41

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.13 Frígola/timó



**Nom popular:** Frígola/timó

**Nom científic:** *Thymus vulgaris* L.

**Família:** Lamiàcies

**Història:** Planta pròpia de l'Estat espanyol (predomina a la part occidental de Catalunya i del Baix Aragó) i dels països mediterranis occidentals, per als quals simbolitzava l'activitat. Es creu que el nom genèric ve del grec *thymon* ('fumigació'), ja que era usada a l'antiga Grècia per a aromatitzar i sanejar els temples. Els benedictins foren els primers a conrear la planta per Europa central al segle XI per tal d'aromatitzar el licor anomenat «Benedictine». Les dones medievals en brodaven un ramet en la roba del seu cavaller, i el rei Pere el Gran en feia ús. El refranyer popular està ple de dites que enalteixen les propietats d'aquesta planta, així com la tradició de collir-la en Dijous i Divendres Sant.

**Descripció i localització:** Arbust d'un pam d'altura, llenyós a la part inferior i amb l'arrel axonomorfa. Les tiges són rectes i força abundants. Les fulles, petites, es presenten oposades i són ovalades, de vores senceres i enrotllades. Les flors es troben a l'extrem de les tiges, agrupades (se'n poden trobar individus amb només flors femenines). El fruit està format per tres aquenis de color terrós. Floreix a la primavera, a partir del mes de març. És omnipresent en matollars aclarits, fins i tot en pedrusques i camps de secà deixats. És una de les plantes més característiques de la flora i del bosc mediterranis i l'arbust més abundant. La seva millor identificació és la seva característica i agradable olor. Creix per tot arreu, sobretot en zones assolellades, i es pot recollir durant tot l'any, però és millor fer-ho a la primavera i deixar-la assecar a l'ombra.

**Parts usades i formes d'ús:** S'usa la planta sencera. La droga es troba a les fulles i flors senceres.

És una herba aromàtica i medicinal molt completa. S'usa com a antidiarreica, digestiva i, presa abans dels àpats, contra la flatulència i el colon irritable. La infusió de les tiges florides és un

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

bon remei: el timol de fulles i tija té una acció expectorant i desinfectant i, amb suc de llimona i mel, es pren contra els catarros bronquials, les faringitis i la tos irritativa (l'alleuja sense suprimir-la). Va bé per a problemes de les vies respiratòries (bronquitis, laringitis) i dels aparells digestiu i urinari (cistitis, prostatitis). En alguns llocs fan l'aigua de farigola, que és la infusió sola o amb camamilla, emprada per al mal d'estómac, com a col·liri, etc. També és emprada en banys tonificants, compreses i glopejos; en bafs, per a estimular la sudoració; les inhalacions, per a la bronquitis i la tos; les fumigacions (posada damunt de les brases), per a perfumar habitacions de la casa, i en maceració en alcohol o en oli, per a problemes de la pell com les dermatitis i les berrugues. És adequada per a l'astènia primaveral perquè revigoritza i augmenta el flux de sang. També és repel·lent d'insectes o mosquits i té aplicacions veterinàries en els parts de les cabres i vaques. Juntament amb el vinagre va bé per als polls. El timó té una essència amb un 40 % de timol, que avui entra en la composició de dentífrics, elixirs bucal, desodorants i cosmètics.

Entre els seus usos un dels més coneguts és el gastronòmic, en sopes o en ramets per al rostit a la cassola; potser el més popular són les sopes de farigola, de les quals hi ha diverses receptes. També és usada en l'elaboració de licors, així com per a adobar olives amb la sajolida i per a fumar i conservar aliments amb el romer.

**Principis actius / components:** oli essencial (timol, borneol, carvacrol, cineol, pinè), polifenols (particularment flavonoides), principis amargs, tanins, resines.

**Indicacions terapèutiques:** Pel que fa a la seva acció farmacològica, té activitat antiespasmòdica, expectorant, antisèptica, antiinflamatòria, antioxidant i potenciadora d'altres immunostimulants. També és útil en problemes vaginals (liquen esclerós vulvar i candidiasi vaginal). Popularment, com a aperitiu i digestiu. Indicacions segons l'ESCOP: processos catarrals de les vies respiratòries, bronquitis, tos irritativa. Indicacions aprovades

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

per l'EMA com a ús tradicional: expectorant en la tos associada al refredat.

**Precaucions:** La sobredosificació de l'oli essencial pur pot provocar nàusees, vòmits, gastràlgies, vertigen, convulsions i fins i tot el coma. El timol a dosis elevades pot causar toxicitat hepàtica, albuminúria i hematúria. La utilització prolongada de col·lutoris a base de timol pot provocar tireotoxicosi. L'ús intern del timol està contraindicat en l'enterocolitis, la insuficiència cardíaca i l'embaràs.

### **Què n'expliquen els informants?**

És la planta més nomenada i més popular, es troba per tot arreu i encara se'n fa força ús medicinalment.

N'hi ha tot l'any, però la gent va a collir-la en Setmana Santa, amb molta cura de no fer-ho allí on s'ha ruixat, i la manté assecada a casa per fer-ne ús quan la necessiten. Parlen de diferents tipus: per exemple, del timó mascle, que també té propietats desinfectants i que fa una fulla més ampleta. La tradició diu que cal collir-la el Divendres Sant, mentre Jesucrist està en el monument, perquè així, en assecar-se, no es desgrana —mentre que si ho fas un altre dia, quan s'asseca, la flor en cau— i s'aguantarà tot l'any, i d'això en donen testimoni diversos informants.

Els seus múltiples usos medicinals: quan hi ha símptomes de grip o estàs refredat, en xarops diversos (aigua de frígola, mel i llimona, o bé mesclada amb eucaliptus); en bafs, per a problemes amb les glàndules salivals; gàrgares per a faringitis; glopejos per a les llagues de la boca, especialment en els casos de pacients oncològics, mal de queixals i per a desinfecció de les pròtesis dentals; aigua de frígola per a desinfectar ferides i netejar la dona en els parts; en infusió bullida, per al dolor; com reconstituent a la primavera, i va bé també a la gent que té la pressió sanguínia alta. En diuen que és bona i fantàstica per a tot!

**Informants:** 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 27, 28, 33, 36, 40, 41, 42, 47 i 49



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.14 Gitam



**Nom popular:** Gitam

**Nom científic:** *Dictamnus albus L.*

**Família:** Rubiàcies

**Història:** Planta d'ús molt antic: en trobem constància de les aplicacions en el Dioscòrides i en la *Capitulare de villis vel curtis imperii* de Carlemany. Botànics del segle passat el varen confondre amb el dictam blanc, però posteriorment van reconèixer que era una planta diferent.

**Descripció i localització:** Herba vivaç de tiges simples, robusta, glandulosa i molt aromàtica. Floreix de maig a juliol, amb una aroma entre ruda i anís que es perd en assecar-la. Es troba en coscollars esclarissats i brolles. En el massís del Port és present, tot i que el seu ús i abús ha fet que s'hagi extingit en alguns llocs. Se'n recol·lecten les fulles i les flors de les summitats florides.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen principalment les summitats florides i les fulles. S'ha d'assecar amb cura perquè perd amb rapidesa la seva essència.

La part aèria s'usa en tisanes com a digestiva, carminativa, antiespasmòdica, hipotensora, abortiva i per a regularitzar la menstruació. Els pastors la consideren un poderós abortiu en el bestiar. El seu ús més freqüent és per a fer «herbers», macerant-ne una rameta florida en aiguardent, anís o cassalla, del qual es pren una copeta com a tònic digestiu després de les menjades. Es troba present en el licor conegut com a «beata-maria». També es fa servir com a insecticida i perfumador entre la roba de l'armari.

**Principis actius / components:** oli essencial (estragol, anetol), furanocumarines, alcaloides derivats de l'àcid antranílic, saponòsids, flavonoides.

**Indicacions terapèutiques:** Indicada tradicionalment en casos de meteorisme, dispèpsies i hipertensió. A causa del seu contingut en furanocumarines fotosensibilitzants, podria ser interessant el seu estudi en el tractament del vitiligen i la psoriasi.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Precaucions:** Pot produir dermatitis de contacte al moment de recol·lectar la planta. Està contraindicat en l'embaràs i la lactància.

### **Què n'expliquen els informants?**

És una herba típica del Port de la qual últimament no se'n troba gaire. Se'n recullen diferents usos: principalment, com a ingredient de licors per a aromatitzar, ja que té un component anisat, posant una rama de la planta a l'aiguardent; per a l'arna dels armaris, i els pastors el donaven bullit en vi per ajudar a treure la placenta en els parts complicats de les cabres, així com també s'ha usat en dosis altes com a planta abortiva en dones.

**Informants:** 2, 9, 17, 18, 20, 30, 42 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.15 Marialluïsa



**Nom popular:** Marialluïsa

**Nom científic:** *Lippia citrodora* L.

**Família:** Verbenàcies

**Història:** Originària d'Amèrica del Sud, fou introduïda a Europa en el segle XVIII, quan el botànic català Antoni Palau li va donar el nom d'*Apoysia citriodora*.

**Descripció i localització:** Arbust de fulla caduca i de dos metres d'alçada. La tija és llenyosa i molt ramificada. Les fulles, lanceolades, verticil·lades en grups de 3 o 4 i amb les vores senceres, exhaleu un agradable perfum de llimona a causa del seu contingut en citral. Les flors, blanques o violàcies, són petites i es troben disposades en espigues que surten de les axil·les de les fulles. Els fruits són dos petits involucres que contenen les llavors. Es cria en indrets càlids i humits i també en cultiu en jardins per a ornament. Es cull a la primavera, però es pot fer fins a l'octubre.

**Parts usades i formes d'ús:** Se n'usen les fulles.

En infusió equilibra el sistema nerviós i s'ha usat contra la hipocondria i la histèria i com a complement antidepressiu. És adequada contra migranyes i mal de cap. Els olis essencials tenen propietats contra indigestions, espasmes i flats; alleuja ressaques, empatxos i ajuda a refer-se després dels vòmits. Comparteix propietats amb la melissa, com el bon gust en infusions, i també com aquesta ha estat usada en casos de dismenorrea. En ús extern s'usa per a guarir les clivelles dels mugrons després de la lactància. Les seves propietats estimulants i refrescants la fan recomanable durant l'embaràs. Com a herba culinària és usada en plats de caça menor i per a fer licor.

**Principis actius / constituents:** oli essencial ric en citral, carburs (limonè), alcohols terpènics (linalol, terpineol), cineol, aldehyd sesquiterpènic, furocumarines, flavonoides.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Indicacions terapèutiques:** És un excel·lent corrector organolèptic d'aroma i sabor. Tradicionalment es considera digestiva, carminativa i espasmolítica, i també un tranquil·litzant suau. Té indicacions en usos populars de dispèpsia, meteorisme i espasmes gastrointestinals.

**Precaucions:** Cal evitar administrar-ne la tintura en els nens pel contingut d'alcohol.

### **Què n'expliquen els informants?**

És una herba molt coneguda i usada bàsicament per al mal de panxa, per a fer una bona digestió, per a tranquil·litzar i per a la neteja dels ulls, però també té usos culinaris, com per a fer faves. Se sol prendre en infusió, normalment després de les menjades, i se'n té en compte la bona aroma i el sabor dolcet. La gent la cultiva en cossiets o la té a l'hort. Actualment la recorden i n'usen, però quan les plantes que tenen es moren en deixen de cultivar.

**Informants:** 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 19, 25, 27, 28, 30, 32, 35, 40, 41 i 47

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.16 Menta



**Nom popular:** Menta

**Nom científic:** *Mentha ssp*

**Família:** Labiades

**Història:** Segons la llegenda grega, Minthe, filla del déu fluvial, va ser convertida en planta per Proserpina. Arriba a Europa a través dels musulmans, que l'usen per fer infusions amb te. A partir del segle XVIII es comença a classificar. Nombrosos refranys n'avalen l'ús popular.

**Descripció i localització:** Se'n coneixen més de 30 espècies, és una planta amb molts híbrids. Els seus usos en medicina són similars, tot i que la menta piperita és una de les que té més propietats medicinals. Cal destacar també la *mentha pulegium* (anomenada popularment poliol, puliol, poniol...), espècie de la qual s'obté el poliol que s'utilitza en l'elaboració de les bossetes d'infusió en què s'acostuma a comercialitzar. Aquesta planta es confon popularment amb la *satureja fruticosa* (*poniol blanc*) pel paregut dels noms populars, també descrita en aquestes fitxes, però la *mentha pulegium* és més abundant cap al nord, a les comarques més septentrionals. Es recull a l'estiu, abans de la floració, perquè la planta perd part dels principis actius en florir.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les fulles i, en la *mentha pulegium*, les summitats florides.

Herba d'ampli espectre medicinal i amb l'avantatge que, com a saboritzant, es pot fer servir per a millorar el gust de les tisanes.

En l'àmbit fitoterapèutic, és un bon remei per a l'halitosi. Les flors i fulles en infusió són hepàtiques, digestives, aperitives, antiespasmòdiques i carminatives, i les seves propietats digestives es potencien encara més si es fa en decocció. Se n'ha recomanat l'ús com a antitussigen i protector pulmonar, i en bafes, per a la congestió nasal, sinusitis, rinitis, faringitis i bronquitis. És preventiva de refredats. L'oli de les fulles es fa servir com a inhalador i liniment per al tòrax. En ús extern s'empra, en infusió,

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

per a netejar ferides, com a estimulants de l'epidermis i, pels seus efectes analgèsics, per a alleujar el dolor de les cremades i el mal de queixals, i també com a repel·lents d'insectes com aranyes i puces.

Molt usada en l'àmbit alimentari, les fulles es poden menjar crues, i la menta comuna (*sativa*) acompanya molts plats, com l'estofat de faves o les sopes de menta. També s'usa en begudes alcohòliques i còctels (amb la menta piperita s'elabora el Pipermint). L'oli essencial és usat per a fer dentífrics, desodorants i productes de perfumeria. Tant les fulles com el seu oli essencial s'utilitzen també com a aromatitzants.

**Principis actius / components:** flavonoides, oli essencial (mentol, cineol, limonè, alcohol terpenic, mentona i piperitona), tanins i principis amargs. La intensitat de les seves propietats ve donada pel mentol, i la *japonica* és la que en conté més (92 %); la piperita en conté un 50-86 %, i la menta d'aigua gairebé no en té.

**Indicacions terapèutiques:** L'EMA n'aprova les següents indicacions terapèutiques:

a) fulla: ús tradicional (basat en la seva utilització perllongada) en el tractament dels trastorns digestius, com dispèpsia i flatulència;  
b) oli essencial: ús ben establert per via oral per al tractament simptomàtic de trastorns digestius, com ara espasmes lleus, dispèpsia, flatulència i dolor abdominal —especialment en pacients amb síndrome d'intestí irritable—; per via externa, per a l'alleujament simptomàtic de la cefalea tensional lleu, i en aplicació tòpica. L'ús tradicional per a l'alleujament de la tos i del refredat, del dolor reumàtic i muscular i de la pruija.

**Precaucions:** L'oli essencial en bafes no està indicat en asmàtics ni en nens menors de quatre anys. No s'aconsella per a les dones en període de lactància. Cal evitar l'aplicació de preparats amb essència de menta directament a la cara —especialment al nas— i al pit de nens i lactants pel risc d'espasmes de laringe o bronquis. Per evitar l'insomni, no s'ha d'administrar a la nit. Està desaconsellada en casos d'esofagitis, acidesa gàstrica o per a

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

persones que es trobin sota tractament homeopàtic perquè el mentol pot interferir. Està contraindicada en cas d'obstrucció de vies biliars i inflamació de la vesícula. Possibles efectes tòxics de la menta poliol pel seu contingut en pulegona, però només en dosis excepcionalment elevades.

### **Què n'expliquen els informants?**

La tenen plantada a l'hort i en cossiets, i l'usen en la cuina com a herba aromàtica, especialment l'herba bona per a les faves i per a millorar el sabor d'altres herbes en infusió. També n'expliquen les propietats digestives.

**Informants:** 6, 18, 19, 26, 40, 47 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.17 Olivera



**Nom popular:** Olivera

**Nom científic:** *Olea europaea L.*

**Família:** Oleàcies

**Història:** Arbre originari del Mediterrani que ja es conreava fa 5.000 anys. A l'antic Egipte l'oli s'utilitzava amb fins medicinals i cosmètics. Segons la mitologia clàssica l'olivera va ser una creació de la deessa Atena per a ser la protectora de la ciutat d'Atenes; a l'antiga Grècia, als campions olímpics se'ls posava una corona d'olivera, i l'oli s'usava per a fer massatges. En època romana fou el símbol d'Hispania i el seu conreu tingué una forta expansió, i posteriorment va ser millorat pels àrabs.

**Descripció i localització:** Arbre de fulles perennes que pot arribar a ser molt longeu. Rarament supera els 5 m d'alçada, i és de tronc gruixut i retorçat, d'un color blanc grisós. Les fulles són oposades, peciolades i de forma lanceolada, verdoses del dret i platejades del revés. Les flors, blanques, surten de les axil·les de les fulles, agrupades en poms. El fruit és una drupa carnosa que conté molt d'oli, amb os a dintre.

En estat salvatge és arbustiu, però generalment es cultiva. Es troba en terres calcàries i assolellades, terres de secà. Floreix a la primavera. Les olives es recol·lecten al setembre (les verdes) o al novembre i desembre (les negres), i les fulles s'empren amb finalitats medicinals durant tot l'any.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les fulles, que es recullen durant tot l'any, i també l'oli obtingut dels fruits. Les fulles en infusió s'usen per a rebaixar la pressió sanguínia (acció hipotensora) i també els nivells de sucre en sang. Popularment es pren l'oli d'oliva amb suc de llimona o bé dos dits d'oli amb aigua en dejú al matí com a laxant, i com a antioxidant per l'efecte del carotè. En alimentació es prenen les olives prèviament adobades en sal, i l'oli d'oliva és un dels aliments bàsics en la dieta mediterrània, que també s'usa com a greix vegetal en cosmètica, perfumeria i farmàcia. L'escorça és usada en maceració en alcohol



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

i en decocció, i la seva fusta és molt valorada perquè és resistent a la quera. També és emprada com a combustible i per a fer carbó vegetal.

**Principis actius / components:** heteròsids, flavonoides, sucres. Els fruits contenen àcids oleic, linoleic, palmític i esteàric, sals minerals i traces de vitamines A i D.

**Indicacions terapèutiques:** La seva acció antihipertensiva ha estat comprovada en animals d'experimentació, i el seu efecte hipoglucemiant ha estat comprovat en diferents estudis clínics. L'oli, a més de gran valor nutritiu, té una acció colagoga i hipocolesterolemiant, lleugerament laxant i emol·lient en aplicació tòpica. El Ministeri de Sanitat francès en reconeix dues indicacions populars: estimular les funcions digestives i facilitar l'eliminació de líquids. L'EMA n'aprova l'ús tradicional per a promoure l'eliminació urinària d'aigua en casos de retenció de líquid, un cop descartada l'existència de patologies greus per part d'un metge.

Usos tradicionals de la fulla: hipertensió arterial lleu o moderada, hiperglucèmia. Usos populars de l'oli: restrenyiment, coadjuvant en el tractament de les hiperlipèmies i en la prevenció de l'arteriosclerosi, i en ús extern: dermatitis, èczemes secs, psoriasi, cremades, escaldades, dishidrosi.

**Precaucions:** No s'ha d'usar com a colagog quan hi ha obstrucció de les vies biliars. L'ús d'oli i llimona per a dissoldre càlculs biliars s'ha demostrat que no és efectiu. El pol·len de l'olivera causa al·lèrgies. Tot i les seves propietats, en cal consumir amb moderació pel seu alt contingut calòric.

