

## 1. INTRODUCCIÓ

### 1.1.TEMA D'ESTUDI

Aquest treball pretén fer una reflexió sobre el poder curatiu de les herbes medicinals, la seva utilització i el coneixement de les herbes que es troben a la conca del riu Merdàs al Ripollès nord-est.

És també un intent de conservar la tradició herbolària que han tingut aquestes herbes com a element bàsic de la nostra medicina casolana i que per tant és un aspecte més de la nostra cultura popular.

L'estudi ha tingut com escenari les cases de pagès de la zona estudiada. Doncs, la complicada orografia del terreny, la falta de vies de comunicació, el consegüent aïllament i l'hostilitat climàtica principalment en èpoques d'hivern ha propiciat que aquests habitants hagin mantingut durant més temps aquesta tradició curativa.

Es tracta d'un treball d'etnobotànica sobre una zona molt concreta de la comarca del Ripollès, la conca del riu Merdàs, entre les poblacions de Campdevàrol i Gombrèn.

El terme *etnobotànica* va ser aplicat per primera vegada pel botànic nord-americà John W. Harshberger l'any 1895 per a descriure estudis sobre plantes usades pels primitius i aborígens. L'any següent, el 1896, amb la publicació del llibre *The purposes of Ethnobotany* per part de Balick & Cox, arriba el que per molts suposa el punt de partida d'una nova disciplina acadèmica, la Botànica. Aquest autor va definir l'etnobotànica com “ *la parcel·la del saber científic que s'ocupa de descriure la posició cultural de les tribus que usen plantes, estudiar la distribució de les plantes útils d'una tribu en el passat i determinar els camins seguits per aquestes plantes per rutes comercials.*”

Des d'aleshores l'etnobotànica ha tingut un gran desenvolupament i un conjunt de definicions que giren entorn de la utilització i el coneixement populars de les plantes, tant en les societats primitives en què la dependència home/planta és més forta, com en la nostra societat actual.

Per tant l'objectiu d'aquest treball és estudiar :

- El nombre i la classificació de les espècies de plantes medicinals que podem trobar a la conca del riu Merdàs.
- El coneixement i l'ús que en tenen els habitants de la zona: com es preparen i com s'apliquen per guarir les malalties.
- Quantificar el nombre de masies que encara en fan servir.
- Valorar la tasca de manteniment d'aquesta cultura que en fa El Jardí Botànic de Gombrèn.

En primer lloc el motiu pel qual vaig escollir aquest tema era aprendre la finalitat curativa de les plantes medicinals que poden estar al meu abast i que puc trobar en la zona del Ripollès, concretament a la conca del riu Merdàs. Però, després d'haver anat avançant en el treball m'he donat compte que s'ha de conèixer molt més d'aquestes plantes, previ a l'ús que se'n pot fer:

- Identificació
- Com i quan es recol·lecten.
- Quines parts de les plantes s'usen com a mitjà terapèutic.
- Com cal assecar-les.
- Com i on s'han de conservar.
- Com s'han de preparar.

Prèviament a l'inici del treball el meu coneixement era força escàs. En el meu entorn més immediat sempre hi ha hagut unes poques herbes remeieres: camamilla, flor de tell, maria lluïsa, farigola, menta i poques més. Els usos que en fem habitualment també són limitats i són els habituals que he pogut comprovar que en fan també els habitants de la zona que he entrevistat.

Per altra part he pogut observar que tant a les botigues dels herbolaris com en fires de pobles sempre s'hi poden veure paradetes on s'hi venen moltes herbes remeieres amb utilitats molt diferents i que es poden recol·lectar en diferents indrets.

## 1.2. ÀREA D'ESTUDI

L'àrea d'estudi d'aquest treball se situa a Catalunya concretament a la comarca del Ripollès. Per poder fer un estudi d'aquesta vegetació cal conèixer la geografia de la comarca del Ripollès en el context de tota la zona Pirineu i del Prepirineu i per tant és un dels punts importants d'aquest treball ja que el conjunt geogràfic d'una regió: geologia, orografia, hidrografia, climatologia, conforma una vegetació i una flora concreta. En aquest estudi també adquireix un aspecte important la geografia humana en funció de la seva localització i dels seus coneixements sobre les plantes remeieres i l'ús que en fan.