### **Què n'expliquen els informants?**

L'olivera ha estat un cultiu tradicional de la zona i en parlen sobre el procés de cultiu i l'obtenció de l'oli als molins, per a obtenir un producte de qualitat. Quant al valor alimentari en ressalten la importància de la qualitat i prefereixen l'oli verge extra. Les olives, com a aliment tradicional, es consumien de diverses

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

maneres. També expliquen com es feia el popular sabó de casa a base d'oli.

Pel que fa a les propietats medicinals en ressalten les fulles en infusió per a reduir la pressió sanguínia (acció hipotensora) i l'oli en ús extern per a suavitzar la pell i per al mal d'orella i en ús intern per als cucs intestinals i pel seu efecte laxant.

**Informants:** 1, 2, 5, 6, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 30, 33, 40 i 47

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.18 Pericó o herba de sant Joan



**Nom popular:** Pericó o herba de sant Joan

**Nom científic:** *Hypericum perforatum*

**Família:** Hipericàcies (gutíferes)

**Principis actius / components:** naftodiantrones, flavonoides, xantones, derivats de l'àcid cafeic, oli essencial (ric en  $\alpha$ -pinè i altres monoterpens), tanins, fitosterols, cumarines.

**Història:** Tot i que hi ha discrepàncies sobre el significat del seu nom, se'n coneixen les propietats curatives des de l'antiguitat. Hipòcrates ja va constatar l'efecte antiinflamatori i tonificant de la planta. Els grecs l'anomenaven «planta de l'alegria» i l'empraven per a les depressions. En l'edat mitjana es feia servir per a expulsar diables i esperits malignes. Es considera una de les 7 herbes màgiques de Sant Joan amb què es fa un ritual de renovació quan arriba el solstici d'estiu. Antigament es creia que tenia propietats contra els sortilegis, embruixaments i trastorns psíquics.

**Descripció i localització:** Planta herbàcia, vivaç, perenne, amb rizoma curt i dur d'on broten tiges d'un metre d'alçada com a molt. La tija és recta, amb una base llenyosa i ramificada amb branquetes més fines. Les fulles són sèssils, allargades, petites, oposades, de vores senceres i amb petits punts transparents a la llum que són les glàndules secretores, com si estiguessin perforades, tal com indica el nom llatí de la planta. Les flors es troben a l'extrem de les tiges formant un ramell, amb una corol·la formada per cinc pètals de color groc que contenen hipericina. El fruit és una càpsula trilobular amb llavors de color fosc.

Es troba en llocs secs i assolellats, des de terrenys baixos fins a les muntanyes, en vores de camins, prop de boscos i matolls, camps abandonats, des de la costa fins a grans altures. Floreix al mes de juny, per això també se la coneix com «herba de Sant Joan». La recol·lecció s'inicia al juny i pot durar fins al setembre.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les summitats florides.

Planta de virtuts innumerables, és considerada una panacea: antiinflamatòria, astringent, antisèptica, vulnerària, sedant, antidepressiva (considerada com el Prozac natural per la població). Per via interna s'usa per les seves propietats antidepressives i en infusió té també propietats digestives, ansiolítiques, facilita la concentració i és eficaç per als trastorns neurovegetatius de la menopausa.

Popularment es coneix com a «herba del cop», perquè és emprada per a guarir lesions de l'aparell locomotor (contusions i esquinços), però no té relació amb l'«aigua del cop» que elaboraven els apotecaris. El que s'elabora amb aquesta planta a nivell casolà és l'«oli del pericó», obtingut de la maceració de les flors en oli d'oliva o d'ametlles i usat per a cops i cremades, que fins i tot es va arribar a comercialitzar a Tortosa amb aquesta finalitat. També s'usa per a guarir ferides i úlceres, per a la psoriasi, la dermatitis i per a alleujar les «morenes» i curar l'herpes labial gràcies a les seves propietats antivíriques i antiinflamatòries. És usada també per a fer licor de ratafia o rosolis.

**Indicacions terapèutiques:** En usos interns, per al tractament de l'ansietat, depressió, terrors nocturns i trastorns associats al climateri. La manera més aconsellada de prendre-la és en tintura perquè assegura un contingut equilibrat de la substància. En ús extern, popularment, per a ferides, úlceres, cremades i èczemes. En el *Dioscòrides renovado* se'n destaquen les propietats vulneràries per via externa i digestives per interna, deixant de banda en aquesta època el seu ús com a antidepressiu. Estudis més recents han demostrat que la hipericina potencia la neurotransmissió neuronal i és la responsable de les seves propietats antidepressives i de les antiestressants. Segons la Comissió E, per a pertorbacions psicossomàtiques, trastorns depressius moderats, ansietat i fatiga nerviosa. L'ESCOP la indica en estats depressius lleus o moderats i trastorns psicossomàtics

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

com ansietat, insomni i irritabilitat. També l'EMA la indica en episodis depressius de lleus a moderats. Se'n recomanen els usos tradicionals com a cicatritzant i antibacterià. Actualment el seu principal interès és per les seves propietats antidepressives, tot i que també té activitat antifúngica, antiinflamatòria i antiviral.

**Precaucions:** L'oli, una vegada elaborat, s'oxida amb facilitat i perd part de les propietats. A causa de la hipericina, pigment roig que és fotosensible, pot provocar taques a la pell en cas d'exposició solar. Cal considerar també el risc de fototoxicitat en pacients amb SIDA. Pot interactuar amb medicaments antidepressius i altres (antirretrovirals, anticonceptius orals, warfarina, anestèsics), per la qual cosa requereix control mèdic. No és recomanable en pacients hepàtics i embarassades. Si transcorregudes de 4 a 6 setmanes de tractament no s'observa una milloria significativa dels símptomes depressius convé abandonar la cura. En ús intern requereix prudència i control facultatiu. Sols és recomanada en depressions lleus, no en les severes. L'EMA encara no en recomana l'ús en nens; l'ESCOP l'especifica per a nens de 6 a 12 anys, però només sota supervisió facultativa.

### Què n'expliquen els informants?

No és de les més conegudes ni de les més utilitzades, però qui l'ha provada en parla molt bé i en reconeix les propietats.

Recollida la planta al mes de juny, a poder ser per Sant Joan, se'n maceren les flors en oli d'oliva durant 40 dies a sol i serena. En resulta un oli de color roig que s'ha de tenir precaució que no et toqui el sol quan te'l poses.

Li donen aquests usos:

En infusió perquè és un calmant que tranquil·litza.

En oli per a cops, psoriasi, cremades, herpes, dolor i inflamació, picades d'abella, dermatitis del bolquer i mal de cap (posant-ne unes gotetes als polsos).

**Informants:** 3, 4, 15, 16, 18, 19, 25, 29, 30, 31, 41, 45 i 49

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.19 Poniol, poliol ver o blanc, poleo



**Nom popular:** Poniol, poliol ver o blanc, *poleo*

**Nom científic:** *Satureja fruticosa*

**Família:** Labiades

**Història:** No era una herba coneguda en l'Antiguitat clàssica. Font i Quer en parla al llibre *Flórmula de Cardó* i, posteriorment, Linné li va donar el nom de *Melissa fruticosa*. Antigament estava considerada una planta emmenagoga i abortiva i també com a remei per a la ràbia.

**Descripció i localització:** Mata llenyosa, recoberta de toment gris, olorosa i blanquinosa, de tija prima amb fulles petites, acoblades i enfrontades. Les flors són petites i formen ramells. Es fa en badalls de roca a la mare dels barrancs, en terres calcàries seques i pedregoses. Es recol·lecta des de Sant Joan i Sant Pere en endavant.

Hi ha una certa confusió entre aquesta planta i la *mentha poleyum*, per la semblança entre els noms populars i el fet que les dues espècies són molt apreciades per a fer infusions de bon gust, tot i que el poniol ver és més apreciat. Aquesta planta, el poniol ver o blanc, té una distribució meridional (no travessa el riu Llobregat), mentre que el poliol d'aigua és més abundant cap al nord. No obstant, si demaneu poliol a Barcelona en establiments gastronòmics és possible que us donin aquesta perquè és molt comercialitzada en herboristeries.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen principalment les summitats florides, però hi ha llocs on es fa servir tota la planta. Es recol·lecta de juny a octubre.

És especialment usada a València i la part meridional de Catalunya, on se li té estima com a estomacal i digestiva; a més es creu que és afrodisíaca. Es pot fer servir també per a guarir ferides, estroncar hemorràgies, com a anticatarral, sedant, antisèptic urinari, per a millorar la circulació de la sang i com a

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

hipotensora. Al Priorat es fa servir en ús intern com a anticatarral, sudorífica i depuratiu estomacal.

**Principis actius / components:** oli essencial ric en pulegona, flavonoides, àcids fenòlics

**Indicacions terapèutiques:** És considerada la tisana digestiva per excel·lència. Popularment se li atribueix, en infusió, un efecte aperitiu, digestiu, colagog, espasmolític, expectorant, diürètic, antisèptic, antihelmíntic i antifúngic.

**Precaucions:** En dosis extraterapèutiques, pel seu contingut en pulegona, pot ser hepatotòxica. En les dosis recomanades no se'n coneixen contraindicacions ni efectes secundaris.

### Què n'expliquen els informants?

La gent li té molta confiança. El *poleo* és una de les herbes més usades amb finalitats medicinals i més apreciades pel seu sabor. Diuen prendre-la en infusió quan tenen mal de panxa o han menjat molt, fins i tot per costum.

El fet d'anomenar-se «poniol» com una altra planta podria donar lloc a confusió, però els informants semblen tenir clar quina planta és i especifiquen si els demanes com a te *poleo* el d'aquí i l'altre com a *poleo* menta, que també es pren en sobrets actualment, sobretot quan se surt a prendre alguna cosa al bar. Aquí és també coneguda aquesta planta com «aufàbiga borda», nom que també es dona a la *satureja acinos*.

Se'n trobava en abundància pel barranc de la Galera i pel Port, però ara sembla haver disminuït molt; sort que hi ha gent que en té alguna mota plantada en les finques i encara es consumeix.

Informants: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 18, 20, 23, 26, 28, 29, 30, 33, 36, 41, 47 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.20 Romer



**Nom popular:** Romer

**Nom científic:** *Rosmarinus officinalis* L.

**Família:** Lamiàcies

**Història:** L'origen del seu nom té doble sentit: d'una banda significa 'rosada de mar' en llatí, perquè des del mar semblava una planta coberta de rosada, i de l'altra, 'arbust aromàtic' en grec. De les seves virtuts curatives i purificadores se'n fa al·lusió en els textos bíblics. A l'edat mitjana es creia que donava felicitat, allunyava els malsons i conservava l'eterna joventut. Es creu que va ser Arnau de Vilanova qui va obtenir la primera essència de romer en solució alcohòlica. Durant el segle XIX es fa la famosa «aigua de la reina d'Hongria», maceració usada per a la higiene i cura de la pell. Està considerada una de les més importants del panorama remeier català.

**Descripció i localització:** Arbust aromàtic perenne, d'arrel axonomorfa, ramificat i aromàtic. Sol fer entre 80 i 100 cm d'alçada. Les fulles són sèssils, oposades, estretes, coriàcies i amb les vores senceres. Les flors estan situades a l'àpex de les branques, formant poms, i són bilabiades i de color blau-violeta. El fruit és un tetraqueni ovalat.

És molt representatiu del clima mediterrani; creix en boscos, camps sense conrear, vores de camins, i és molt abundós en el litoral. Floreix durant tot l'any, però se'n recomana fer la recol·lecció de març a juny i pel novembre.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usa la fulla dessecada. Ha format part de nombroses preparacions medicinals. S'usa per via oral, en infusió polvoritzada o en forma d'extractes, i per via tòpica. Al romer se li atribueixen propietats digestives, dispèptiques, hepàtiques, estimulants de la secreció biliar i efectes hipocolesterolemians i hipertensors. Afavoreix la circulació sanguínia i reforça el teixit de les venes i, per tant, és usat per a les varius. Antioxidant que endarrereix l'envelliment cel·lular, també afavoreix la concentració i la memòria. És emprat



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

per a rinitis, refredats i grip, i macerat en alcohol o esperit de romaní, per a fer fregues, contra el reuma, els dolors musculars i articulars, en fatiga crònica i per a esborrar les bosses dels ulls. Comparteix part de les seves virtuts amb la farigola; juntament amb aquesta s'usa per a combatre la caspa. També és estimulants del cuir cabellut i s'usa per a enrossir el cabell. Es troba informació diversa sobre el seu ús en el part; així ho diuen les dites populars: «Aigua de romaní, que fa parir» i «Els dolors de part, el romaní, si no tens dolors te'n farà venir».

Les seves propietats aromàtiques el fan molt valorat en cuina: és bo per a assaonar les olives i també per a fumar i conservar els aliments. Les flors es poden menjar sense el calze i també són usades en infusions. És considerada una planta mel·lífera, perquè produeix una de les mels més apreciades. També té usos en horticultura biològica i per a regenerar boscos, i la seva aroma és usada per a fer fumigacions, fer colònia, perfumar armaris o cases i en l'elaboració de xampús per a enfortir el cabell.

**Principis actius / components:** El principal component és l'oli essencial (pinè, camfè, borneol, cineol, càmfora, limonè), àcids fenòlics, flavonoides, diterpens fenòlics, alcohols triterpènics, principis amargs, resines.

**Indicacions terapèutiques:** És d'acció colerètica i colagoga, hepatoprotectora i també antiinflamatòria. Diversos extractes n'han evidenciat una gran activitat antioxidant. L'oli essencial per via tòpica té una acció revulsiva i estimulants de la circulació, i és un bon antiespasmòdic i anticonvulsiu, a més d'antibacterià i antifúngic. Segons Dioscòrides és antiespasmòdic, lleugerament diürètic i colagog. En ús extern és vulnerària i per a dolors articulars. Per a les úlceres se n'usen les summitats florides. Segons l'ESCOP i la Comissió E, els preparats de fulla de romer s'usen per via interna per a trastorns digestius, sobretot hepatobiliars, i per via externa —en forma d'olis, pomades o alcohol—, com a coadjuvant en malalties reumàtiques i alteracions circulatòries perifèriques; també per a afavorir la curació de ferides i com a antisèptic suau.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Precaucions:** Està contraindicat en cas d'obstrucció de vies biliars o càlculs, i en ús intern també està contraindicat per a diabètics i hipertensos, gastritis, hepatopatia, epilèpsia i Parkinson. L'oli essencial pot ocasionar cefalees, espasmes musculars i en dosis elevades pot ser neurotòxic i abortiu perquè pot traspasar la barrera placentària. Cal evitar-ne els banys calents en pacients amb ferides obertes i àmplies lesions en pell, febre i trastorns circulatoris severos o hipertensió. L'EMA considera que no hi ha prou documentació per a recomanar l'ús dels preparats de romaní en nens menors de 12 anys ni el de l'oli essencial en nens i adolescents menors de 18 anys.

### **Què n'expliquen els informants?**

És una planta molt coneguda, fàcil de trobar i duradora tot l'any. Se li atribueixen moltes virtuts, però actualment no és molt usada terapèuticament i sembla un poc devaluada.

Li reconeixen un efecte hipotensor, depuratiu i desinfectant. En parlen de l'ús en oli o en alcohol per a fer fregues i massatges i en banys d'aigua quan hi ha dolor o inflamació causades per contusions o reumatisme. També s'usava antigament per a enfortir el cabell.

Els caçadors l'usen en les peces de caça, especialment a l'estiu, perquè no agafin el tuf; per exemple, en els conills: se'n treuen les vísceres i allí es posa el romer. També es posava romer per als animals quan es netejaven els corrals.

Actualment és usat en la cuina, en els guisats tradicionals, per les propietats digestives i la seva bona olor. N'hi ha que en posen al «cremat», beguda alcohòlica tradicional. Aquestes propietats aromàtiques són valorades també per a aromatitzar armaris i la casa.

**Informants:** 1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 14, 18, 19, 21, 25, 28, 33, 36, 37, 41, 45, 47, 49 i 51

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.21 Sàlvia, sàuvia



**Nom popular:** Sàlvia, sàuvia

**Nom científic:** *Salvia officinalis* L

**Família:** Lamiàcies

Hi ha diverses sàlvies, és una planta complicada des del punt de vista taxonòmic. No s'ha de confondre amb el tàrrec o *salvia verbenaca*, que era emprada per a netejar l'ull de cossos estranys.

**Història:** El nom deriva de *salvare* ('curar') i és una de les herbes que té atribuïdes més virtuts. Agripa la considerava una herba sagrada perquè fa la dona fecunda. Els grecs l'anomenaven «herba sacra» i els romans la consideraven una panacea. Era molt cultivada en l'edat mitjana en monestirs i valorada per les seves virtuts medicinals i esotèriques; és també una de les herbes màgiques de Sant Joan. Les trementinaires deien que curava totes les malalties.

**Descripció i localització:** Planta herbàcia i llenyosa a la base, d'una alçada aproximada de 90 cm. Les tiges són quadrangulars, rectes i molt abundants; les fulles, de forma el·líptica, color verd-blanquinós i aspecte rugós. Les flors són blaves o violàcies, bilabiades i estan situades a la part superior de les branques. El fruit és un tetraqueni ovoïdal. Es troba sovint en prats, vessants de muntanyes i marges de terres calcàries; també es cultiva i es troba en parcs i jardins com a planta ornamental. Floreix a partir del mes de maig, a la primavera, i perdura a l'estiu. La recol·lecció es fa a la primavera, poc abans de la floració. És aromàtica i una mica amarga.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les fulles, per a glopejar i netejar la boca; la rugositat de la planta va bé per a rentar les dents i combatre la gingivitis i el mal de queixals. Mastegar la planta fresca dona bon alè, i també ha estat l'herba base per a elaborar elixirs. També és usada per a problemes respiratoris (en fumigacions) i digestius. L'àcid rosmarinic i els principis amargs que conté la fan, en infusió, una planta tònica, estimulants, sedants, digestiva i carminativa, útil en les dispèpsies i

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

amb efectes laxants. És recomanada com a reconstituent en estats d'esgotament físic i intel·lectual, especialment en dones menopàusiques, perquè redueix els fogots i les suors nocturnes. Es considera una planta estrògena perquè regula els trastorns de la menstruació —com la dismenorrea i l'amenorrea—, regula el cicle femení i facilita el part, ja que és estimulante i afavoreix l'expulsió de residus d'endometri de l'úter, per la qual cosa també s'ha considerat una planta abortiva. En maceració i en cocció té propietats hipoglucèmiques pel seu ús en la diabetis tipus II. Lleugerament hipotensora, combinada amb les fulles d'olivera va bé per a la hipertensió. Des del punt de vista extern té acció antifúngica i és útil per a la candidiasi vaginal, per a esbandir la caspa i per a prevenir la caiguda del cabell. De reconegudes propietats antiinflamatòries, era emprada amb la ruda per a fer fregues a les zones adolorides, i l'oli de sàlvia, per a les urticàries. L'herba picada damunt les picades d'insectes redueix la inflamació i el dolor. També és usada com a antitranspirant —sobretot en peus, mans i aixelles— i té aplicacions en el camp de la cosmètica —en sabons, xampús i dentífrics— i de la perfumeria. Les fulles tallades i esmicolades són preuades en cuina per ser un bon condiment per a carn i peix, i a França l'usen també per a productes de xarcuteria.

**Principis actius / components:** oli essencial (constituït principalment per la tujona i de composició variable), derivats de l'àcid hidroxicinàmic (principalment l'àcid rosmarinic, considerat com a tanins segons la Farmacopea europea), diterpens fenòlics de sabor amarg (entre els quals el més important és el carnosol), flavonoides, triterpens.

**Indicacions terapèutiques:** Té una acció farmacològica antibacteriana, antifúngica i antiviral, i els seus preparats són d'acció antioxidant, antiinflamatòria, astringent, estimulante de secrecions i antiperspirant. Segons Dioscòrides disminueix les suors nocturnes, normalitza les funcions menstruals i és una planta hipoglucèmica i, en ús extern, vulnerària. La Comissió E la recomana per via interna per a trastorns dispèptics. Segons l'ESCOP i l'EMA s'empra per via externa en inflamacions i

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

infeccions de les mucoses bucofaríngies (gingivitis, estomatitis, faringitis) i per via interna en cas de sudoració excessiva. A més, l'EMA la recomana també en el tractament simptomàtic de trastorns digestius lleus com acidesa o distensió abdominal i en el cas de petites inflamacions cutànies. Estudis realitzats en humans en demostren els efectes beneficiosos en la millora de la funció cognitiva i de l'estat d'ànim. També un estudi clínic n'apunta l'interès com a hipolipemiant. Recentment, un estudi ha demostrat que la tintura de fulla de sàlvia fresca redueix significativament el nombre i la intensitat de les sufocacions de la menopausa.

**Precaucions:** Està contraindicada durant l'embaràs i la lactància (és galactòfuga) per la tujona. No s'ha de consumir quan es fan tractaments amb estrògens, i tampoc s'aconsella en la insuficiència renal. Per via tòpica pot provocar irritacions cutànies. En dosis elevades (superiors a 15 g de droga) o en ús prolongat pot resultar neurotòxica i convulsionant; per això es recomana fer-ne tractaments discontinus. La presència de tujona en els preparats de fulla de sàlvia esmentats en la monografia de l'EMA està restringida a una ingesta diària de 5 mg / persona durant un màxim de 2 setmanes. En menors l'EMA considera que no hi ha prou documentació per a recomanar-ne l'ús.

### **Què n'expliquen els informants?**

És una planta molt recordada i, tot i que n'hi ha que encara la cultiven, la gent ha anat deixant d'usar-la. L'ús més conegut, i molt freqüent quan no es disposava de medicació, era per a fer baixar la tensió arterial, però actualment la gent recorre al comprimit químic farmacèutic i el seu ús ha quedat més per a cuinar que no pels seus efectes terapèutics. També algun la recorda per a la tos, i una dona, per a rentar i blanquejar les dents. Una de les coses que en ressalten és que, tot i que és molt valorada, cal prendre-la amb compte perquè diuen que és molt forta i no s'ha de prendre molt temps seguit.

**Informants:** 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 17, 19, 20, 22, 30, 33 i 35

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.22 Flor de saüc



**Nom popular:** Flor de saüc

**Nom científic:** *Sambucus nigra L.*

**Família:** Caprifoliàcies

**Història:** Es cultiva des del neolític, possiblement pels fruits, usats en alimentació. D'origen europeu, els espanyols la van portar al Nou Món. El seu nom genèric ve del grec *sambuke*, que significa 'flauta', perquè les seves tiges s'usen en la fabricació d'aquest instrument.

**Descripció i localització:** Arbust de fulla caduca i d'escorça berrugosa que pot fer-se molt alt. Les fulles són oposades, amb folíols ovals, de vores serrades i l'àpex agut. Les flors són petites, formades per una corol·la de cinc pètals blancs solcats per cinc estams, agrupades en umbel·les, i fan una aroma que és suau però no del tot agradable. Els fruits són petites baies globuloses negres quan estan madures.

Es troba a les bardisses, voreres dels camins, riberes dels rius, tant en terres planes com en zones de muntanya, amb preferència per llocs humits i sòls nitrogenats. Floreix als mesos de maig i juny. La recol·lecció de les flors es fa a la primavera i la dels fruits i l'escorça, a la tardor. Han d'assecar-se a l'ombra i en un lloc ventilat. Se li solen atribuir virtuts excepcionals quan les flors són recol·lectades la nit de Sant Joan.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les flors i els fruits, però la part medicinal més important són les primeres, usades per la seva acció sudorífica i emol·lient, contra l'estrenyiment i els estats febrils i catarrals de vies respiratòries superiors i, en cocció, per a fer fumigacions (posant-ne inflorescències a les brases i respirant-ne els vapors) i bafs en patologies al·lèrgiques i per a la hiperhidrosi (en aquest últim cas, en bafs de 5-10 minuts). Tradicionalment, al Montseny s'usa com a antiinflamatori intestinal i les trementinaires n'usaven l'escorça pels seus efectes diürètics, antirreumàtics i anticatarrals. La infusió de les fulles és laxant i antiinflamatòria, i en col·liri es fa servir per a la conjuntivitis

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

bacteriana, la inflamació i la irritació ocular; les flors, en fumigació, per als mussols i, en glopejos, per a guarir úlceres bucals, per a la irritació de gola i per a l'amigdalitis. En dermocòsmètica s'usa per a blanquejar la pell, i en cuina, per a fer postres amb les umbel·les arrebossades, mermelades amb els fruits i com a ingredient del vi de Porto. Amb les baies madures i crues es fan tints naturals; amb les branques, treballs de cistelleria, i amb la fusta, mànecs d'estris i esclops.

**Principis actius / components:** La flor conté flavonoides, triterpens, esterols, àcids fenòlics i oli essencial. En el fruit trobem proantocianidines i cianidina-3-sambubiòsid. Les llavors del fruit dessecat contenen hemaglutinina (SNA-III). Altres components: vitamines, minerals, pectina, glucosa i fructosa.

**Indicacions terapèutiques:** L'acció farmacològica de la flor és diürètica, diaforètica, demulcent, venotònica, antirreumàtica i galactògena. Els fruits són emprats popularment en el tractament de refredats i gripes, i el suc concentrat, com a laxant i fins i tot purgant; si és suc fresc, per a neuràlgies i dolors reumàtics, i s'ha descrit també com a immunoestimulant, antiviral (inhibeix la replicació del virus de la grip A i B), antiinflamatori, antioxidant i antibacterià (*Helicobacter pylori* i *Staphylococcus aureus*). La Comissió E l'aprova per al tractament dels refredats. Els ministeris de salut francès i belga l'autoritzen com a diürètic. L'ESCOP i l'Agència Europea del Medicament (EMA) consideren la flor de saüc com a droga d'ús tradicional per al tractament dels símptomes del refredat comú. No hi ha dades farmacològiques ni clíniques suficients per a explicar l'ús popular de les flors.

**Precaucions:** Cal anar amb compte de no menjar baies en excés pel seu efecte laxant, si el fruit és verd pot provocar nàusees, vòmits i poden ser tòxiques. Cal tenir compte també amb l'essència, de la qual no s'ha de prendre gaire quantitat. No s'aconsella administrar durant l'embaràs. No hi ha contraindicacions ni interaccions descrites.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### **Què n'expliquen els informants?**

Bàsicament és emprat en infusió per a la tos i el refredat. Diuen que, abans, quan estaves refredat feien unes brases, en posaven el saüc al damunt i feien fum, i respirar l'aroma que desprenia els anava bé. N'usaven les flors bullides per a la cura dels ulls, per a rentar-los quan es posaven rojos i s'hi feia lleganya. Un informant assegura haver-lo usat per a rentar-se les mans, per indicació d'un metge dermatòleg, quan l'hi va sortir un èczema.

Una informant diu que en tenien un arbre a casa i en donaven a la gent perquè era molt apreciat. Avui és poc usat per la gent, tot i que encara en queden un parell d'arbres al poble. Actualment el compren en herbolaris.

La flor fa bona olor, però és molt potent, i es recull passada la Setmana Santa.

Informants: 2, 3, 6, 12, 14, 15, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 30, 33, 35, 40 i 41



## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.23 Te de roca



**Nom popular:** Te de roca

**Nom científic:** *Jasonia glutinosa*

**Família:** Compostes

Una espècie del mateix gènere és el «te soqueta» o *jasonia tuberosa*, que es distingeix per tenir les flors més perifèriques a manera de llengüetes i per no estar en les roques calcàries sinó en vessants i colls argilencs.

**Història:** El seu nom científic es creu d'origen grec, de l'heroi mitològic Jason, capità dels argonautes, però no es troba en els tractats de farmacologia antiga perquè sembla que en l'Antiguitat no la van conèixer, ja que el seu territori es limita a països mediterranis fins la Provença.

**Descripció i localització:** Mata d'herba llenyosa, peluda, viscosa i enganxosa que pot arribar a 50 cm d'alçada. Les tiges són rectes i recobertes de pèl. Les fulles són lanceolades, sèssils, molt aromàtiques i de sabor amarg. Els capítols de les flors són grocs. És una herba rupícola que creix a les fissures de les roques calcàries en llocs secs. Floreix de juny a agost. La recol·lecció es fa a l'estiu, en els mateixos mesos de la floració, i en el moment de recol·lectar-la convé tallar-ne les summitats florides i deixar-ne la part inferior sencera.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usen les summitats florides, i és molt popular per Catalunya i Aragó, on es pren en infusió després de les menjades, ja que és considerat un tònic digestiu; amb una rameta n'hi ha prou per a fer la infusió, que pot ser endolcida amb mel o sucre. És usat per a combatre les indisposicions intestinals i el mal de cap i millorar la respiració en els processos catarrals. Les trementinaires el feien servir com a infusió estomacal amb efectes laxants. N'hi ha que el consideren beneficiós com a deshabituant del consum de cafè. És una planta molt usada en les nostres terres com a digestiva, però també espasmolítica, anticatarral i afavoridora de secreció biliar.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

**Principis actius / components:** lactones sesquiterpèniques, olis essencials (se n'han identificat més de 34 components diferents) i, en menor proporció, s'hi poden trobar tanins, saponines, flavonols i àcids fenòlics derivats de l'àcid cafeïc. No conté cafeïna.

**Indicacions terapèutiques:** L'acció farmacològica de la planta és poc estudiada, però d'ús popular molt extens. És indicada en usos tradicionals per a la inapetència, dispèpsies, meteorisme, espasmes gastrointestinals, hipertensió, gripes i refredats, i externament, per a ferides, contusions, èczemes i faringitis.

**Precaucions:** En dosis elevades pot ser emètica. En ús tòpic pot produir dermatitis al·lèrgica de contacte. Està contraindicada durant l'embaràs i cal evitar-ne l'ús durant la lactància.

### Què n'expliquen els informants?

Els informants parlen de tres tipus de te: el *camellia sinensis*, que ara és el més freqüent i està de moda, i que es troba en supermercats i cafeteries (on es pren el te verd, vermell, rooibos, etc.); el de soqueta (*jasonia tuberosa*), que es troba pel Port, dalt les roques, i del qual abans també es feien infusions, i el te de roca, que és el que es descriu en aquesta fitxa i que és una planta típica del barranc i és el te més valorat i més apreciat pel seu sabor i per les seves propietats digestives.

Herba d'ús molt tradicional, comenten que abans es prenia sovint a casa i es servia a les cafeteries com a alternativa als cafès tradicionals. Anys enrere venien a recol·lectar-lo gent de fora i es comercialitzava a Tortosa, però actualment se'n troba poc; diuen que costa trobar-ne sobretot després de la barrancada del 2000.

**Informants:** 1, 2, 3, 4, 9, 11, 16, 20, 28, 33, 35, 36, 41 i 52

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.24 Til·la



**Nom popular:** Til·la

**Nom científic:** *Tilia platyphyllos* Scop.

**Família:** Tiliàcies

**Història:** El nom «til·la» sembla que prové del grec *ptilon*, 'ala', per la flor que acompanya els fruits. Fou coneguda pels antics, tot i que varen ignorar la principal de les seves virtuts. Segons la mitologia, Filira, en veure que havia engendrat un centaure, va demanar als déus que no la deixessin entre els mortals i la varen convertir en til·ler.

**Descripció i localització:** Arbre caducifoli de capçada ampla i fullatge dens. Les fulles són sèssils, amb el revers més clar, en forma de cor i acabades en punta, repartides al llarg de les rames. Les flors, en penjolls i acompanyades d'una gran bràctea, desprenen una aroma suau. El fruit és pilós i ovoide.

És una espècie pròpia de les regions centreeuropees. Floreix al juny i juliol. La recol·lecció de les flors es fa quan s'acaben d'obrir, i un cop recol·lectades s'han d'assecar ràpidament. El costumari català diu que s'ha de collir la nit de Sant Joan.

**Parts usades i usos etnobotànics:** Se n'usa la inflorescència, la qual, presa en infusió, és bona per a processos febrils, refredats i grip, a part de ser el relaxant més popular per les propietats de les seves flors. L'escorça té propietats per a l'arteriosclerosi, la hipertensió i el reumatisme; en infusió va bé per als problemes hepatobiliars, i en decocció és colerètica i vasodilatadora. La fusta és apta per a la fabricació d'instruments musicals. Les bràctees, en alguns llocs, s'usen per a elaborar la ratafia.

**Principis actius / components:** Les inflorescències contenen compostos fenòlics, especialment flavonoides. També conté oli essencial, mucíl·lats i, a l'escorça, floroglucinol, trifenol i polifenols.

**Indicacions terapèutiques:** Les indicacions terapèutiques de les inflorescències han estat poc investigades. Dioscòrides li atribueix

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

la virtut de calmar l'excitació nerviosa. També millora l'acidesa de l'estómac; per això convé prendre-la al final de les menjades en aquests casos. Tradicionalment, com a calmant de la tos i diaforètica en casos febrils. Popularment se li atribueix una acció tranquil·litzant, diürètica i espasmolítica i, per tant, s'usa en estats nerviosos i en casos d'insomni, palpitations i sudoracions nocturnes com les típiques de la menopausa. La Comissió E n'aprova l'ús de les inflorescències per al refredat i la tos associada i en desaconsella les fulles per no considerar-ne prou provada la utilitat. L'EMA n'aprova l'ús tradicional per a l'alleujament simptomàtic del refredat i també com a tranquil·litzant suau.

**Precaucions:** Compte amb les flors perquè en envellir adquireixen efectes narcòtics. La seva propietat tranquil·litzant pot provocar certa dependència. No té interaccions ni contraindicacions amb altres drogues, però es recomana no combinar-la amb els anticoagulants. No se n'ha descrit la seguretat en l'embaràs, la lactància i els nens menors de 4 anys.

### **Què n'expliquen els informants?**

L'usen en infusió per a tranquil·litzar i calmar els nervis, i també quan tenen un ensurt o simplement a la nit en anar a dormir.

Al poble hi ha diversos til·lers, uns de plantats de fa poc temps — que són els de davant les escoles— i el més antic, i també més valorat, al costat de l'ermita del Pove de Sant Vicent, la til·la del qual diuen que és boníssima; diuen que d'aquest til·ler, temps enrere, se'n cuidava l'agutzil, que en venia la til·la en unes bossetes, seca i preparada, però ara la gent va i se la cull. Ressalten la importància del procés d'assecat i conservació: diuen que s'ha de fer quan està florida, que no s'ha d'assecar al sol perquè es fa negra i que cal conservar-la en un lloc on passi l'aire.

També se'n compra en sobre en supermercats o farmàcia, però no és tan apreciada com la que cullen al poble.

Informants: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 18, 23, 28, 30, 31, 32, 40, 44 i 47

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### 5.25 Altres plantes

A continuació es descriu la informació facilitada pels informants d'altres plantes també conegudes i recordades per la població però que actualment gairebé no es troben o bé són poc usades terapèuticament.

#### **CASCALL** (informants: 18, 25, 30, 32, 33, 45 i 51)

Recorden el cascall i la rosella (plantes de la mateixa família) que creixien amb facilitat per les terres de conreu i els camins. La rosella era usada per a menjar, per a calmar la tos i per ser bonica, i encara se'n troben però pràcticament no n'usen. El cascall era valorat perquè calmava el dolor agut, com el del mal de queixal, en glopeig, i també per als refredats. Molta gent en tenia plantat a l'hort, però ara està prohibit perquè del cascall s'obté opi.

#### **LLORER** (informants: 1, 6, 8, 10, 20, 33, 40 i 47)

Molt usat com a condiment alimentari per als estofats de carn i també per al peix. Destaquen que abans s'anava a la benedicció del Diumenge de Rams amb llorer, a poder ser carregat de caramels, que després era usat en guisats; també n'hi havia que en el seu lloc portaven palma u olivera. N'hi ha que també l'usen en armaris per a l'arna i bona olor.

#### **MALVA** (informants: 2, 10, 14, 17, 18, 20, 28 i 33)

Actualment és poc usada. La gent la recorda com una flor molt bonica que solia estar en l'entrada de les finques i que també s'ha anat perdent. Solien emprar-la per a constipats, presa en infusió i en xarop juntament amb altres ingredients.

#### **MARIA** (informants: 23, 24, 27 i 37)

Se'n reconeix el consum entre la gent jove, que fa anys que està molt estès, però hi ha bastant de secretisme en el tema; diuen que gent de 15-16 anys ja en pren, però són difícils d'entrevistar. La tenen plantada però amagada perquè si no, els la prenen. L'oli de maria també es dona en pacients oncològics, en cures paliatives, per a calmar el dolor, i també s'usa per a calmar el dolor de les cervicals.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### **NOGUERA** (informants: 2, 12, 15, 17, 18 i 30)

Del noguer s'usen les fulles, sobretot per a bafs en molèsties urinàries. Altres usos són per a les ferides i bonys, grans amb pus o cures del cabell. Diuen que s'han de recollir la nit de Sant Joan abans que surti el sol. Amb el fruit, les nous, es fa un licor molt conegut per aquestes terres.

### **ORTIGA** (informants: 3, 5, 17, 18, 27, 30, 33 i 51)

Considerada una herba dolenta perquè pica si la toques, es pren en infusió i en novena per a la circulació de la sang, com a depurativa i per als «pinyons». Els romanesos la prenen per a alimentació, cuita com una verdura més. També s'usa per a matar el puó d'altres plantes.

### **RABO DE GAT** (informants: 3, 10, 33 i 52)

Es recull al mes de maig i es guarda en bossetes per al seu ús en infeccions d'orina i mal d'estómac quan hi ha acidesa o per a pair bé. No és típica del territori, es troba cap a València.

### **ROSA** (informants: 18, 25 i 33)

Les roses es recullen al mes de maig i se n'assequen les fulles, que posteriorment, bé en bafs o bullides, s'usaran per a rentar els ulls en infusió tèbia.

També en donava la curandera de l'Aldea.

### **RUDA** (informants: 9, 17, 18, 28, 30, 32, 33, 35, 41 i 51)

La ruda poca gent la coneix i encara n'hi ha, però és poc usada. Els que la recorden en destaquen la mala olor. El fet d'haver estat usada per a pràctiques abortives i per la seva relació amb supersticions i bruixeria fa que tingui mala reputació.

### **SAJOLIDA** (informants: 2, 6, 8, 14, 16, 17, 19, 20, 28, 30, 36 i 52)

En ús medicinal s'usava per a rebaixar la pressió sanguínia, però això ho feia poca gent. El seu ús important és en alimentació, en l'adob de les olives. Molt apreciada pel seu sabor i la seva olor. Se'n troba menys que anys enrere, que creixia per arreu, però encara en queden motes silvestres, que són les que la gent valora perquè diuen que la de cultiu no té tant de sabor.

## Aportació per a la utilització de les herbes remeieres

### **SARAGATONA** (informants: 19, 21, 25 i 33)

La coneixen, però no és una planta d'ús freqüent. No es prenien en infusions, sinó que s'usava en ús extern per a pentinar-se: en bullir-la feia un gel que quan s'assecava a sobre del cabell quedava com una laca i així no es despentinaven.