Mapa de Catalunya amb les comarques corresponents

Mapa de la comarca del Ripollès i dades corresponents:

Superfície : 957.00 km

Població : 26,113 habitants

Municipis : 19

Densitat : 27 hab/km<sup>2</sup>



## **2. MATERIALS I MÈTODES**

### **2.1. EL TREBALL DE CAMP**

Per portar a terme aquesta recerca ha estat necessari dur a terme un treball de camp en l'àrea delimitada, que en aquest cas s'ha adreçat principalment als habitants de les cases de pagès situades entre les poblacions de Gombrèn i Campdevàrol, als herbolaris de les poblacions de Ripoll i de Ribes de Freser i als promotors i conservadors del Jardí Botànic de Gombrèn.

Tots ells formen un conjunt de persones molt diferents pel que fa el seu grau d'implicació i coneixement del tema. Algunes d'elles molt coneixedores i estudioses del tema de l'etnobotànica i d'altres, que han anat mantenint la saviesa popular que s'ha anat transmetent de generació en generació. Paral·lelament a aquestes persones, també n'he conegut de molt més joves que s'han traslladat a viure al camp, ocupant masies abandonades pels seus anteriors propietaris pagesos, que tenen un interès especial pel coneixement d'aquestes herbes remeieres. Tenen recollida informació diversa sobre aquest tema i tenen herbes remeieres a casa i en fan ús.

Pel que fa a les persones de més edat que encara habiten les cases de pagès, que són ja un col·lectiu petit, és molt important poder parlar amb totes elles ja que són les que acumulen més coneixements i per tant tenim el risc de pèrdua més immediata d'una font directa històrica i cultural.

En les entrevistes individuals que he portat a terme, he partit d'un esquema de preguntes, comuns per a tothom, però s'ha propiciat un bon clima de conversa per tal que les persones entrevistades poguessin explicar tota mena de detalls sobre els seus coneixements.

L'enquesta que duia per recollir informació s'omplia a mà, amb paper i llapis i després les passava a l'ordinador. Abans de parlar amb les persones, feia una presentació personal meua com a alumna de l'Institut Abat Oliba de Ripoll i estudiant de Batxillerat i de la meua tasca que em portava a fer aquestes enquestes. Una vegada feta la meua presentació ja passàvem a parlar del tema que m'havia dut a casa seva.

L'enquesta seguia aquest format:

1. Nom de la masia visitada i dels seus habitants.
2. Utilitza sovint herbes medicinals?
3. Quines herbes coneix i fa servir?
4. En quines malalties les fa servir?
5. Quan temps fa que utilitza aquestes plantes?
6. A quin lloc les troba?
7. A part de les herbes que vostè utilitza se'n poden trobar més per la zona?
8. De quina manera les prepara?
9. Quan recol·lecta les herbes i quin és el procés que segueix per poder-les tenir com a herbes remeieres?
10. On guardeu les herbes medicinals?
11. Coneix alguna història o creença popular sobre alguna de les herbes que utilitza?
12. Coneix alguna recepta de cuina que es faci amb les herbes medicinals?

Una vegada recollides totes les enquestes, he marcat totes les cases en un mapa de la conca del Merdàs, procedent de l'Institut Cartogràfic de Catalunya, on s'hi veuen aquelles cases habitades que han respost i aquelles cases on no hi viu ningú o la gent que hi viu només hi va alguns caps de setmana.

En aquest treball també hi consta un climograma i un mapa de vegetació de la zona.

La situació geogràfica parteix de la situació general de la comarca del Ripollès en el context del Pirineu i del Prepirineu català per arribar, finalment, a la zona estudiada, la conca del Merdàs, entre les poblacions de Gombrèn i Campdevàrol.