**Altres plantes anomenades:** L'aufàbiga és usada per a allunyar els mosquits, i la matisa, per a les puces abans, quan a totes les cases tenien corral; del xiprer diuen que les seues boles calmen el dolor reumàtic; la gavarrera, lligada al capçal del llit, per als constipats; la flor de panotxa, per a orinar i eliminar líquids; les arrels del magraner, per als cucs de les criatures; el donzell, per al mal de panxa de la regla; la serverola, per a fer gàrgares quan «es tenen angines». Com a més noves citen, entre altres: els brots de pi, el ginkgo biloba, la citronella, el ginseng, la calèndula i la valeriana.

En alimentació són molt anomenats la llimona i el julivert, en nombroses receptes, però també parlen de: la regalèssia, que prenien com una llepolia; les garrofes, per a adobar olives, alimentar el bestiar i també per a fer-ne sucre i xocolata; el margalló, del qual es menjaven els «paumissons», a més d'usar-se per a fer estris domèstics; la figa de pala, etc.

## CAPÍTOL 6: CONCLUSIONS

En el desenvolupament d'aquesta tesi hem volgut conèixer la cultura i el context social que envolta a l'esser humà tenint en compte el concepte de salut. Hem volgut conèixer també la influència de les plantes en la salut segons la població, i això ens ha dut a reconèixer l'existència del sistema popular de cures.

En l'entorn d'aquest estudi les plantes tenen un ús popular, basat en la «tradició», de remeis casolans i cures realitzades en l'àmbit domèstic. Això constitueix la base de la medicina tradicional, la qual l'OMS pretén que sigui regulada pels governs i que s'incorpori en els sistemes de salut.

El treball de camp ens ha permès acceptar la hipòtesi general de la tesi: «l'ús de les plantes medicinals és freqüent entre la població en l'àmbit rural, fruit d'un saber popular que s'està perdent a causa dels canvis produïts en els processos d'atenció a la salut. Aquest coneixement i ús poden ser un bon recurs en la consulta d'infermeria i poden tenir un espai dins del sistema sanitari, tal com recomana l'OMS en l'estratègia 2014-23».

Els remeis populars relatius a l'ús de les plantes s'han vist reduïts en els últims anys en la nostra societat i molts d'ells es troben en vies de desaparició. No obstant això, el consum de productes amb herbes va en augment, perquè aquest saber i aquestes pràctiques actualment es troben en «un procés de transformació i canvi» tal com han explicat els informants al llarg de la investigació.

Les persones necessiten gaudir de bona salut per a la seva existència. Les plantes medicinals són un recurs més dels que s'empren per donar resposta a aquestes **necessitats de salut**, que, recordem, venen determinades per variables culturals. L'ús de les plantes va més enllà del simple consum. Les raons que porten a usar-les són la tradició, la constatació de la seva efectivitat per experiència i evidència científica, el fet de ser una cosa natural i la fe i la confiança de que curen.



## Conclusions

Les plantes ajuden a resoldre aquestes necessitats de salut i representen un dels primers nivells d'autoatenció. Les persones les utilitzen en prevenció de malalties i també en processos lleus. Avui en dia inspiren molta confiança els medicaments químics i la medicina convencional sobretot en situacions greus. Les plantes han quedat relegades a l'autocura i sobretot al principi de la malaltia perquè quan el pacient empitjora, acudeix al sistema sanitari. Quan es tracta d'herbes per a l'autocura i per al benestar encara es prenen en infusió respectant el procés natural, però si es precisen en terapèutica, es fa ús d'altres presentacions més potents. El fàrmac és immediat però la planta s'ha de prendre més temps, per això en una fase aguda, la planta, no pot competir amb el fàrmac. Per contra, les herbes són molt útils en malalties cròniques i sobretot en la prevenció.

Els canvis en la societat han implicat un canvi en la manera de cuidar-nos. En els últims temps hi ha hagut una pèrdua de confiança en les herbes pròpies del territori en favor dels medicaments convencionals perquè cada vegada les herbes es coneixen menys. Els informants també consideren que la pastilla és «més pràctica, més ràpida i més segura». La població s'ha adaptat als medicaments, ja siguin químics, o fets a base d'herbes. Aquestes pastilles poden ser a base d'extracte concentrat de la planta o tintura de planta seca. La presa de pastilles està entrant amb força i també altres formes d'administració de les plantes com ara els olis essencials.

Actualment la població està submergida en un món cada vegada més globalitzat, on els canvis van molt ràpid i es disposa de poc temps i per tant, es valora molt favorablement la immediatesa i la confiança. És molt difícil avui dia trobar el moment per a anar a recollir i assecar les herbes necessàries per a consum propi, així que possiblement, a nivell terapèutic, s'acabarà fent servir pastilles de forma generalitzada. A més, de les plantes que creixien i es recol·lectaven en el territori i que eren usades basant-se en el saber popular s'està passant a emprar plantes que poden procedir de qualsevol altra cultura. Aquestes plantes no

## Conclusions

autòctones són adquirides majoritàriament per compra. Això si, tot es fa en base a un saber cada vegada més demostrat i científic.

Els informants perceben molts canvis en el món tradicional de les plantes: principalment el trencament de la transmissió de coneixements, acompanyat de pèrdua física de les herbes i els canvis socioculturals que han influït en gran manera en les pràctiques de la població actual.

Els **coneixements tradicionals** vénen de generacions anteriors en què es feia un ús quotidià de les plantes perquè era d'allò que disposaven i de vegades l'única manera de curació. Aquests coneixements eren transmesos oralment dels uns als altres i estaven basats en una relació de confiança. Actualment estan en risc de desaparició pel trencament de la transmissió oral. Cal continuar la recuperació d'aquests sabers relacionats amb la salut i continuar la tasca feta en aquest sentit essent de gran ajuda tots els treballs etnobotànics i d'altres disciplines. Així mateix, el món de la tecnologia i de les xarxes socials, està influïnt en la forma de transmissió d'aquests sabers antics i alhora propicia la difusió de nous coneixements i l'apropament entre cultures amb el consegüent enriquiment que això suposa.

Si bé en temps passats el saber popular anava acompanyat de **creences màgicoreligioses**, en què es barrejava allò natural amb allò sobrenatural, això ha canviat. Actualment els sabers de caire màgic o religiós estan encara presents en la transmissió cultural oral però en la realitat, la màgia i el curanderisme tenen una escassa importància social. Igual passa amb les creences religioses, que cada vegada són menys importants, i han passat a ser part de les costums i de la tradició. Els informants tenen fe i confien en les plantes, però també en els medicaments sintètics. Avui dia els informants tenen clar que les plantes curen pels seus principis actius igual que els medicaments químics i tenen fe i confiança en la ciència i en els professionals sanitaris.

Les **pràctiques** abasten des de l'ús alimentari al medicinal entre d'altres que també hem descrit, però actualment es troben en procés de canvi. Abans la població vivia més en contacte amb la

## Conclusions

terra. Tal com expliquen els informants quan anaven a la Plana a treballar, allí cultivaven i també recollien plantes silvestres de les quals n'hi havia en abundància i de bona qualitat. Moltes d'aquestes plantes que recollien, assecaven i guardaven amb cura, ara no existeixen per causa de la climatologia i sobretot per l'ús dels «herbicides i pesticides» als camps de cultiu. Val a dir que ja s'estan trobant alternatives ecològiques i biodinàmiques als conreus tradicionals que contribuiran a preservar la diversitat de plantes medicinals.

A conseqüència dels nombrosos canvis de la societat, també disposem del Sistema Nacional de Salut, que ens dona seguretat i gratuïtat en l'assistència sanitària. Aquest és potser el factor més decisiu en el canvi que s'ha produït en el pas a les medicines químiques. Abans les herbes eren gratuïtes mentre que els medicaments es pagaven. Per contra, avui dia els medicaments estan finançats però les plantes cal comprar-les. No és difícil adquirir-les ja que igual es troben en supermercats, com en herbolaris, com en farmàcies. Aquests establiments també han sofert el seu procés de transformació per tal d'adaptar-se als canvis que està experimentant la societat.

Segons els informants, en l'ús quotidià i coneixements de les plantes del territori ens remuntem en el record als iaïos de la gent que ara té més de 60 anys, quan no hi havia altra cosa per curar-se. Avui encara són la gent més gran els que acumulen majors coneixements en relació a les herbes mentre que entre els joves, és escàs el coneixement d'herbes del territori. Això és degut a que no van gaire pel camp i no tenen necessitat d'abastir-se d'herbes. Per contra, els joves aporten coneixements relacionats amb la moda per tot allò que és «alternatiu i ecològic». Seguint amb aquestes diferències, veiem que les dones estan més predisposades a posar solució als seus problemes que els homes i acudeixen a les plantes per a elles i com a protectores de la seva família i també per a ajudar als altres. L'home comparteix més a nivell de tasques de recol·lecció que no pas a nivell de preocupació i és la dona la que pren la iniciativa en l'administració de les herbes.

## Conclusions

Pel que fa a **les expectatives**, els informants creuen que no es dóna, a les plantes, el lloc que es mereixen en la salut. La majoria d'informants les considera bàsiques tant en alimentació com en atenció a la malaltia, perquè són una cosa natural i actualment hi ha una tendència marcada de retorn cap a la natura. Els informants troben que haurien d'estar finançades per la seguretat social perquè els resultarien més econòmiques i podrien disposar d'elles en millors condicions. Al mateix temps, també ha estat molt interessant conèixer l'opinió de les persones que avui dia són entesos en herbes, sigui des d'un vessant més tradicional o sigui des d'un vessant més científic.

Els informants també voldrien estar més assabentats respecte a les plantes —perquè així en farien un ús millor— i els agradaria poder parlar amb els professionals de la sanitat del tema perquè això els donaria confiança. Consideren que hauria d'haver una connexió entre la medicina convencional i la natural.

Ens adonem que la gent està oberta a canvis perquè cada dia està més conscienciada, receptiva i esperançada cap a un futur amb més informació i amb un «consum més responsable». Per tant, és convenient que les infermeres incloquem en els nostres coneixements i en les nostres intervencions un element bàsic com són les plantes medicinals. També caldrà incloure-les en les nostres teràpies per a donar una atenció d'acord amb les necessitats i les expectatives de la comunitat.

Els canvis en la societat influeixen en la conducta de la població i la infermera ha d'acompanyar en aquests canvis per tal de millorar la salut. Per això al llarg de la investigació hem intentat conèixer la realitat que ens envolta per poder prendre decisions adequades en la pràctica clínica. Des de la «concepció holística» de l'esser humà hem fet una valoració dels motius que el porten a emprar les herbes i així poder treballar amb sensibilitat i d'acord amb les idees dels pacients.

Ha estat de gran valor el poder reconstruir aquest «saber popular» que hi ha sobre les herbes remeieres en el nostre entorn, perquè per cuidar cal conèixer els hàbits de la gent. Això ens ha permès

## Conclusions

identificar les plantes emprades i familiaritzar-nos amb elles i amb els seus principis actius més rellevants ja que hi ha diversitat de noms atribuïts a una mateixa planta i una gran varietat de subespècies que poden donar lloc a confusió.

Les infermeres hem d'incorporar els coneixements populars, i els científics com la fitoteràpia, en el procés d'atenció infermer. A més, hauríem de poder indicar i recomanar productes a base d'herbes donada la seva eficàcia provada i el consum cada vegada més freqüent d'aquests productes entre la població, ja sigui per promoure la salut o per ajudar en les malalties. Això implica conèixer les diferents plantes i diferents preparats i usos, uns més tradicionals i altres més moderns, per poder-los incorporar en l'assistència a la consulta d'atenció primària. En aquest aspecte esperem que siguin útils les fitxes elaborades en el capítol 5 de les plantes més rellevants. Per altra banda, en la nostra pràctica, les infermeres utilitzem el mètode científic, i el fet de disposar en el llenguatge infermer de dos intervencions infermeres «NIC», tant el “maneig de la fitoteràpia” com el “d'aromateràpia” per poder realitzar les diferents actuacions, ens és de gran ajuda i ens dona suport a la pràctica clínica.

En la descripció del marc teòric d'aquest estudi es fa palesa la necessitat de controlar aquest consum d'herbes per tal de fer-ne un «ús racional». El fet de ser un element natural fa que es pensi que són innòcues, — però sabem que no és així— i que natural no és sinònim d'innocu. En realitat no estan exemptes d'efectes adversos, contraindicacions, interaccions amb altres medicaments i, fins i tot, de toxicitat. Les infermeres hem de ser capaces de donar informació i orientar al pacient en l'ús de plantes per tal de dotar-lo de capacitat per respondre als seus problemes de salut sense medicalitzar la vida quotidiana.

Fent èmfasi en la seguretat del pacient, cal preguntar per saber si pren plantes, els motius que el porten a fer-ho, valorar el consum i les conseqüències, donar informació evitant l'automedicació, i recordant que no tothom reacciona igual. També cal tenir en compte l'edat per començar a prendre-les, les dosis, les

## Conclusions

recomanacions d'administració de la planta i deixar constància de tot això en la història clínica.

Les plantes són de gran utilitat en la prevenció de malalties especialment en l'autocura. Es fan necessàries activitats d'infermeria per fomentar l'«educació sanitària» de la població quant a l'autocura per a que les persones es responsabilitzin de la seva salut. Amb les plantes també es dóna resposta als trastorns lleus o a les afeccions cròniques i cal fer l'acompanyament en aquest procés assessorant al pacient i indicar-li les millors alternatives, ja siguin en planta, en medicament a base de plantes, olis i/o juntament amb altres teràpies. Resta encara pendent l'ús de plantes en situacions agudes de salut perquè les plantes tenen un procés lent, però esperem que la investigació propiciarà noves formes d'ús. Tal com diuen els informants: les herbes han de trobar el lloc que els correspon en les cures de la salut.

Les noves demandes de cures de la salut pel que respecta a plantes medicinals han d'evolucionar cap a l'adquisició de noves habilitats i una major responsabilitat dels professionals. Per això és necessari augmentar la nostra autonomia amb «suport legal». La infermera necessita poder indicar les plantes i els medicaments més adequats, realitzar el seguiment i control d'aquests medicaments i notificar qualsevol reacció adversa que detecti. Per tant, cal incloure els medicaments i tractaments a base de plantes en el pla de cures del pacient i intervenir per fer «un ús adequat, responsable i amb garanties».

Convé ressaltar que per donar una atenció infermera de qualitat cal «**incloure formació**» al respecte de les plantes medicinals, en fitoteràpia, i incorporar aquests continguts tant en els programes de grau i de postgrau com en la formació continuada d'infermeria.

Finalment només afegir que a més cal una «reglamentació» de la teràpia a base d'herbes i d'altres teràpies naturals. Els dos tipus de medicines haurien de poder treballar conjuntament pel bé i la salut de les persones; per això la medicina tradicional hauria d'estar integrada en el sistema de salut tal com recomana l'OMS.

## Conclusions

En aquest cas l'OMS pretén donar suport als estats membres perquè aprofitin la contribució de la MTC a la salut, el benestar i l'atenció de salut centrada en les persones i també promoure la utilització segura i eficaç de la MTC mitjançant la reglamentació de productes, pràctiques i professionals. Particularment, les aportacions d'aquesta tesi permetran avançar en la línia que apunta aquesta Estratègia 2014-23.

## BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. Fomento y desarrollo de la formación y de las investigaciones en materia de medicina tradicional. Resolución 30 Asamblea Mundial Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1977. p. 2.
2. Organización Mundial de la Salud. Atención primaria de salud: informe de la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud: Alma-Ata, URSS, 6-12 septiembre 1978. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1978. p. 91.
3. Organización Mundial de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud. En: Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1986. p. 5.
4. Organización Panamericana de la Salud. Informe de la reunión regional sobre medicina tradicional y plantas medicinales. Ciudad de Guatemala; 2003.
5. Dawahra S. Evolución del uso de las plantas medicinales. Una Investig@ción. 2009;1(1):14.
6. Martínez L. L'Era de la salut. Col·leccionable Diari Avui. Barcelona; 2002.
7. Berdonces JL. Historia de la fitoterapia. Nat Medicat Rev médica para el Estud y difusión las Med Altern. 2003;31(3):142-52.
8. Gausachs Calvet R. Les herbes remeieres. De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica. 1a ed. Vol. 1 i 2. Barcelona: Rafel Dalmau; 2007. 392 p.
9. Vallejo Villalobos JR, Pardo de Santayana, M. Peral Pacheco D. La Historia de la Fitoterapia en Egipto: un campo abierto a múltiples disciplinas. Med Natur. 2009;3(2):101-5.
10. Marinoff MA. Las plantas medicinales desde la Biblia a la actualidad. En: Reuniones de Comunicaciones Científicas y Tecnológicas. Corrientes, Argentina: Universidad Nacional del Nordeste; 2006.
11. Griñó i Garriga D. Remeis casolans. L'Herbolari de la Riera del Pi. Barcelona: Milla; 1976.
12. López Saéz JA. Botánica mágica y misteriosa. 1a ed. Madrid:



## Bibliografia

- Mundi-Prensa; 2000. 416 p.
13. Iglesias Aparicio P. Mujer y salud: las escuelas de Medicina para mujeres de Londres y Edimburgo. Tesis doctoral. Universidad Málaga; 2003.
  14. Masgrau Bartis M. Breu historia de la medicina d'herbes. [Internet]. [citat 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://masgrau.net/breu-historia-de-la-medicina-dherbes/>
  15. Font i Quer P. Plantas medicinales: el Dioscórides renovado. Barcelona: Península; 2014. CXLV, 1094.
  16. Botanical on line. Historia de les plantes medicinals [Internet]. Botanical-online SL. [citat 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://www.botanical-online.com/medicinalesprincipioshistoria.htm>.
  17. Prieto-González S, Garrido-Garrido G, Antonio J, Jorge G, González-Lavaut JA, Molina-Torres J. Actualidad de la Medicina Tradicional Herbolaria. Rev CENIC Ciencias Biológicas. 2004;35(1):4-5.
  18. Akerele O. Las plantas medicinales: un tesoro que no debemos desperdiciar. Foro Mund Salud. 1993;14:390-5.
  19. Valtueña JA. Reglamentación de las plantas medicinales. Offarm 2001;20:50-6. Offarm. 2001;20(11):50-6.
  20. Steinhoff B. Situación reglamentaria de los medicamentos herbarios: una reseña mundial. Organización Mundial de la Salud; 2000. VII, 52. (OMS/TRM/98.1).
  21. Organización Mundial de la Salud. Medicina tradicional. Resolución de la 56ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003.
  22. Organización Mundial de la Salud. Medicina tradicional. Resolución de la 62ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2009.
  23. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre buenas prácticas agrícolas y de recolección (BPAR) de plantas medicinales. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003. VI, 79.
  24. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005. Ginebra: Organización

## Bibliografia

- Mundial de la Salud; 2002. VIII, 65.
25. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013.
  26. International Society for Complementary Medicine Research [Internet]. 2016. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://www.iscmr.org/>
  27. American Herbal Farmacopea [Internet]. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://www.herbal-ahp.org/overview.htm>
  28. Quave CL, Pardo-de-Santayana M, Pieroni A. Medical Ethnobotany in Europe: From Field Ethnography to a More Culturally Sensitive Evidence-Based CAM? Evidence-Based Complement Altern Med. 2012;2012:1-17.
  29. Lannoye P. Informe sobre el régimen de las medicinas no convencionales A4-0075/97. Comisión de Medio Ambiente, Salud Pública y Protección del Consumidor; 1996. p. 22.
  30. Directiva 2004/24/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 31 de marzo de 2004 por la que se modifica, en lo que se refiere a los medicamentos tradicionales a base de plantas, la Directiva 2001/83/CE por la que se establece un código comunitario sobre medicamentos uso humano. 2004. p. 85-91.
  31. Council of Europe. European Pharmacopoeia [Internet]. Background & Mission. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <https://www.edqm.eu/en/european-pharmacopoeia-background-50.html>
  32. Cañigüeral S. Las monografías de calidad, seguridad y eficacia en el uso racional de los preparados a base de plantas medicinales. Rev Fitoter 2006; 2006;6:2-5.
  33. Convention on the Elaboration of a European Pharmacopoeia. European pharmacopoeia = Pharmacopée européenne. Strasbourg: Council of Europe; 2016.
  34. Unión Europea. Agencia Europea de Medicamentos (EMA) [Internet]. Acerca de la UE. [citad 11 abril 2017]. Recuperat: [https://europa.eu/european-union/about-eu/agencies/ema\\_es](https://europa.eu/european-union/about-eu/agencies/ema_es)
  35. Unión Europea. European Food Safety Authority [Internet]. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://www.efsa.europa.eu/>

## Bibliografia

36. Unión Europea. Seguridad alimentaria: de la granja a la mesa. Alimentos sanos y seguros para todos. Vol. 2. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea; 2014. 16 p.
37. Unión Europea. La UE por temas [Internet]. Seguridad alimentaria en la UE. 2016. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: [https://europa.eu/european-union/topics/food-safety\\_es](https://europa.eu/european-union/topics/food-safety_es)
38. European Scientific Cooperative on Phytotherapy [Internet]. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://escop.com/>
39. Krenn L, Steinhoff B. 25 years of ESCOP - A story of success. *Phytomedicine*. 2014;21(12):A1-2.
40. Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad. Análisis de situación de las terapias naturales. Madrid 2011;1-97.
41. Llei 29/2006, de 26 de juliol, de garanties i ús racional dels medicaments i productes sanitaris. (Boletín Oficial del Estado, número 178, de 27-7-06).
42. Ordre SCO/190/2004, de 28 de gener, per la qual s'estableix la llista de plantes la venda al públic de les quals queda prohibida o restringida per raó de la seva toxicitat. (Boletín Oficial del Estado, número 32, de 06-02-04).
43. Granda E. Medicamentos sin receta: peligro inminente. *Farm Prof*. 2007;21(4):8-12.
44. Reial Decret 1345/2007, d'11 d'octubre, pel qual es regula el procediment d'autorització, registre i condicions de dispensació dels medicaments d'ús humà fabricats industrialment. Espanya: Boletín Oficial del Estado. Núm. 267; 2007 p. 2968-93.
45. Agencia española de medicamentos y productos Sanitarios (AEMPS). Regulación de los medicamentos tradicionales a base de plantas: finalización del plazo de adecuación de los productos del registro especial de plantas medicinales. Ministerio de sanidad, política social e igualdad. Madrid; 2011. p. 1-3.
46. Consejo general de Colegios oficiales de Farmaceuticos. Situación actual de las plantas medicinales. *Punto Farm*. 2011;58:1-7.
47. Anadón Navarro A, Arboix Arzo M, García Lorente G, Martón

## Bibliografia

- del castillo JM, Ortega Herández-Agero T, Sánchez Sáez JJ, et al. Líneas directrices del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) para la evaluación de los complementos alimenticios elaborados a base de componentes de origen vegetal y sus preparaciones. Rev del Com Científico la AESAN. 2007;(6):19-34.
48. Real Decreto 1487/2009, de 26 de septiembre, relativo a los complementos alimenticios. (Boletín Oficial del Estado, número 244, de 26/09/09).
49. Líneas estratégicas de actuación [Internet]. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/SIAC-WEB/pregunta.do?reqCode=retrieve&bean.id=303>
50. Orden SSI/23/2015, de 15 de enero, por la que se aprueba la quinta edición de la Real Farmacopea Española y la segunda edición del Formulario Nacional. (Boletín Oficial del Estado, número 18, de 21-01-15).
51. Programa modular en homeopatia, fisioteràpia i nutrició per professionals sanitaris. Madrid: UNED; 2014.
52. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Medicamentos de uso humano [Internet]. Observatorio del Uso de Medicamentos de la AEMPS. 2009. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://www.aemps.gob.es/medicamentosUsoHumano/observatorio/home.htm>
53. Sociedad Española de Fitoterapia. SEFIT [Internet]. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://www.sefit.es/sefit/>
54. Centro de investigación en fitoterapia INFITO. Estudio y divulgación de la fitoterapia en España [Internet]. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://www.infito.com/>
55. Gomis (1983): Dites i tradicions populars referents a les plantes [Internet]. Biblioteca paremiològica. 2008. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://biblioteca.dites.cat/2008/02/gomis-1983-dites-i-tradicions-populars.html>
56. Martí Pérez J. La medicina popular en Cataluña. Anthr Rev

## Bibliografia

- etnopsicología y etnopsiquiatría. 1988;3:69-89.
57. Martí Pérez J. Medicina popular catalana. Barcelona: Labor; 1992.
  58. Rodriguez Calaveras M. Les Trementinaires. Med Natur. 2004;(7):339-50.
  59. Yago M. El oficio de las Trementinaires. Nat Medicat. 2002;20(3):109-13.
  60. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. El Periódico de Catalunya. La Generalitat de Catalunya regula las terapias naturales [Internet]. educaweb. 2005. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://www.educaweb.com/noticia/2005/07/21/generalitat-catalunya-regula-terapias-naturales-628/>
  61. Decreto 31/2007, de 30 enero por el que se regulan las condiciones para el ejercicio de determinadas terapias naturales. Departamento de Salud. (Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, número 4812, de 1-02-07).
  62. Recurso ordinario (Ley 1998) nº112/2007. Sentencia nº 505. Tribunal Superior de Justicia de Catalunya. Sala de lo contencioso-administrativo. Sección segunda. Barcelona.; 2009. p. 21.
  63. ¿Están reguladas por la ley en nuestro país? [Internet]. Terapias complementarias y alternativas. 2016. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<https://www.aecc.es/SOBREELCANCER/TRATAMIENTOS/TERAPIASCOMPLEMENTARIASYALTERNATIVAS/Paginas/estanreguladasporlaleyennuestropais.aspx>
  64. Dolça Revolució. Qui som [Internet]. [citad 11 abril 2017] Recuperat de: <https://dolcarevolucio.cat/language/ca/qui-som/>
  65. Pàmies J. Una dolça revolució. 3a ed. Balaguer: Stelvia Editors; 2013.
  66. Qui som i què fem [Internet]. Remeiers i Remeieres. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://remeiersiremeieres.blogspot.com.es/>
  67. Les proteïnes [Internet]. ets el que menges. 2012. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de:  
<http://www.etselquemenges.>

## Bibliografia

68. Alemany S, Francès L, Subirós R. Recull de remeis tradicionals als pobles pescadors de la Costa Brava. Rev d'etnologia Catalunya. 2010;(36):151-4.
69. Els remeis de l'àvia: recull de remeis casolans. 4a ed. rev. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; Ajuntament de Barcelona; 2008.
70. Els sabers de les dones del Montsià: la recuperació dels sabers de les dones del Montsià: els sabers relacionats amb la cura de la salut. Consell Comarcal del Montsià; Generalitat de Catalunya; 2010.
71. Serra V. Els caputxins i les herbes remeieres. Barcelona: Mediterrània; 2012.
72. García Roselló JM. Historia de las medicinas alternativas y complementarias en les Terres del Ebre durante la Edad Contemporanea. Tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgili; 2011.
73. Remeis casolans amb herbes aromàtiques o medicinals de l'Urgell. 2a ed. Tàrraga: Consell Comarcal de l'Urgell; 2012.
74. Fibla Moreno V. Cura sana: remeis tradicionals d'Alcanar. Benicarló: Onada edicions; 2011.
75. Carrió Cabrer E, Vallès Xirau J. IV Jornades d'Etnobotànica en Llengua Catalana . Un homenatge a la cultura popular, les plantes i la gestió sostenible dels nostres territoris. (Artà, 1-4 de maig de 2008). Rev d'etnologia Catalunya. 2009;(34):172-4.
76. Carrió Cabrer E, Vallès Xirau J. V Jornades d'etnobotànica en llengua catalana: tradició i innovació en les relacions entre llengua, cultura i natura. Rev d'etnologia Catalunya. 2010;(37):184-6.
77. Vallès, J (dir.). Noms de plantes: Corpus de fitonímia catalana [internet]. Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia; 2014. (Diccionaris en Línia). [citat 11 abril 2017]. Recuperat de:  
[http://www.termcat.cat/docs/DL/noms\\_plantes/](http://www.termcat.cat/docs/DL/noms_plantes/)
78. Català Viúdez M. Metodologia de recerca etnològica. 1a ed. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació; 2010. (Materials d'etnologia de

## Bibliografia

- Catalunya; núm. 3).
79. Laza Vásquez C. Algunos apartes del sistema teórico de la medicina tradicional. *Teoría y Prax Investig.* 2009;4(1):61-7.
  80. Siles González J. Historia de la enfermería: una aportación epistemológica desde la perspectiva cultural de los cuidados. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades.* 2008;(24):5-6.
  81. Salas Iglesias MJ. Terapias alternativas: de práctica irracional a terapia complementaria. *Index de Enfermería.* 2001;35:25-8.
  82. Kornblit AL, Mendes Diz AM. La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y sociales. *Contenidos curriculares.* Buenos Aires: Aique; 2000. 288 p.
  83. Amezcua Martínez M. Antropología de los cuidados. Enfermedad y padecimiento: significados del enfermar para la práctica de los cuidados. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades.* 2000;(7-8):60-7.
  84. Martorell-Poveda MA, Comelles JM, Bernal M. Antropología y enfermería. *Campos de encuentro. Un homenaje a Dina Garcés II.* 1a ed. Tarragona: Publicacions URV; 2009.
  85. Sacchi M, Hausberg M, Pereyra A. Percepción del proceso salud-enfermedad-atención y aspectos que influyen en la baja utilización del Sistema de Salud, en familias pobres de la ciudad de Salta. *Salud Colect.* 2007;3(3):271-83.
  86. Devillard MJ. La construcción de la salud y de la enfermedad. *Reis Rev española Investig sociológicas.* 1990;(51):79-89.
  87. Lejarraga A. La construcción social de la enfermedad. *Arch Argent Pediatr.* 2004;102(4):271-6.
  88. Santillana-Macedo MA. Entender y atender la enfermedad: los saberes maternos frente a los padecimientos infantiles. *Salud Publica Mex.* octubre 2003;45(5):415-6.
  89. Menéndez Spina EL. De sujetos, saberes y estructuras: introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva. Buenos Aires: Lugar; 2009.
  90. Menéndez Spina EL. Modelos de atención de los padecimientos: de exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. *Cien Saude Colet.* 2003;8(1):185-207.
  91. Menéndez E. Modelo Hegemonico y Atención primaria.

## Bibliografia

- Ponencia presentada e las Segundas Jornadas de Atención Primaria en Salud. Buenos Aires; 1988.
92. Kleinman A. Patients and healers in the context of culture: an exploration of theborderland between anthropology, medicine, and psychiatry. Berkley [etc.]: University of California Press; 1980. XVI, 427.
  93. Lima Rodriguez JS, Lima Serrano M, Casado Mejias RM, Armenteros Espino F. VIII Encuentro de Investigación en Enfermería. En: El cuidado de la salud en el sector popular. 2004. p. 109-13.
  94. Alba Martín R. El concepto de cuidado a lo largo de la historia. Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades. 2015;19(41):101-5.
  95. Uribe Jaramillo TM. El autocuidado y su papel en la promoción de la Salud. Investig y Educ en enfermería. 1999;17(2):109-18.
  96. Sillas González DE, Jordán Jinez ML. Autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería. Desarro Científico Enfermería. 2011;19:2010-2.
  97. Queralt Alcaraz M. Intervención educativa sobre los autocuidados ante síntomas comunes y su impacto sobre la frecuentación a las consultas de un centro de atención primaria urbano. Universitat Autònoma de Barcelona; 2005.
  98. Baos Vicente V. Estrategias para reducir los riesgos de la automedicación. Inf Ter del Sist Nac Salud. 2000;24(6):147-52.
  99. Isla Pera P. El cuidador familiar. Una revisión sobre la necesidad del cuidado doméstico y sus repercusiones en la familia. Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades. 2000;Año IV(07-08):187-94.
  100. Què és l'automedicació? [Internet]. Medicaments i farmàcia. 2011. [citad 11 abril 2017]. Recuperat de: <http://medicaments.gencat.cat/ca/ciudadania/informacio-i-consells/preguntes-freqvents/automedicacio/>
  101. Comelles JM, Alemany S, Francès L. De les iguals a la cartilla. El regiment de la cosa pública, la medicalització i el pluralisme assistencial a la Vall d'Aro. Barcelona: Generalitat



## Bibliografia

- de Catalunya. Departament de Cultura; 2013. 365 p. (Temes d'etnologia de Catalunya ; 24).
102. Lasala Meseguer A. Curarse en salud: las medicinas como sistemas de transacciones. Universitat Rovira i Virgili; 2003.
  103. Sánchez Ruiz-Cabello FJ. Modelo causal en la decisión de ir al médico y/o practicar autocuidados en la población pediátrica. Universidad de Granada; 2005.
  104. Perdiguero Gil E. El fenómeno del pluralismo asistencial: una realidad por investigar. Gac Sanit. 2004;18(Supl 1):140-5.
  105. Perdiguero Gil E. Una reflexión sobre el pluralismo médico. En: Fernández Juárez G, editor. Salud e interculturalidad en América Latina Antropología de la salud y crítica intercultural. Ciudad Real: Universidad de Castilla-La Mancha; 2006. p. 33-50.
  106. Perdiguero Gil E. A propósito de las medicinas alternativas y complementarias: sobre el pluralismo asistencial. En: Martorell-Poveda MA, Comelles JM, Bernal M, editors. Enfermería y Antropología Padeceres, cuidadores i cuidados Un homenaje a Dina Garcés. Barcelona: Icaria; 2009. p. 278-300.
  107. Perdiguero Gil E, Tosal Herrero B. Las medicinas alternativas y complementarias como recurso en los itinerarios terapéuticos de las mujeres. Importancia en nuestro contexto. Feminismo/s. 2007;(10):145-62.
  108. Orueta Sánchez R, Santos Rodríguez C, González Hidalgo E, Fagundo Becerra EM, Alejandro Lázaro G, Carmona de la Morena J, et al. Medicalización de la vida (I). Rev Clín Med Fam. 2011;4(2):150-61.
  109. Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. Boletín Oficial del Estado. Núm. 102;1-41
  110. Vallejo Villalobos JR, Peral Pacheco DF, Cararsco Ramos MC. Estudio comparado del uso de algunos remedios populares de Guadiana del Caudillo (Badajoz, España) con diferentes comunidades y culturas. Med Natur. 2008;2(3):33-40.
  111. Black WG. Medicina popular: un capítulo en la historia de la cultura. Madrid: El Progreso editorial; 1889.

## Bibliografia

112. Uribe Oyarbide JM, Perdiguero-Gil E, editors. Antropología médica en la Europa meridional 30 años de debate sobre pluralismo asistencial. Tarragona: Publicacions URV; 2014. 220 p. (Antropología médica (Publicacions URV) ; 19).
113. Amades J. Folklore de Catalunya. Barcelona: Selecta; 1982.
114. Plaza Molina M. Autoatenció, plantes medicinals i medicalització: anàlisi dels canvis i continuïtats ocorreguts els últims 50-70 anys entorn la utilització tradicional i popular d'espècies vegetals com a mitjà terapèutic a les comarques orientals de la província de Lleida. Universitat Rovira i Virgili; 2014.
115. Aparicio Mena AJ. La medicina tradicional como medicina ecocultural. *Gaz Antropol.* 2005;(21):1-9.
116. Vallejo Villalobos J. Origen i transmissió de remedios en la medicina popular de un pueblo de colonización. *Salud Rural Rev Form e Inf para el médico atención primaria.* 2007;24(12):43-9.
117. Vallejo Villalobos JR, Peral Pacheco DF, Carrasco Ramos MC. Los estudios sobre medicina popular y plantas medicinales en Guadiana del Caudillo. *Rev Estud Extremenos.* 2009;65(3):1611-35.
118. Bravo I. Una investigación avala el uso curativo de la medicina popular. [Internet]. *El Periódico de Extremadura.* 20 maig 2008. [citat 5 maig 2017]. Recuperat: [http://www.elperiodicoextremadura.com/noticias/extremadura/investigacion-avala-uso-curativo-medicina-popular\\_374828.html](http://www.elperiodicoextremadura.com/noticias/extremadura/investigacion-avala-uso-curativo-medicina-popular_374828.html)
119. Montanà i Buchaca D. Folkmedicina al Lluçanès el primer terç del segle. El cas del saludador Pere Grau de Merlès. Gimbernat *Rev catalana d'història la Med i la ciència.* 1999;(31):115-20.
120. Pellicer i Bataller J. Costumari botànic: recerques etnobotàniques a les comarques centrals valencianes. Vol. 3. Picanya: Edicions del Bullent; 2004.
121. Martín Alvarado MÁ, Peral Pacheco DF, Vallejo Villalobos JR. Consideraciones sobre la evolución del acervo médico popular a través de la Historia de la Medicina. *Med Natur.*

## Bibliografia

- 2011;5(1):30-5.
122. Rossman W, Stevens N. Medicina popular: tesoro de remedios tradicionales que sí funcionan. 2a ed. Sirio, editor. Málaga; 1999.
  123. Vilardel Ynaraja M, Ginebra Molins R. Remeis de finals del segle XVIII i principis del segle XIX. Gimbernat Rev catalana d'història la Med i la ciència. 2005;(43):35-63.
  124. Lugo JE. Consideraciones para el estudio del binomio salud-enfermedad en la cultura popular. Rev ciencias Soc. 2009;15(4):708-15.
  125. Per bruixa i metzinera: la cacera de bruixes a Catalunya: Museu d'Història de Catalunya, 25 de gener - 27 de maig de 2007. [Barcelona]: Generalitat de Catalunya. Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació; 2007. p. 231.
  126. Rivers WHR. Medicina, màgia i religió. 1a ed. Martínez Hernández À, editor. Tarragona: Publicacions URV; 2010. (Antropologia mèdica (Publicacions URV) ; 3).
  127. Palacín Latorre JM, Villar Pérez L, Calvo Eito C. Plantas usadas como hipotensoras en el Alto Aragón. Acta Biológica Mont. 1984;4:483-96.
  128. Novena [Internet]. Gran Enciclopèdia Catalana. [citat 5 maig 2017]. Recuperat de:  
<http://www.enciclopedia.cat/search/site/novena>
  129. Hilgers J. Novena [Internet]. Enciclopedia catòlica online. [citat 5 maig 2017]. Recuperat de:  
<http://ec.aciprensa.com/wiki/Novena>
  130. Parada Soler M. Estudi etnobotànic de la comarca de l'Alt Empordà. Universitat de Barcelona; 2008.
  131. Stübing G, Peris JB. Plantas medicinales de la Comunidad Valenciana. [València]: Generalitat Valenciana. Conselleria de Medi Ambient; 1998. 345 p.
  132. Cicle de conferències i excursions 2015-2016 Plantes medicinals. Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS). En: Herbes i bruixes. Sant Just; 2016.
  133. Curbet Hereu J. La transmissió manuscrita de remeis populars a través del receptari de Salvi Romaguera (1799-1883), Masover de Serra de Daró. Annals de l'Institut

## Bibliografia

- d'Estudis Gironins. 2005;46:245-83.
134. Villar Dávila R, Pulido Carrascosa C, Jiménez Díaz C, Cruz Lendínez A, Garcia Ramiro P. Pervivencia de métodos de curación populares en un sistema de cuidados moderno. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 2007;(21):40-6.
135. Altimiras Roset J, Peral Pacheco DF, Vallejo Villalobos JR, Martín Alvarado MÁ, Roura Poch P. La transmisión de la medicina popular en la Baja Extremadura. *Rev Estud Extremenos*. 2009;65(3):1547-87.
136. Ceolin T, Heck RM, Barbieri RL, Schwartz E, Muniz RM, Pillon CN. Plantas medicinais: transmissão do conhecimento nas famílias de agricultores de base ecológica no Sul do RS. *Rev da Esc Enferm da USP*. març 2011;45(1):47-54.
137. Reyes Sánchez GL, editor. *Diálogo de saberes: plantas medicinales, salud y cosmovisiones*. [Leticia, Colombia]: Universidad Nacional de Colombia, Sede Amazonia; 2009. 206 p.
138. Hermoso Loicq C. Los saberes de las mujeres relacionados con las hierbas aromáticas y medicinales y sus aplicaciones en la comarca de Sierra Mágina. García Vico J, López Navamuel O, editors. *Cambil, Jaén: Asociación para el Desarrollo Rural de Sierra Mágina*; 2007. 192 p.
139. Consell Comarcal del Montsià. La recuperació del saber de les dones del Montsià: els sabers relacionats amb la cura de la salut [Internet]. [citad 5 maig 2017]. Recuperat de: <http://siadmontsia.blogspot.com.es/2010/10/curs-tecniques-de-cura-i-autocura.html>
140. Mulet Pascual L. Estudios etnobotánicos en la provincia de Castellón. *Nat Medicat Rev médica para el Estud y difusión las Med Altern*. (37-38):22-9.
141. Cutrina i Sorinas G. Remeis i supersticions en el món rural. *Gimbernat Rev catalana d'història la Med i la ciència*. 1997;2(28):101-6.
142. Cañedo Andalia R, La O Zaldívar J, Montejo Castells M, Peña Rodríguez K. De la medicina popular a la medicina basada en evidencia: estado de la investigación científica en el campo de la medicina tradicional. *ACIMED*. 2003;11(5).