Per a l'estudi de la climatologia he partit d'unes dades locals de les poblacions esmentades, facilitades per un habitant de cadascuna de les dues poblacions. A partir de la informació de la població de Campdevàrol he elaborat un gràfic que mostra l'evolució climàtica al llarg de l'última dècada.

Les dades que he aconseguit de la població de Gombrèn que he aconseguit gràcies a la col·laboració del senyor Hermenegild Falguera no m'han permès

elaborar cap climograma, però també les he inclòs en el treball, ja que ens donen mitjanes de temperatures i de pluviometria de la població de Gombrèn des de l'any 2000 fins al 2009.

Abans de l'inici del treball he participat i realitzat algunes activitats que m'han servit d'introducció en aquest món, nou per a mi. Aquestes activitats són:

- Una ruta de coneixement de les herbes de ribera de la conca del Merdàs, organitzada per l'Associació Jardí Botànic de Gombrèn .
- Una visita guiada del Jardí Botànic de Gombrèn.
- Una visita al Museu de les Trementinaires de Tuixent i al seu Jardí Botànic.

## **2.2. MATERIAL DE CONSULTA**

Altres materials que han estat suport per portar a terme el meu treball d'investigació, són estudis publicats sobre herbes remeieres d'altres indrets de Catalunya.

Els llibres consultats són :

- Llibres d'informació general sobre geografia de Catalunya i el Ripollès en concret.
- Llibres sobre la vegetació als països Catalans.
- Llibres sobre el jardí botànic de Gombrèn.
- Llibres sobre plantes remeieres i altres.
- Llibres sobre remeis naturals i consells (algun d'ells molt antic) cedits per algunes de les persones entrevistades.
- Llibres sobre la història de les Trementinaires i el seu Museu a Tuixent
- Diferents pàgines web.

## **2.3. CARTOGRAFIA**

Per situar geogràficament la zona i les masies visitades he partit de les següents dades i mapes corresponents:

- Institut Cartogràfic de Catalunya ( ICC).

- Xarxa de Meteorologia de Catalunya (Meteocat).
- Xarxa de senders de la comarca del Ripollès

## **2.4. CATÀLEG DE PLANTES**

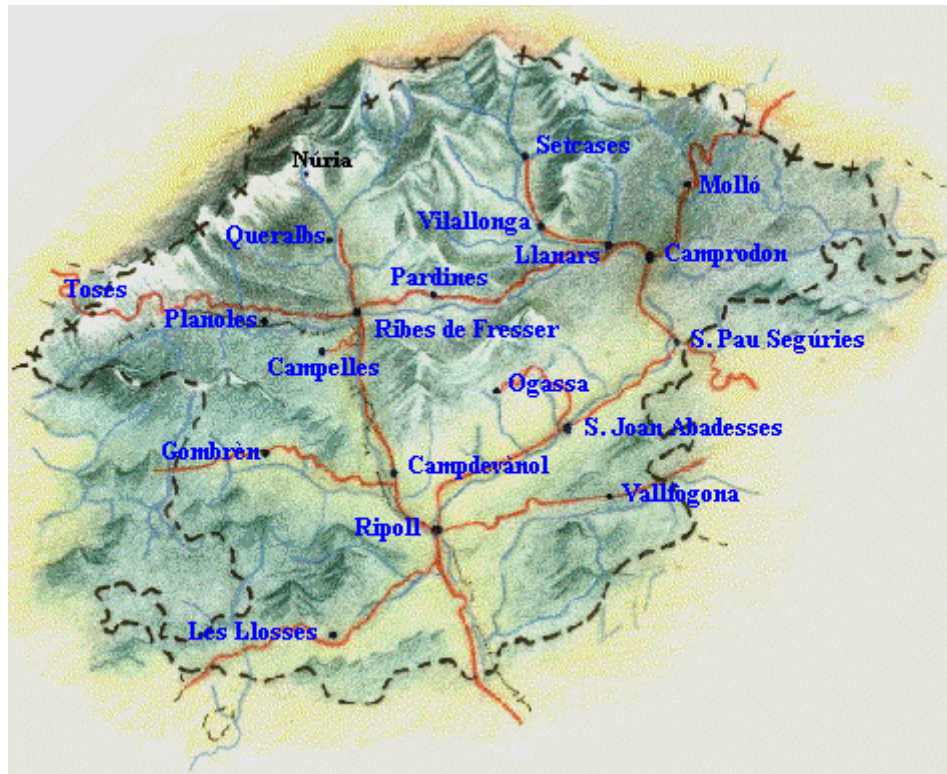
S'ha elaborat una fitxa per a cadascuna de les plantes . Les plantes estan ordenades per ordre alfabètic.