## Bibliografia

143. Quesada A. Las plantas medicinales. Rev Biocenosis. 2008;21(1-2):20-3.
144. Chevallier A. Enciclopedia de plantas medicinales: guía práctica de consulta con más de 550 hierbas clave y sus usos medicinales. Madrid: Acento; 1997. 336 p.
145. Cañigüeral S, Dellacassa E, Bandoni AL. Plantas Medicinales y Fitoterapia. ¿Indicadores de Dependencia o Factores de Desarrollo? Acta Farm Bonaer. 2003;22(3):265-78.
146. Uso de la fitoterapia: sus principios activos tienen efectos secundarios muy limitados y se pueden aplicar a cualquier tipo de patología [Internet]. Sociedad Española de Médicos de Atención primaria. 2014. [citad 5 maig 2017]. Recuperat de: <http://www.semergen.es/index.php?seccion=dinamico&subSeccion=noticia&idN=224>
147. Cañigüeral S. Bases para el desarrollo racional de la Fitoterapia. Rev Fitoter. 2009;(Extra 1):17-20.
148. Oliveira Miranda MA, Velázquez D, Bermúdez A. La investigación etnobotánica sobre plantas medicinales: una revisión de sus objetivos y enfoques actuales. Interciencia Rev Cienc y Tecnol América2. 2005;30(8):453-9.
149. Bonet MÀ. Estudi etnobotànic del Montseny: Aspectes metodològics. Ponències Rev del Cent d'Estudis Granollers. 1999;133-58.
150. Parada Soler M. Estudi etnobotànic de l'Alt Empordà. Tesi doctoral. Universitat de Barcelona; 2007.
151. Vallès J. La recerca en etnobotànica a Catalunya: objectius, mètodes, zones estudiades i alguns resultats i comentaris generals. Recer i Difusió l'Etnologia Catalana. 2007;1-10.
152. Pellicer J. Herboristeria. Recer del Mus d'Alcoi. 1999;(8):29-44.
153. Moreno TCYG. Importancia de las plantas medicinales en el autocuidado de la salud en tres caseríos de Santa Ana Trujillo. 2007;48(2):21-8.
154. Reyes-García V. The relevance of traditional knowledge systems for ethnopharmacological research: theoretical and methodological contributions. J Ethnobiol Ethnomed. 2010;6(1):32.

## Bibliografia

155. Steinhoff B. The future of pharmacognosy in academic education. *Phytomedicine*. setembre 2013;20(12):1047.
156. Rubio M, Fernández M. Fes de casa teva un jardí: apunts de jardineria, plantes culinàries i aromàtiques 2011-2012. Barcelona: Ajuntament de Barcelona; 2012.
157. Castells E. Plantes aromàtiques. [s.l.]: Centre de Documentació i Experimentació en Ciències i Tecnologia; 2004.
158. Més informació sobre la ratafia i els seus orígens [Internet]. Confraria de la Ratafia. [citad 5 maig 2017]. Recuperat de: [http://www.confrariaratafia.cat/wpcontent/uploads/Annex\\_Més-informació-Ratafia\\_Confraria-de-la-Ratafia.pdf](http://www.confrariaratafia.cat/wpcontent/uploads/Annex_Més-informació-Ratafia_Confraria-de-la-Ratafia.pdf)
159. Llor Vilà JL, Manresa Font A, Nogués Orpí I. Medicina natural basada en l'evidència. Barcelona: Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària; 2007. 234 p.
160. Sánchez M. Fármacos nacidos de plantas [Internet]. El País. 2004. [citad 5 maig 2017]. Recuperat de: [http://elpais.com/diario/2004/10/17/eps/1097994420\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2004/10/17/eps/1097994420_850215.html)
161. Rams Pla N. L'ús de les plantes medicinals. *Butlletí d'informació Ter*. 2003;15(8):31-4.
162. Heras Salord J de las, Porrás Gallo MI. Medicina hegemónica y digestión cultural en el medio rural: realidades i espejismos. En: Uribe Oyarbide JM, Perdiguero-Gil E, editors. *Antropología médica en la Europa meridional: 30 años de debate sobre pluralismo asistencial*. Publicacions URV; 2014. p. 175-92.
163. Alonso MJ. Taller de plantes medicinals. Fundació Mútua General de Catalunya; 2008. 13 p.
164. Echegaray Rodríguez JR, Echegaray González P, Mosquera Fernández A, Gerrikaetxebarria Peña J. Fitoterapia y sus aplicaciones. *Rev española Podol*. 2011;XXII(6):258-67.
165. Sanfèlix Genovés J, Palop Larrea V, Rubio Gomis E, Martínez-Mir I. Consumo de hierbas medicinales y medicamentos. *Atención Primaria*. 2001;28(5):311-4.
166. Hernando Pertierra B, editor. Libro blanco de los herbolarios y las plantas medicinales. Madrid: Fundación Naturaleza y

## Bibliografia

- Salud; 2007. 168 p.
167. Estudio INFITO sobre el Consumo de Plantas Medicinales en España 2007. [s.l.]: Centro de Investigación sobre Fitoterapia; 2007. p. 12.
168. Siete de cada diez españoles dice tomar plantas medicinales [Internet]. Centro de Investigación sobre Fitoterapia. 2015. [citad 23 maig 2017]. Recuperat de:  
<http://www.infito.com/comunicacion/prensa/2015/espanoles-toman-plantas-medicinales-tratamiento-prevencion/>
169. Formación en medicamentos de plantas medicinales por el farmacéutico. Dossier de resultados. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; 2016. 1-31 p.
170. Alonso MJ, Capdevila C. Estudio descriptivo de la dispensación de fitoterapia en la farmacia catalana. Rev Fitoter. 2005;5(1):31-9.
171. Les plantes medicinals són més segures que els medicaments [Internet]. Medicaments i farmàcia. 2016. [citad 23 maig 2017]. Recuperat de:  
<http://medicaments.gencat.cat/ca/ciudadania/informacio-i-consells/preguntes-frequents/Les-plantes-medicinals-son-mes-segures-que-els-medicaments/>
172. Monsalve Maestro C, Nogué Xarau S. Intoxicación por plantas medicinales. Jano. 2006;(1621):55-7.
173. Serrano Ruiz A, Cabrera García L, Avendaño Solá C, Saldaña Valderas M, Ruiz Antorán MB. ¿Son inocuas las plantas medicinales? Metas de enfermería. 2004;7(6):29-32.
174. Tres JC. Interacción entre fármacos y plantas medicinales. An Sist Sanit Navar. agost 2006;29(2):233-52.
175. Lis-Balchin M. Serious adverse effects between herbal remedies and conventional drugs taken simultaneously. JR Soc Promot Health. desembre 2002;122(4):210.
176. Geraldés Dias M, Salgueiro L. Interações entre preparações à base de plantas medicinais e medicamentos. Rev Fitoter. 2009;9(1):5-22.
177. Tomás-Guillén E, Farriols-Danés A, Cantarell-Aixendri C, Carlos Juárez-Giménez J. Interacciones entre plantas medicinales y fármacos inmunodepresores. Med Clin (Barc).

## Bibliografia

- juliol 2006;127(5):177-84.
178. Les herbes medicinals. Butlletí groc. 1987;(13):1-6.
179. Jiménez Díaz JF. Plantas Medicinales. Lanzarote: Universidad de verano de Lanzarote; 2007. p. 55.
180. Serrano Ruiz A, Cabrera García L, Saldaña Valderas M, Avendaño Solá C, Ruiz Antorán MB. Riesgos de las plantas medicinales en uso concomitante con medicamentos. Inf Ter del Sist Nac Salud. 2003;27(6):161-7.
181. Holst L, Wright D, Haavik S, Nordeng H. Safety and efficacy of herbal remedies in obstetrics—review and clinical implications. Midwifery. febrer 2011;27(1):80-6.
182. Macías-Peacock B, Pérez-Jackson L, Suárez-Crespo MF, Fong-Domínguez CC, Pupo-perera E. Consumo de plantas medicinales por mujeres embarazadas. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2009;47(3):331-4.
183. Macarro Ruiz D, Miguelez Llamazares L, Martínez Martín E, Martínez Galán P, Manrique Tejedor J. Fitoterapia en el embarazo y lactancia: ¿beneficio o riesgo? Recien Rev Científica Enfermería. 2014;(9):1-17.
184. Galiana Segovia MJ, Moreno Villares JM. Uso de preparados a base de especies vegetales medicinales en niños. Acta pediátrica española. 2006;64(3):117-22.
185. El farmacéutico.es: profesión y cultura [Internet]. Ediciones Mayo SA [citad 23 maig 2017]. Recuperat de: <http://elfarmaceutico.es/index.php/cursos/item/3516-fitoterapia-en-pediatria#.WTaKaPvyjIU>
186. La Agencia Europea del Medicamento fija las plantas medicinales aptas para niños [Internet]. Salud Revista.es. 2013 [citad 23 maig 2017]. Recuperat de: <http://www.elcorreo.com/salud/vida-sana/20131015/plantas-medicinales-natural-infabtil-201310151023-rc.html>
187. Kumar R, Lorenc A, Robinson N, Blair M. Parents' and primary healthcare practitioners' perspectives on the safety of honey and other traditional paediatric healthcare approaches. Child Care Health Dev. setembre 2011;37(5):734-43.
188. Trigazis L, Tennankore D, Vohra S, Katzman DK. The use of



## Bibliografia

- herbal remedies by adolescents with eating disorders. *Int J Eat Disord.* març 2004;35(2):223-8.
189. Moses G. Complementary and Alternative Medicine Use in the Elderly. *J Pharm Pract Res.* març 2005;35(1):63-8.
190. Arcury TA, Grzywacz JG, Stoller EP, Bell RA, Altizer KP, Chapman C, et al. Complementary therapy use and health self-management among rural older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* setembre 2009;64(5):635-43.
191. da Silva Lima SC, Oliveira de Arruda G, Dias Renovato R, Martins Alvarenga MR. Representações e usos de plantas medicinais por homens idosos. *Rev Lat Am Enfermagem.* agost 2012;20(4):778-86.
192. Schek G, Barcelos Delpino da Rocha G, Palma JS, Heck RM. Plantas medicinais utilizadas para analgesia em famílias descendentes de pomeranos no Sul do Brasil. *Rev Pesqui Cuid é Fundam Online.* 1 juliol 2014;6(3):929-37.
193. Vanini M, Barbieri RL, Heck R, Schwartz E. Uso de plantas medicinales por pacientes oncológicos y familiares en un centro de radioterapia. *Enfermería Glob.* gener 2011;10(21):1-6.
194. Cazorla Roca M, Sánchez Lomares R, Sánchez García M, Rodríguez Pérez M, Gálvez Colmena J, Galán Fernández S, et al. Consumo de plantas medicinales y suplementos dietéticos: opinión del paciente cardiovascular. *Enfermería en Cardiol.* 2010;(50):57-60.
195. Vázquez Hernández M, Hurtado Gómez MF, Blanco JR. Influencia de la medicina alternativa en el tratamiento antirretroviral de gran actividad. *Farm Hosp.* gener 2009;33(1):31-6.
196. Moltó J, Miranda C, Malo S, Valle M, Andreu A, Bonafont X, et al. Consumo de plantas medicinales en los pacientes infectados por el virus de la inmunodeficiencia humana. Patrones de uso y factores relacionados. *Med Clin (Barc).* 2012;138(3):93-8.
197. Messina BAM. Herbal Supplements: Facts and Myths—Talking to Your Patients About Herbal Supplements. *J PeriAnesthesia Nurs.* agost 2006;21(4):268-78.

## Bibliografia

198. Bosch M, Bonafont X. Efecte de l'ús de plantes medicinals en el període perioperatori. Butlletí d'informació Ter. 2009;21(4):19-24.
199. Valencia Orgaz O, Orts Castro A, Castells Armenter MV, Pérez-Cerda Silvestre F. Valoración del consumo preoperatorio de plantas medicinales en la consulta preanestésica. Rev. Esp. Anestesiol. 2005; 52(8):453-458.
200. Arango Toro O. El uso de hierbas medicinales puede producir graves problemas nefrológicos y urológicos. Actas Urol. Esp. 2005; 29(8):801-802.
201. Duque Villegas A. Encuesta nacional de plantas medicinales y aromáticas: una aproximación al mercado de las PMyA en Colombia. Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. Biocomercio Sostenible; 2010.
202. Carrillo P. Tendencia al consumo de plantas medicinales en caso de control de peso: informe de resultados. INFITO. Cita Publicaciones y Documentación; 2010.
203. Baulies Romero MG, Torres- Castella RM, Martín López A, Roig García AM, Royo Gómez I, Orfila Pernas F. Hábitos de consumo de plantas medicinales en un centro de salud de Barcelona. Rev Fitoter. 2011;11(1):45-51.
204. Domene Macià MC, Enseñat Grau P, Félez Carrobé E. Consumo de plantas medicinales en un barrio de Barcelona: la necesidad de registrar informáticamente este hábito. Rev Fitoter. 2016;16(1):57-64.
205. Baulies Romero MG, Martín López A, Roig García AM, Royo Gómez I. ¿Qué pasa con las plantas medicinales? Atención Primaria. octubre 2009;41(10):584.
206. De Smet PAGM. Herbal Remedies. N Engl J Med. 19 deembre 2002;347(25):2046-56.
207. Burgos AN, Morales MA. Estudio cualitativo del uso de plantas medicinales en forma complementaria o alternativa con el consumo de fármacos en la población rural de la ciudad de Bulnes, Región del Bío-Bío, Chile. Bol Latinoam y del Caribe Plantas Med y Aromáticas. 2010;9(5):377-87.
208. Ceolin S, Mendieta M da C, Ceolin T, Lopes ACP, Heck RM. Diálogo sobre plantas medicinals: significados de escolares.

## Bibliografia

- Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades. 2016;(45).
209. Sand-Jecklin K, Badzek L. Sand-Jecklin K, Badzek L. Nurses and nutraceuticals. Knowledge and use. J holistic nurs. 2003; 21(4):383-397. J Holist Nurs. desembre 2003;21(4):383-97.
210. Borges AM, Ceolin T, Barbieri RL, Heck RM. La inserción de las plantas medicinales en la práctica de enfermería: un creciente desafío. Enfermería Glob. 2010;(18):1-8.
211. López Ruiz J. Els instruments complementaris de les cures infermeres. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona; 2004. 78 p.
212. Martínez Santos Y, Logroño Torres T, Palacín Nieto L. Medicinas alternativas y complementarias en ámbito sociocultural actual. Metas de enfermería. 2012;15(5):16-9.
213. Maldonado Díaz I, Santana Quílez J, Pérez Yuste MR, Bolaños León M del C, Sánchez Díaz MA, Corujo Díaz C. Conocimiento y uso de plantas medicinales por parte de los usuarios de una zona básica de salud de Gran Canaria. Rev Fitoter. 2012;12(1):65-70.
214. González Gil T, Salvadores Fuentes P, Jociles Rubio MI. Modelos enfermeros como marcos de referencia para el análisis de datos cualitativos. Metas de enfermería. 2010;13(9):54-9.
215. Alligood MR, Marriner-Tomey A. Modelos y teorías en enfermería. 7a ed. Barcelona: Elsevier; 2011. xviii, 797.
216. Orem DE. Modelo de Orem : conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona [etc.]: Ediciones Científicas y Técnicas; 1993. XII, 423.
217. Collière M-F. Promover la vida. Nueva York; Madrid [etc.]: Interamericana McGraw-Hill; 1993. XXII, 395.
218. Giraldo Osorio A, Toro Rosero MY, Macías Ladino AM, Valencia Garcés CA, Palacio Rodríguez S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia la promoción la salud. 2010;15(1):128-43.
219. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Univ. 2001;8(4):16-23.

## Bibliografia

220. Spector RE. Enfermería de cuidados culturales. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 2002;(11):5-10.
221. Spector RE. Cultura, cuidados de salud y enfermería. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 1999;(6):66-79.
222. Spector RE. La enfermería transcultural: pasado, presente, y futuro. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 2000;IV(07-08):116-27.
223. Spector RE. Heritage assessment. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 2001;(Nº 9):71-81.
224. Siles González J, Cibanal Juan L, Vizcaya-Moreno MF, Gabaldón Bravo EM, Domínguez Santamaría JM, Solano Ruiz M del C, et al. Una mirada a la situación científica de dos especialidades esenciales de la enfermería contemporánea: la antropología de los cuidados y la enfermería transcultural. *Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades*. 2001;(10):72-87.
225. Valverde Gefael C. Enfermería centrada en los significados del paciente: la importancia de la filosofía para enfermería. *Norte salud Ment*. 2007;7(28):8-15.
226. Vallés Pinto MD. Utilización de remedios naturales por los usuarios en la consulta de enfermería. *Curso Postgrado Medicina Natural*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2003. p. 18.
227. González E, Quindós AI. La incorporación de terapias naturales en los servicios de salud. *Universitat de Barcelona*; 2010.
228. Fernández-Cervilla AB, Piris-Dorado AI, Cabrer-Vives ME, Barquero-González A. Situación Actual de las Terapias Complementarias en España en el Grado de Enfermería. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2013;21(3).
229. Céspedes Tuero O. Evaluación de los resultados NOC (Clasificación de Resultados de Enfermería) en el tratamiento de pacientes con ansiedad, relacionado con dolor, tras intervención de enfermería, manejo de la fitoterapia e intervenciones conductuales. *Tesi doctoral*. Universidad Católica de Murcia; 2015.
230. Blanco Blanco J. Guia de bones pràctiques basada en

## Bibliografia

- l'evidència: millorem la qualitat de vida i el benestar de les persones mitjançant les teràpies naturals i complementàries. Barcelona: Consell de Col·legis d'infermeres i infermers de Catalunya; 2014. 92 p.
231. Ceolin T, Heck RM, Pereira DB, Martins AR, Coimbra VCC, Silveira DSS. Inserción de terapias complementarias en el sistema único de salud atendiendo al cuidado integral en la asistencia. *Enfermería Glob.* 2009;(16):1-10.
232. El nuevo NIC sobre el manejo de la Fitoterapia abre un mundo de posibilidades a los nuevos tratamientos integrativos aplicados por los enfermeros [Internet]. *Diario enfermero*; 2016. [citat 23 maig 2017]. Recuperat de: <http://diarioenfermero.es/nic-fitoterapia/>
233. Consejo General de Enfermería. Marco referencial para la prescripción enfermera. Documento de base. *Bibl Lascasas.* 2006;2(2).
234. Prescripción enfermera. Un nuevo reto profesional. *Mundo Sanit. (sup.328):*24.
235. Llei 44/2003, de 21 de novembre, d'ordenació de les professions sanitàries. *Boletín Oficial del Estado.* Núm. 280; p. 4536-51.
236. Orden SAS/1729/2010, de 17 de junio, por la que se aprueba y publica el programa de la especialidad de Enfermería Familiar y Comunitaria. *Boletín Oficial del Estado.* Núm. 157; p. 57217-50.
237. Romero Collado Á. Prescripción enfermera en España: práctica profesional y limbo jurídico. Tesis doctoral. Universitat de Girona; 2014.
238. Ley 28/2009, de 30 de diciembre, de modificación de la Ley 29/2006, de 26 de julio, de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios. *Boletín Oficial del Estado.* Núm. 315; p. 3057.
239. Real Decreto 1718/2010, de 17 de diciembre, sobre receta médica y órdenes de dispensación. *Boletín Oficial del Estado.* Núm. 17; p. 6306-29.
240. Real Decreto 954/2015, de 23 de octubre, por el que se regula la indicación, uso y autorización de dispensación de

## Bibliografia

- medicamentos y productos sanitarios de uso humano por parte de los enfermeros. Boletín Oficial del Estado. Núm. 306; p. 121483-98.
241. Un Real Decreto de prescripción enfermera que deja sin protección jurídica a los profesionales. [Internet]. Organización Colegial de Enfermería. [citad 5 juny 2017]. Recuperat de:  
<http://www.consejogeneralenfermeria.org/index.php/sala-de-prensa/noticias/item/20733-un-real-decreto-de-prescripcion-enfermera-que-deja-sin-proteccion-juridica-a-los-profesionales>
242. Martínez Casas JM. ¿Qué queremos las enfermeras con la Prescripción Enfermera? *Bibl Lascasas*. 2016;12(1).
243. Bellaguarda ML dos R, Nelson S, Padilha MI, Caravaca-Morera JA. Prescriptive Authority and Nursing: a comparative analysis of Brazil and Canada. *Rev Lat Am Enfermagem*. desembre 2015;23(6):1065-73.
244. Berenguera Ossó A, Fernández de Sanmamed Santos MJ, Pons Vigués M, Pujol Ribera E, Rodríguez Arjona D, Saura Sanjaume S. Escuchar, observar y comprender: recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud: aportaciones de la investigación cualitativa. Barcelona: Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol; 2014.
245. Salamanca Castro AB. La investigación cualitativa en las ciencias de la salud. *Nure Investig*. 2006;(26).
246. Erazo Jiménez MS. Rigor científico en las prácticas de investigación cualitativa. *Ciencia, docencia y Tecnol*. 2011;(42):107-36.
247. Álvarez Álvarez C. La etnografía como modelo de investigación en educación. *Gaz Antropol*. 2008;24(1):1-15.
248. Landeros-Olvera E, Morales-Rodríguez MC, Martínez-Reyes M del C. Una aproximación al cuidado de enfermería. *Índex de enfermería*. 2010;19(2-3):187-90.
249. Strauss AL, Corbin J. Bases de la investigación cualitativa . Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín: Universidad de Antioquía; 2002. xxiv, 341.

## Bibliografia

250. Cuesta Benjumea C de la. La teoría fundamentada como herramienta de análisis. Cult los Cuid Rev Enfermería y Humanidades. 2006;(20):136-40.
251. Martínez M. M. La investigación cualitativa (síntesis conceptual). Rev Investig en Psicol. 2006;9(1):123-46.
252. Icart Isern MT, Fuentelsaz Gallego C, Pulpón Segura AM. Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona; 2006. III, 140.
253. Cisterna Cabrera F. Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. Theoria. 2005;14(1):61-71.
254. Institut d'Estadística Catalunya [Internet]. [citad 5 març 2016]. Recuperat de: <http://www.idescat.cat>
255. Ferreró Ferreró JR, Garcia Baylach M. La Galera fets i gent: recull de notícies de la història de la Galera. Fundació Amics de la Mare de Déu de la Galera; 1998. (Col·lecció Galerenca).
256. La Galera [Internet]. Gran Enciclopèdia Catalana. Barcelona: Fundació Enciclopèdia Catalana; [citad 5 març 2016]. Recuperat de:  
<http://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0028723.xml>
257. Ajuntament de La Galera [Internet]. [citad 5 març 2016]. Recuperat de:  
[http://www.galera.altanet.org/turisme/llocs\\_dinteres.php](http://www.galera.altanet.org/turisme/llocs_dinteres.php)
258. Els Ports [Internet]. Parcs de Catalunya. [citad 5 març 2016]. Recuperat de: <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/ports>
259. El Massís del Port [Internet]. Grup de Recerca Científica «Terres de l'Ebre», Ebrerecerca. [citad 5 març 2016]. Recuperat de: [http://www.massisdelport.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2&Itemid=71](http://www.massisdelport.org/index.php?option=com_content&view=article&id=2&Itemid=71)
260. Serra de Godall [Internet]. Departament de Territori i Sostenibilitat. [citad 5 març 2016]. Recuperat de: [http://mediambient.gencat.cat/ca/05\\_ambits\\_dactuacio/patrimoni\\_natural/senp\\_catalunya/espais\\_sistema/terres\\_de\\_l\\_ebre/sgo/](http://mediambient.gencat.cat/ca/05_ambits_dactuacio/patrimoni_natural/senp_catalunya/espais_sistema/terres_de_l_ebre/sgo/)

## Bibliografia

261. Bouchon M. Recogida de datos: metodologías cualitativas. Saint-André-les-Vergers: Imprimeries Paton; 2009.
262. Sanmartín Arce R. La entrevista en el trabajo de campo. Rev Antropol Soc. 2000;9:105-26.
263. Cuesta Benjumea C de la. Estrategias cualitativas más usadas en el campo de la salud. Nure Investig. 2006;nov-dic(25):1-4.
264. González Gil T, Cano Arana A. Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: concepto y características (I). Nure Investig. 2010;Ene-Febr(44):1-5.
265. González Gil T, Cano Arana A. Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y proceso de codificación (II). Nure Investig. 2010;abril(45):1-10.
266. González Gil T, Cano Arana A. Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: estrategias para estimular la capacidad interpretativa (III). Nure Investig. 2010;mayo-junio(46):1-5.
267. Martínez MC. Weft-QDA. Manual del usuario en Español. p. 31.
268. Salgado Lévano AC. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. Lib Rev Psicol. 2007;13:71-8.
269. Arias Valencia MM, Giraldo Mora CV. El rigor científico en la investigación cualitativa. Investig y Educ en Enfermería. 2011;29(3):500-14.
270. Barrio-Cantalejo IM, Simón-Lorda P. Problemas éticos de la investigación cualitativa. Med Clin (Barc). març 2006;126(11):418-23.
271. Codi d'ètica de les Infermeres i Infermers de Catalunya. Barcelona: Consell de Col·legis d'infermeres i infermers de Catalunya; 2013. 45 p.
272. Bernal MD, Corbalán J. Eines per a treballs de memòria oral. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació. Direcció General de la Memòria Democràtica; 2008. 64 p.
273. Grup de Recerca Científica "Terres de l'Ebre" (editor). Plantes del Port. Volum I i II; 2009.



## Bibliografia

274. Escola Gremi d'herbolaris i dietetica de Catalunya (editor).  
Herboristeria. Barcelona; 2013.
275. Vanaclocha B, Cañigüeral S. Vademecum Fitoterapia. 4a ed.  
Barcelona; 2003.

## ANNEXOS

### Annex 1. Guió entrevista

- Preguntes introductòries:
  - Quines herbes coneix?
  - Quin ús en fa d'elles?
  
- Preguntes principals:
  - Per què les utilitza?
  - Tenen algun significat per vostè? Quin?
  - Com li han arribat aquests coneixements? Des de quan?
  - Quins canvis ha observat en l'ús de les plantes?
  - Quines són les seves expectatives respecte les herbes?
  
- Preguntes al comiat:
  - Alguna cosa més que recordi o que vulgui ressaltar?

## Annexos

### Annex 2. Fitxa recopilació de dades

Dades entrevista:	Dades personals informants:
Codi	Sexe
Data	Edat
Lloc	Professió
Durada	Població
Herbes citades i usos que dóna	
Significat i llenguatge no verbal	
Persones citades, curiositats, anècdotes	
Altres	

## Annexos

### Annex 3. Activitats de suport a l'estudi

#### Sortides i tallers:

- **Plantes remeieres** (14/06/15): sortida pel massís de Port, per conèixer la riquesa de la flora medicinal de la zona, fent una ruta circular que parteix i torna al Refugi Mont-Caro, on després es va fer una xerrada teòrica per conèixer les característiques i propietats de les plantes trobades.
- **Sortida a la Vall** (7/05/16): sortida pel Port amb membres del centre de natura ARABOGUES de la Sènia.
- **Taller Coneix les plantes i el seu entorn** (14-15/5/16): amb una xerrada sobre la recol·lecció, assecat i els usos de diverses plantes i una sortida per reconèixer les plantes, a més de la elaboració del licor típic: la ratafia.
- **Taller de plantes del port** (11/06/16): sortida al camp per conèixer les plantes medicinals que es poden trobar a l'entorn del refugi de Caro al Massís del Port. Es van anar buscant i classificant plantes de la zona de L'Esquirol i la Font del Mascar i posteriorment es van explicar les seves característiques.
- **Tallers de Remeis casolans**: amb la finalitat de conèixer les propietats de les plantes aromàtiques i medicinals, com transformar-les en saludables remeis casolans i tractaments naturals, a "L'Hort de la Sènia", espai de natura i benestar on he compartit coneixements, experiències sobre la natura. (Taller de remeis casolans: com fer front als primers símptomes dels refredats, com tractar la tos. Preparació de xarops, que fer quan tenim febre. Com tractar el mal de gola, ajudes digestives. Tallers de plantes medicinals: aplicacions externes de les plantes aromàtiques i medicinals, usos interns de les plantes aromàtiques i medicinals, les plantes màgiques de la nit de Sant Joan)

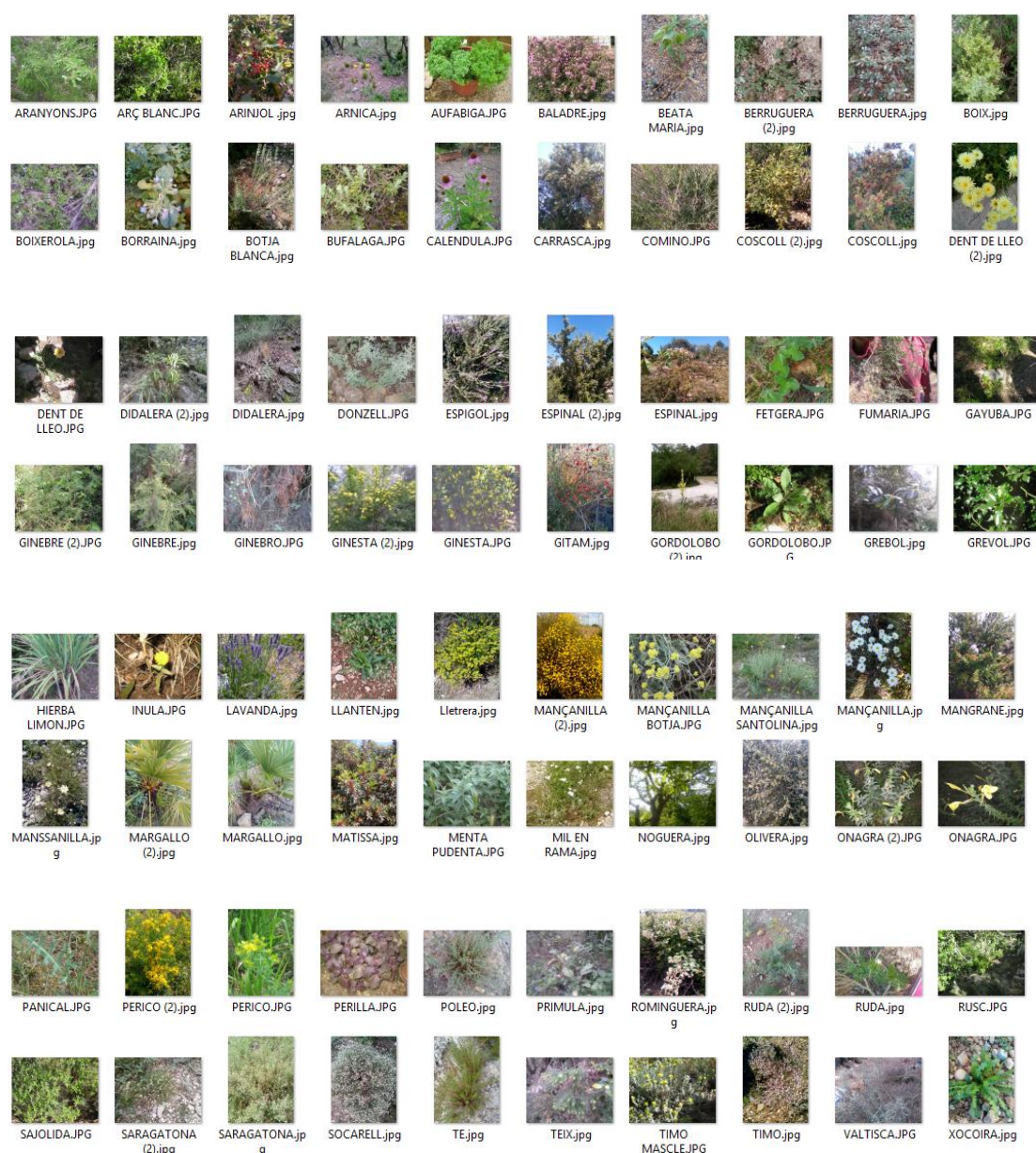
#### Visites a Museus:

- Centre d'Interpretació de la Serra de Godall en la seva exposició permanent que hem va apropar entre altres a la gran biodiversitat de la zona.
- Museu Terracota, Centre d'Interpretació de la Terrissa de la Galera, municipi de tradició terrissera.

## Annexos

- Museu de les Terres de l'Ebre, on me van donar suport i deixar consultar el material de la seva biblioteca. També a la Sala d'exposicions temporals "Col·leccionar passions" en l'àmbit de l'etnobotànica,
- Jardí de la Miliana a Ulldecona on podem trobar més de tres-centes espècies de plantes, moltes amb usos medicinals.

Fotos de les plantes recollides en diverses sortides pel camp i també facilitades per informants:



## Annexos

### **Annex 4. Consentiment informat**

“Les herbes remeieres per a cures de salut en un entorn rural”

#### **Full informatiu**

Benvolgut Sr/ Sra.

Estic realitzant un estudi d'investigació dintre del marc d'estudis del Doctorat en Ciències de la Infermeria de la Universitat Rovira i Virgili, amb la finalitat de conèixer l'ús que fa la població de les herbes remeieres en la cura de la salut.

La base d'aquest estudi consisteix en la realització d'una entrevista en profunditat per parlar sobre els coneixements i creences que vostè té respecte el tema esmentat, lo qual no li ha de suposar cap activitat molesta ni li ha de comportar cap risc participar. La utilització de les dades que s'obtinguin són exclusivament per aquest estudi o d'altres que amb la mateixa temàtica se'n puguin derivar.

La informació serà confidencial i vostè podrà retirar-se de l'estudi si així ho desitja. No obstant, donada la rellevància de la informació, si vol que el seu nom aparegui com informant en l'estudi de plantes medicinals, pot fer-ho constar en el full d'autorització.

Així doncs, li demano la seva col·laboració, signant aquest document si voluntàriament vol participar.

Quedo a la seva disposició per a qualsevol aclariment, agraint-li d'antuvi la seva valuosa col·laboració,

Salvadora Blanch Callau

## Annexos

### Autorització

En/ Na.....(cognoms i nom),

Manifesto:

Que he llegit el full informatiu, he pogut fer preguntes i he rebut informació clara i suficient sobre l'estudi.

Comprenc que la meva participació és voluntària i que puc retirar-me de la investigació

Entenc que l'estudi garanteix la confidencialitat i desitjo:

- mantenir el meu nom en l'anonimat
- constin el meu nom i cognoms

Així doncs preste lliurement la meva conformitat per participar en el projecte denominat "Les herbes remeieres per a cures de salut en un entorn rural" mitjançant l'entrevista que em farà Salvadora Blanch Callau.

També la autoritzo per a que enregistri l'entrevista i cedeixo els drets per a que el material que en resulti pugui formar part de la recerca en qualsevol suport que permeti la fixació i reproducció posterior de la narració així com de les imatges que se'n deriven d'aquesta entrevista.

I per a que així consti firmo aquesta autorització

..... a .....de.....

## Annexos

### Annex 5. Remeis

<b>Angines-Constipats</b>
<p><i>Informants 1,2,21,25:</i> S'agafa un drap de cotó, es posa una paletada de cendra calenta i un xorro de vinagre i es posa a la gola, embolicat al coll ben lligat.</p>
<p><i>Informant 2:</i> Pel constipat mel, llima escorreguda i frígola.</p>
<p><i>Informant 5:</i> Bullo un manoll de frígola i agafo dos llimes i les parteixo pel mig amb los 4 galls així i ho bullo tot. Ho colo i ho poso a la nevera, i després de menjar com una tisana m'hi poso una miqueta de mel i me va molt bé pel constipat.</p>
<p><i>Informant 6:</i> Una ceba bullida, tres figues seques que abans les assecàvem a casa però ara les vaig comprar a la botiga, tres o quatre crostes d'ametla i també pell de taronja, tot ben bullit i prenc una tassetta d'això en mel.</p>
<p><i>Informant 14:</i> Para lo refredat te poleo i frígola bullit barrejat i mel que teníem de casa i la gent gran com mon pare i mon iaio també s'hi posaven conyac. Als xiquets infusions de frígola, mel i suc de llima pel constipat.</p> <p>Fregar amb oli d'oliva del cresol a l'avantbraç des del canell fins el colze en moviment cap amunt es feia per les angines.</p>
<p><i>Informant 16:</i> Per la tos bullíem garrofes, maçana, crostes d'ametla, eucaliptus, es feia de diferents maneres. Ben bullit i colat, és dolç i es pren calent para la tos.</p> <p>Lo que també es feia, bullien arròs i lo posaven dins un saquet blanc de roba al pit quan estaven constipats els ho posaven allí i allò donava calentoreta i ho ficàvem com una cataplasma.</p> <p>Es feien vaus, bullien eucaliptus per xiquets i grans.</p>



## Annexos

*Informant 19:* Ne tinc en un pot: romer, frígola, mançanilla i marialluïsa mesclades que són les més corrents. I les prenc pel constipat amb mel per la gola, són molt bones.

*Informants 21, 28:* També per les angines posaven pa torrat i vinagre calent això dins un tub de roba porós per exemple una mitja de cotó i s'ho posaven pel voltant del coll.