A cada fitxa s'hi troba :

- El nom científic
- El nom vulgar
- La família
- Usos medicinals
- Preparacions
- Fotografia de la planta



### 3. SITUACIÓ GEOGRÀFICA DEL RIPOLLÈS



Mapa de la comarca del Ripollès amb les poblacions

És una comarca catalana de muntanya situada en l'àmbit territorial pirinenc oriental.

La comarca del Ripollès té una extensió de 956,2 km<sup>2</sup>. Limita al nord amb tres comarques situades en zones d'alta muntanya: la Cerdanya, el Conflent i el Vallespir, aquestes dues darreres corresponen a la Catalunya Nord. A l'est limita amb la zona volcànica de la comarca de la Garrotxa, al sud amb Osona, i a l'oest amb el Berguedà i amb la ja esmentada Cerdanya..

El territori presenta dues unitats estructurals: l'alt Ripollès, que coincideix pràcticament amb la meitat septentrional de la comarca i és la zona alta i el baix Ripollès, corresponent a la meitat meridional i és la zona més plana.

Està formada per dues valls principals que tenen un gran protagonisme, i que inclouen l'origen del Ter i del Freser, els dos rius principals que convergeixen a Ripoll, capital de la comarca. És en aquest sector on el municipi de Campdevàrol, al nord de Ripoll, rep per ponent la vall de Gombren o del riu Merdàs, afluent del Freser.

Per poder entendre la situació geogràfica del Ripollès és important conèixer les característiques dels Pirineus, serralada on està ubicada la comarca.

### **3.1. EL PIRINEU**

És una de les serralades més importants del continent europeu i també en l'àmbit peninsular una de les més extenses. Aquesta serralada es va aixecar durant l'orografia alpina i té una extensió total d'uns 450 km i va des del golf de Biscaia de l'oceà Atlàntic fins el cap de Creus del mar Mediterrani. És una serralada que exerceix de frontera entre Espanya i França. Dels 450 km. de llargada, uns 230 pertanyen al país català.

Segons l'època de la seva formació i composició litològica, en el Pirineu català podem distingir entre el Pirineu occidental i el Pirineu oriental, separats per la fossa de la Cerdanya. El Pirineu occidental és poc dòcil i més aspre i el Pirineu oriental és menys sinuós i més dominable.

El Pirineu occidental té les muntanyes més altes de la serralada i té una amplada molt considerable, donat que arriba als 90 km. de nord a sud. Pel que fa a la hidrografia d'aquesta part pirinenca, els rius drenen les seves aigües cap a l'oceà Atlàntic o cap el riu Ebre.

El Pirineu oriental és menys alt que l'occidental i més estret, fet que ha permès que els habitants d'aquesta zona es trobessin menys aïllats.

#### **3.1.1. PIRINEU AXIAL**

El Pirineu axial comprèn les muntanyes més altes i els pics més elevats, és el sector on es troben els materials més antics, bàsicament paleozoics. Territorialment va des de la Vall d'Aran i l'Alta Ribagorça fins el cap de Creus. A partir de la comarca del Ripollès s'aprima i perd alçada, Per tant les muntanyes més notables i més altes del Pirineu axial es troben dins les comarques lleidatanes. Són muntanyes que s'alcen al voltant dels 3000 m.

Les dades de la pàgina web de l'institut d'Estadística de Catalunya respecte als cims més alts ens donen la següent informació:

PICS MÉS ALTS DEL PIRINEU AXIAL		
MUNTANYA	ALTITUD (m)	LOCALITZACIÓ
Pica d'Estats	3143	Pallars Sobirà /França
Pic de Sotllo	3083	Pallars Sobirà /França
Pic de Comaloformo	3033	Alta Ribagorça
Bessiberri Nord	3015	Vall d'Aran / Alta Ribagorça
Punta Alta	3014	Alta Ribagorça
Tuc de Molières	3010	Vall d'Aran / Aragó
Pic de Peguera	2983	Pallars Jussà / Pallars Sobirà
Pic de la Pala Alta	2982	Alta Ribagorça
Pic de Contrabaix	2957	Alta Ribagorça
Punta Senyalada	2952	Alta Ribagorça
Puigpedrós	2914	Cerdanya / França
<b>Puigmal</b>	<b>2910</b>	<b>Ripollès / França</b>
Monteixo	2905	Pallars Sobirà

Com es pot veure a través d'aquestes dades en el Ripollès hi ha un dels pics més alts del Pirineu axial, el Puigmal que és una de les muntanyes que exerceix de frontera entre el Ripollès i França.

### 3.1.2. PREPIRINEU

S'estén al sud i nord del Pirineu axial. Els materials que el conformen són sedimentaris, més tous, en definitiva menys antics.

En aquesta part del Pirineu també distingim dues àrees: el Prepirineu occidental, el sector situat a ponent del riu Llobregat, l'àrea més enrevessada i intricada, i el Prepirineu oriental, la zona més meridional, que ocupa la part est del riu Llobregat . En aquesta zona hi ha les següents serres d'oest a est: el Catllaràs, la serra de Montgrony, la serra de Conivella, la serra de Sant Amanç i la serra Cavallera.

### 3.2. EL PIRINEU I EL RIPOLLÈS

El Pirineu axial del Ripollès està format pels següents cims : El Puigmal, que amb la seva alçada de 2910 m, és el cim més alt dels Pirineus axials orientals catalans i del Ripollès i per una sèrie de pics importants com el Pic d'Eina(2794 m), Noufonts (2864 m), Noucreus (2799 m), el pic de d'Infern (2860 m), Bastimernts (2874 m). Aquesta zona és la més alta i abrupta.

Ja fora de la zona axial, hi ha la zona prepirinenca, amb un relleu més suau i on s'aixequen serres d'una altitud mitjana-alta, com son la serra de Montgrony,

amb el cim del Pla de Pujalts de 2055 m, alçat entre Planoles i Gombrèn a la part nord-oest del Ripollès i la serra de Cavallera a la part nord-est.

A la part meridional del Ripollès hi ha les muntanyes més baixes, al voltant dels 1500 m d'alçada. Algunes d'elles són: la muntanya de Milany (1526 m), la serra de Sant Marc, els cingles de Tubau, la serra de Santa Magdalena i la serra de Puig d'Estela a Vallfogona.

### **3.3. LA CONCA DEL RIU MERDÀS**

#### **3.3.1. EL RIU MERDÀS**

És un afluent del riu Freser. Neix a Coll de Merolla, a 1090 m d'alçada i flueix d'oest a est fins al sud de la població de Campdevàrol situada a 700 m d'alçada. Té una longitud d'uns 12 km.