*Informant 24:* En constipats ma mare feia això del timó. En un puesto bullia lo timó, després calentava una brasa, posava sucre i li tirava lo timó calent. Posàvem la brasa dins una tassa de porcellana, sucre i timó, és com jo ho he vist fer quan estava constipat.

*Informants 25,32:* Para mal de gola es bullia arròs ben cuit, s'embolicava en un drap i se ho posava a la gola. Pal constipat frígola, llima i mel i també va molt bé.

*Informant 28:* Jo sóc mes aficionada a l'all, que va tant bé para lo constipat, un all cru en una culleradeta de mel.

*Informant 32:* Encara ara lo que fem molt és lo timó en llima, maçana golden i un litre d'aigua. Ho posem al foc i ho reduïm, ho colem i això en mel va bé pel constipat i la tos.

*Informant 36:* Para los constipats prendre alguna cosa calenta. Ficava poniol o aubabiga borda que diem nantros. Ficava si tenia, rabo de gat que n'hi havia per qualsevol camí, era para sostobar lo catarro del pit, també ficava 4 figues, 2 garrofes i tot ben bollit i se feia un xarop que te prenies en mel o sucre. Allò era molt bo: poniol, alfàbega borda i rabo de gat.

### Polls

*Informant 21:* Quan tenies polls te rentaven en sabó moll lo cap i te posaven tabac que s'asfixiessin, tapat en un drap, després te'l rentaven i amb una pinta molt espessa te pentinaven.

## Annexos

### Berrugues

*Informant 17:* Quan érem xiquetes una amiga tenia totes les mans de berrugues i a prop del hort hi ha una planta que no sé com se diu però se fa una planta grossa que fa unes floretes groguetes, xicotetes i lo suquet deien que era bo per les berrugues, i li fregava amb lo suc de la planta i les berrugues se'n van anar.

I també tirant grans de sal o fesols, havies d'anar a una casa que no els volguessis bé, havies d'embolicar-ho amb un drapet lligar-ho en un drapet i tirar-ho.

### Estrenyiment

*Informant 26:* De Fave de Fuca que porta càscara sagrada, fucus, i fràngula.

*Informant 31:* Me prenc això de la farmàcia, lo Plantaven.

*Informant 35:* Lo sen que venien en sobrets en farmàcia.

*Informant 36:* La botja blanca que se feia a la bora de la cunetes, allí on treballem, que hi havia una mota i això era para purga. Així com donaven oli de ricí, això no te feia un efecte tant fort com l'oli.

*Informant 25:* Lo julivert abans agafàvem un coell lo més gros i no teníem supositoris de glicerina amb un coell doblat lo posàvem a l'anús i fèiem un moviment de dins a fora, de dins a fora sense amollar-lo i feia caca. Era eficaç per als xiquets.

*Informant 20 ,32* L'oli de ricí que abans era una purga.

## Annexos

### Cucs

Informant 10: Pa els cucs que dèiem, si vaig patir que jo era molt llepoleta, ma mare m'agafava a la falda i me posava oli del cresol que antes sempre estava encès i sortien tots fora i me quedava mes descansada, o sigui agafava un pedaset en oli una miqueta untadet i sortien.

### Donar gana

Informants 10,16,17,21,32: Ou batut en sucre i en cervesa. Hi havia que en lloc de cervesa posava vi dolç, inclús en conyac. Solia donar-se a gent que es trobava dèbil i decaiguda, dones joves, nens que menjaven poc, inclús a homes que treballaven moltes hores i llavors posaven conyac. Es considerava una gran alimentació, que donava força i feia entrar gana. Molts ho prenien en novenes.

Informant 17: L'espígol macerat en vi en una botella que ho colaven i llavors afegien sucre. Ho donaven a noies joves i primetes un parell de vegades al dia.

### Dolor de queixals, d'orella, de cap

*Informant 10:* Para el mal de queixals, pos glopejar conyac.

*Informant 30:* Pel mal orella lo que gastàvem era si una mare criava un xiquet te donava dos gotetes de llet, perquè ella criava un xiquet i jo tenia xiqueta. Però si fora al revés... si era un xiquet havia de ser la xica i era una xiqueta havia de fer lo xiquet.

*Informant 21:* Hi havia qui pel mal de cap un tros de carabassa, la punteta de davant i te la poses a un costat del front que s'apega.

## Annexos

### Febre

*Informant 44:* Una torrada de pa en vinagre a la planta del peu. I al cap de mig horeta o així ja els ha baixat la febre. Bueno lo de posa'ls -hi compreses i dutxar-los, això també.

*Informant 21:* Per la febre un drap banyat en alcohol o en aigua fresqueta al cap.

### Furóncols

*Informant 2:* També està la ceba que me'n recordo que ho fèiem quan tenies un rodadits o un gra que estava verd, que costava de madurar, llavors un esclafoll o dos de ceba i es torra, ben torrada, que no estigue cremada, llavors ho fèiem a la brasa, i se posava damunt del gra. Allavontes te ho ficaves embolicadet al braç o a la cama. Jo en tenia de grans i posava un escarrollet de ceba i llavors amb un mocador lligat al dit o al braç aguantat amb lo mocador, que no cremés, i allò t'ho feia rebentar, ho havies de dur lo que te pareixia fins que s'assecava i si no se rebentava te'n podies tornar a posar.

*Informant 25:* Una tomata crua que la parteixes per la mitat i la poses damunt del gra, la lligues i la deixes tota la nit

### Menstruació

*Informant 10:* Cireres amb aiguardent. Ja ho tenies fet en una botelleta i quan tenies mal de panxa te bevies allò.

*Informant 14:* Quan érem menudes i nos feia mal la panxa de la regla nos feien aigua al foc, amb dos brotets de marialluïsa i una mica de sucre i anava molt bé. Ne tinc encara a casa.

## Annexos

### Malposat de l'estómac

*Informants 2:* Quan tinc mal de panxa o diarrea agarrem aigua i bicarbonat i sal.

*Informant 6:* Lo poleo i la marialluïsa ho gastava perquè me van operar de l'estómac quan tenia 28 anys, de menuda el menjar no m'assentava bé i me feien un brotet de marialluïsa i un brotet de poleo que ho fas bullir uns 5 minuts, primer me posava una mica de sucre ara no, i m'ho prenc sense res.

*Informant 14:* Ho gastava ma iaia, frígola i poleo i marialluïsa pel mal de panxa. Ne teníem una de plantada i també l'assecàvem.

### Parotiditis

*Informant 10:* Pa les paparotes, los bonys, agafaven una calça en sego i ho posaven calent allí i quan se gelava ho tornaven a ficar, coses d'antes, a mi me ho van fer.

*Informant 21:* Als bonys, les paperes nos posaven calentor en un mocador al coll i lligat al cap i pel poble anàvem així, perquè no nos quedàvem a casa i anàvem igual a escola.

### Penellons

*Informant 2:* Dos o tres branques d'àpid. Se bull ben bullit i llavors se fan banys a les mans o si els tens al peus.

*Informant 16:* Àpid bullit i posar los peus dins.

## Annexos

<b>Sabó de casa</b>	<i>Informants: 2, 3,5, 6, 10,14,18</i>
<p>Sabó tothom lo feia de casa. Actualment encara hi ha algú que en fa. No hi posen herbes, es fa en oli d'oliva.</p> <p>Hi havia el sabó moll i el de llosa. El moll es gastava més per la roba, de treballar, en sec, allí on havien taques. I lo de llosa lo tallaven a trossos en pastilla i quan se feia dur s'usava pa tot: roba, escurar i per higiene.</p> <p>S'aprofitava l'oli dels fregits, sosa, i aigua, i s'anava removent. Se posava la sosa en un ribell i quan s'havia fus la deixaves gelar l'aigua i quan esta gelada allavontes es tirava l'oli i anaves regirant. Quan estava dur s'abocava en una caixa de plàstic per a que no s'apegues i es tallava. Ho feien en onces, tants de litres tantes onces de sal sosa i era lo sabó que s'usava para tot a casa.</p>	

<b>Ventoses</b>	<i>Informants 2,20,35</i>
<p>Els informants recorden haver-ho vist fer als avantpassats (mares i iaies) però actualment l'ús sembla estar extingit.</p> <p>S'usava para calmar el dolor, sobretot pel dolor d'esquena, i es posava allí on tinguessis dolor i també para lo pit.</p> <p>Posaven les ventoses, que consistia en posar al pit o a l'esquena un got a pressió que feia de ventosa perquè xuclava i se quedava agafat al cos. Agarraven una carta tallada redoneta i damunt posaven les candeletes i ho encenien amb un misto, i en seguideta posaven lo got al damunt i s'estava allí, perquè la carn muntava i estava tota dins i sortia com una rojor i un blau. Al cap d'un rato en acabar l'oxigen de dins el got, s'apagava i se soltava la carn i això els calmava el dolor.</p>	

## Annexos

Altres
<p><i>Informant 21:</i> Vinagre com desinfectant. En ves d'alcohol usàvem vinagre perquè era fet de casa. I jo arribava a casa quan queia i ma mare me posava vinagre a les ferides.</p>
<p><i>Informant 18:</i> Quan donàvem de mamar molt de abadejo i fava clara i ametles. La fava clara són faves seques que se bullen i allò es desfà com un puré i es fa en arròs, en fideus, en sopa i és para tindre llet. Fava clara i abadejo. L'únic que no havies de menjar eren espàrrecs i dos o tres coses perquè la llet no era bona pels crios.</p>
<p><i>Informant 32:</i> Per un susto que antes gastàvem l'aigua del Carme que ara esta prohibit perquè es veu que té molts graus d'alcohol. Recordo de xicoteta que havia una mort o un susto l posaven un gotet aigua, un xorret d'aigua i una mica de sucre. A casa sempre hi havia una botelleta d'aigua del Carme. Era imprescindible.</p>

## Annexos

### Annex 6. Receptes

<b>Ametlles garapinyades</b>	<i>Informant 28</i>
<p>Les ameles garapinyades, les feia en una cassola, agafava ameles i aigua i un tant de sucre (més ameles que sucre i aigua). Un got a vessar d'ametles, lo sucre una miqueta a un canto baix i aigua. Abans de que bollis ja començava a remenar, no havies de deixar de fer-ho i quan començaven a petar baixaves lo foc sinó queden blanques. Posava paper d'alumini damunt del pedrís i abocava lo de la cassola allí. Si te descuidaves i les deixaves una mica ja era torro negre, però que no se cremes i este era tot una peça. I també feia amb les ametles massapà, i braços de gitano.</p>	
<b>Borraines i figues</b>	<i>Informants 12, 17 i 30</i>
<p>Primer es prepara la lletada, que es fa de moltes maneres. Un got de llet, mig d'oli, mig de sífó o graciosa, aigua de matafaluga, ou i farina. Es fa una pasta espessa. Es renten les fulles de les borraines, o les figues, les passes per la lletada i es fan fregides amb oli abundant. Quan ja estan fetes es posa mel pel damunt.</p>	
<b>Codonyat</b>	<i>Informant 14</i>
<p>Antes los codonys los pellàvem, los fèiem a talls i la polpa era para fer codonyat, ho picàvem en una forquilla i ho bullíem a la cassola en sucre, dos parts de codony i una de sucre o si lo volies més dolç pos tant de codony tant de sucre i també posàvem un tros de llima per donar gustet, bullia i estaves mig hora anant remenant. I en lo suc de bullir fèiem lo licor.</p> <p>Ara lo fem i de suc ja no en gastem gens perquè posem lo codony en tallades dins la thermomix i posem tant per tant o menys de sucre i també una llima sense pell, tot trinxat i surt després de mig hora com si fos de compra, la màquina ho cou i ho tritura alhora i després ho aboco al plat, i és més bo que el d'antes perquè ara es queda lo suc.</p>	



## Annexos

<b>Formatges</b>	<i>Informant 9</i>
<p>Lo cardo quan estava florit se collia i se feia lo formatge, l'herba colera també la venen assecada. La picaven i la posaven amb l'aigua a remull i para colar-ho, perquè s'ha de colar ben colat, se posava en un drap i anava baixant i a l'últim revoltillaven lo drap i ho espremien.</p> <p>Llavors se fa la llet, però que no ha de bullir, si bull ja s'ha malmès tot, s'ha de calcular la temperatura de la llet. Això colat que estava reservat, se tirava a la llet. Ho tiraven, pegaven dos regirades, apagaven lo foc i au, al cap d'un quart o així, anaven arreplegant amb la mà els trossos i feien pels formatges.</p>	
<b>Figues seques</b>	<i>Informant 10</i>
<p>S'assecaven les figues a la temporada en les sales fins que estaven seques i s'anaven consumint durant l'hivern. Fèiem figues en paella, figues seques i a dins posàvem una ametla i també torró de figues.</p>	
<b>Licors</b>	<i>Informants 5,6,14,17,18,19,32</i>
<p>Tot estos licors tenen lo vi que és la base i de vi anys enrere n'havia molt. A l'aiguarent li afegien herbes com lo gitam i ho deixaven reposar. En feien de taronja, de nous, de cirera i en suc de codony del que sortia de fer codonyat que li afegien sucre i alcohol.</p> <p>Licor de nous: es necessiten 4 litres de vi blanc, 1kg de sucre, ¼ aiguarent, nous i ametlles ben xafades i canella (les nous han de ser de S. Joan a S. Pere que encara estan verdes). Posar tots els ingredients junts durant 40 dies a sol i serena i després es cola amb un drap fi. Llavors ja es pot beure, però quan més temps passa més bo es torna, es recomana a partir de Nadal.</p> <p>El licor de taronja encara hi ha qui en continua fent, els altres es fan poc. Com més anys té diuen que més bo és. Hi han varies receptes del licor de taronja:</p> <p>Es posen taronges en maceració uns dies en aiguarent i una mica</p>	

## Annexos

d'anís i es posa herba d'olives, frígola, romer tota esta mescla.

Se feia en taronges agres que les posaven tallades en un ribell, allavons se posava alcohol que compraven i es deixava uns quants dies.

Lo vi de taronja, compràvem vi a la cooperativa, baixàvem una garrafa de 10 litres i 9 taronges del temps, que eren més agres que dolces, les posàvem a la garrafa i es posava a galls amb la pell i tot, durant 9 dies i uns 3 kg de sucre, 3/4 d'alcohol de vi de la farmàcia i en acabar ho colaves a les botelles.

Se fa en 9-10 taronges agres que es parteixen, 5 litres de vi blanc, mig litre d'alcohol de 96, un quilo de sucre. Se fica en una novena i quan acaba allò ho coles en un drap i després esta mescla la poses en botelles.

<b>Mostillo</b>	<i>Informants 2,13,17,21</i>
<p>Es feia del most, del primer vi que queia del carro. Era vi verge i aquell vi es bullia i se li posava una terreta que es dia terreta de mostillo i es feia a les argiles i a la Font de l'Arboç. La C. ne venia, i ne compraven per la quantitat de vi que posaven i ho bullien fins que reduïa a la meitat aproximadament, si havien 10 litres de vi se n'havien de tornar 6 o 7. Ho colaven i després posaven farina per a que s'espessís en una cassola al foc i la desfeia ben desfeta i s'anava regirant fins que quedava ben espès, calia tenir compte que no s'apegués i no fessin grumolls i finalment l'abocava en plats. Després ho posaven dalt la sala i allí s'assecava i es feia com un codonyat i lo feien a talls. Ne feien per menjar tot l'any i si no estava ben cuit se floria. Es menjava de dos maneres: de mesclar per a posar-te al pa i sinó com a codonyat. La diferència entre un i altre era de posar més farina o menys en la mateixa quantitat de vi.</p>	

## Annexos

<b>Sopes</b>	<i>Informants 1,14,18 i 23</i>
<p>Sopes de frígola: feien sopes de rosegons de pa bullides o escaldades amb una tomateta de penjar rostida, un all i una miqueta de frígola.</p> <p>Sopes d'all: ficaven un allet, escaldaven lo pa torradet en aigua bullint i un raig d'oli d'oliva i sal.</p>	
<b>Olives</b>	<i>Informants 5,16,35,40,47</i>
<p>Trencades: les olives trencades es posa herba d'olives que fa bona oloreta, a rametes, i a vegades garrofer bort dins l'aigua d'olives. Millor si són sevillenques quan comencen a trencar de color. Es xafen amb una pedra, es posen en l'aigua i es deixen uns 6-7 dies canviant l'aigua i després arreglades en sajolida i pell de llima i sal.</p> <p>Mortes: les escaldaven i les amaniien en frígola i una pelleta de taronja i sal.</p> <p>Posades: les collien quan se feien negres, no pansides, i les posaven en aigua a l'octubre quan se feien negres i les posaven en estes panxes de terra i entre Nadal i reis les treia d'aquell aigua que sempre era la mateixa. Al damunt se feia com un crep que li dien la mare i era com una gelatina, llavons es llevaven, les rentaven bé i s'arreglaven en aigua, frígola, fulles de garrofer bort para que no se fessin blanques, frígola i llima.</p> <p>Això és l'aigua i sal que s'ha de posar a les olives: poses en un cossi o pobal aigua en sal i per a saber quan esta a punt agafes un ou normal que hagi estat en nevera i lo tires dins l'aigua i quan l'ou puja dalt que fa la coroneta, ja esta preparada l'aigua per a les d'olives, ja es salmorra, si l'ou esta baix es que no hi ha prou sal. D'esta manera no t'equivoques mai. Perquè sinó seran salades o seran dolces.</p> <p>I en sosa: estes s'han de collir verdes i és millor la murruda, grossa i bonica. I les tenien 24 hores en sosa. Posaven 20 grs. de sosa per litre d'aigua en un cossi que pot ser de plàstic mateix i ficaves les olives i 10 litres d'aigua que són 20 gr. per litre, la desfeies i quan se</p>	

## Annexos

gelava perquè allò bullia, allavons deixaves les olives cobertes 24 hores. Se feia una aigua roja que treia tot lo de les olives i llençaves l'aigua i s'havies de canviar tots los dies, fins que sortia una aigua neta i ja les pots menjar. Que les de sosa també s'arreglen en llima, frígola o sajolida, amb lo que vulguis de les dos coses. I després la sal.

També poden fer en carbonat: es posen les olives a remull, i poses un paquet de carbonat i les deixes allí, com si fossen en sosa.

<b>Vi</b>	<i>Informants 14, 17 i 20</i>
<p><i>Informants 14 i 17:</i></p> <p><i>Mistela: havia de ser vi no de la bota, sinó de la verema, acabat d'expressar i es posa en alcohol. Lo vi quan se trepitjava queia en un trull i sense bullir, d'aquell vi 10 litres en 1 litre d'alcohol se feia mistela. De la mistela es feien pastissets i para beure era molt bona.</i></p> <p><i>Vi dolç: Lo vi trepitjat es posava en una caldera a bullir i ha de tornar-se per la meitat, és lo most que després se farà lo mostillo i també se guardarà en botelles para fer vi dolç. Per festes hi havia que tenia costum de prendre'n.</i></p> <p><i>Informant 20:</i></p> <p><i>Vi en cuit: era un vi bullit que posaves un litre fins que se convertia en una tercera part, com en un caramel i quedava vi cuit.</i></p> <p><i>Vi ranci: era un vi que a l'eina que el tenies havia de tindre la mare del vi, un vi vell, i li anaven afegint vi de l'altre fins que es convertia en vi ranci. Si tenies un barril de 20,30 o 40 litres, sempre havia d'haver allí una mare i allavons anaven agregant</i></p> <p><i>Vi agre: també es podia convertir en vi agre, que també havia que tindre la mare, però este era millor conservar-lo en gerres que en fusta.</i></p>	