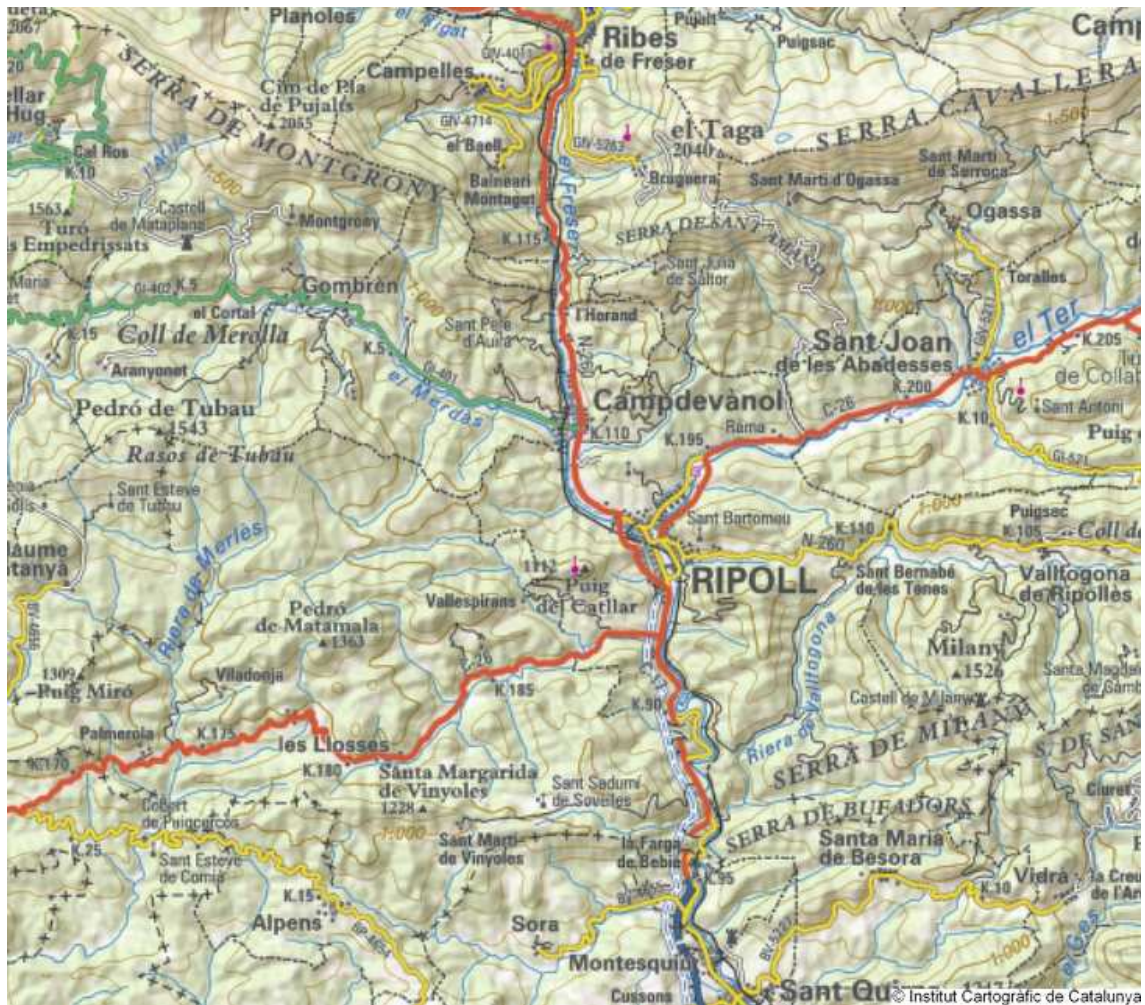
#### **3.3.2. LA CONCA DEL RIU MERDÀS**

La superfície d'aquesta vall és d'uns 40 km<sup>2</sup>. La major part de la conca està repartida entre les poblacions de Gombrèn i Campdevàrol.

Limita al nord amb la serra de Montgrony (2055 m ) que la separa de les valls de Toses i Planoles. A l'oest petites serres com les Roques de l'Espluga (1493 m) , la collada de l'Espluga, la de Merolla i coll de l'Arç fins a enllaçar amb els Rasos de Tubau la separen de la població de la Pobla de Lillet. Al sud els Rasos de Tubau i el serrat de l'Auró la separen de la riera de Vilardell i la vall de les Llosses. A l'est arriba a la vall del riu Freser.

Es tracta d'una vall estreta i de grans desnivells. Només a la part baixa, a la zona de Campdevàrol té territori per conrear.

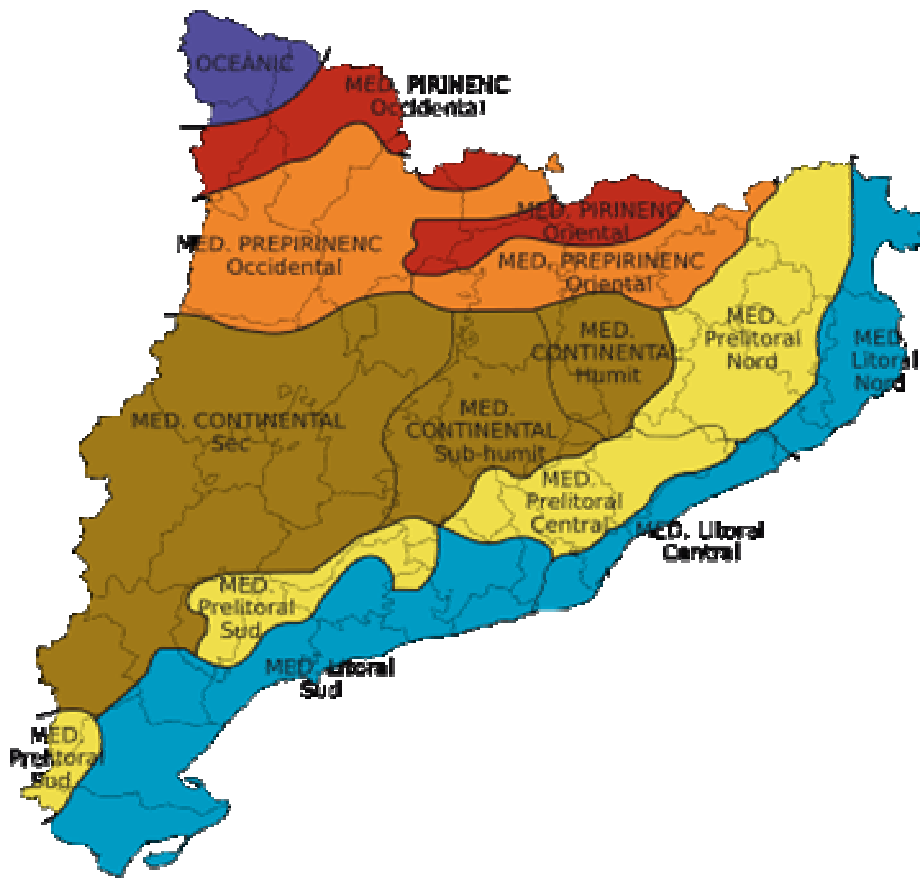
Adjuntem un mapa de la conca del Merdàs on es veuen bé aquests límits geogràfics:



## 4. CLIMATOLOGIA

### 4.1. CLIMATOLOGIA DEL RIPOLLÈS

En el següent mapa climàtic de Catalunya podem distingir la comarca del Ripollès que segons les dades del Servei Meteorològic de Catalunya, el defineixen com un clima Mediterrani, de tipus Pirinenc Oriental a la banda pirinenca i Prepirinenc Oriental a la banda prepirinenca.



Mapa de les regions climàtiques de Catalunya



El clima que tenim al Ripollès és un clima propi de zones de muntanya, però temperat per la influència mediterrània. A causa de la variació d'altitud de la comarca fa que les condicions d'humitat i de temperatura variïn dins de la mateixa comarca. Podem distingir dues zones climàtiques principals: la prepirinenca (centre i sud) i la pirinenca (nord). Ambdues zones tenen una pluviometria elevada (al voltant o més de 1000 mm anuals) Les temperatures mitjanes són de 9 a 12 °C a la zona prepirinenca i de 2 a 9 °C a la pirinenca. El mes més càlid és el juliol i els més freds el desembre i el gener.

Els hiverns acostumen a ser força freds. Hi ha fortes glaçades durant les nits més fredes, però durant el dia predominen dies assolellats. A les zones més altes la neu hi sol arribar de manera més abundant al mes de novembre. Hi ha vents del nord que fan que aquestes zones més altes tinguin unes temperatures més extremes.

Les primaveres són força fredes, són més aviat una continuació, una mica més moderada, de l'hivern . Moltes vegades hi ha fins i tot nevades importants . Les pluges també hi son abundants. a les temperatures, els hiverns són molt freds, amb mitjanes de 3 °C a -3 °C,

Els estius son força assolellats, són suaus, entre 14 °C i 20 °C, amb una amplitud tèrmica anual alta a les valls i moderada a les serralades. Hi ha poca humitat i això fa que poques vegades es tingui sensació de xafogor. Les nits són fresques. Són molt freqüents les tempestes de migdia i tarda.

Les tardors són suaus i plujoses.

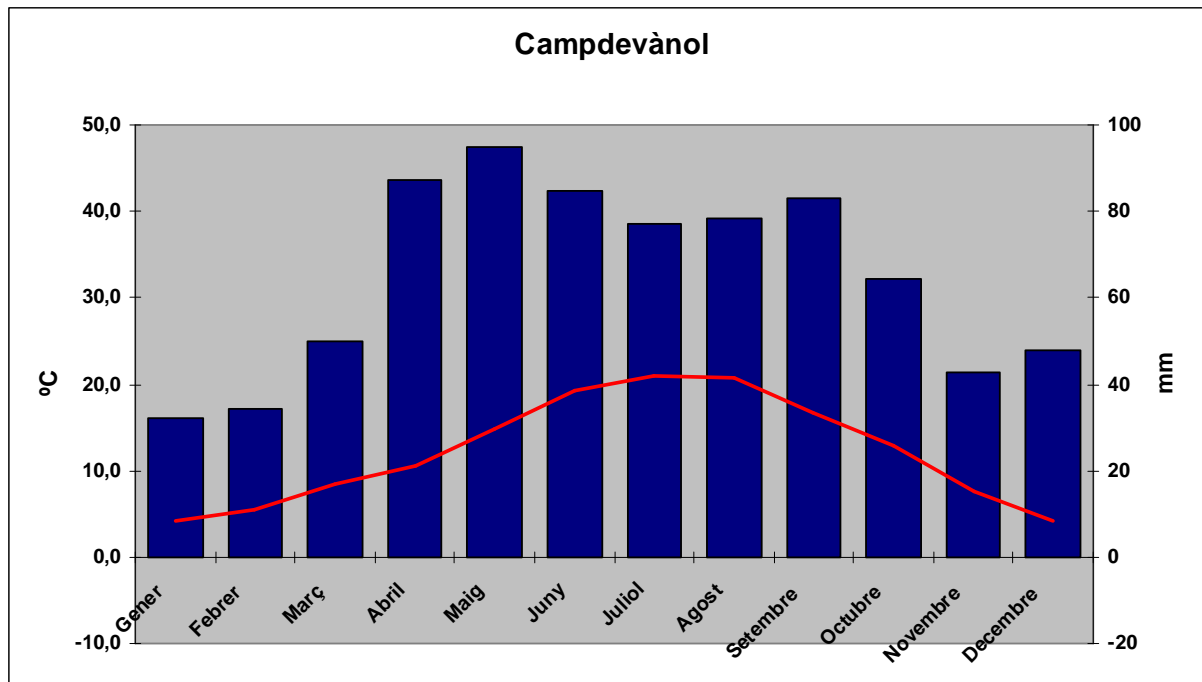
En general la pluviositat de la comarca és alta (amb valors mitjans anuals de 900mm a 1200mm). Els màxims pluviomètrics són a l'estiu i els mínims a l'hivern.

#### 4.2. CLIMOGRAMA DE CAMPDEVÀNOL (2000-2009)

Segons les dades aportades pel veí d'aquesta població, senyor Xavier Morell i Pons que ha anat recollint aquesta informació local des de molts anys enrere, he pogut establir el següent gràfic de la mitjana de les temperatures i precipitacions de Campdevàrol, entre els anys 2000 i 2009.

<b>Estació</b>		<b>Campdevàrol</b>	
	<b>Temperatura</b>		<b>Precipitació</b>
Gener	4,3		32,3
Febrer	5,4		34,4
Març	8,4		50,1
Abril	10,6		87,3
Maig	14,8		94,9
Juny	19,2		84,9
Juliol	21,0		77,0
Agost	20,8		78,2
Setembre	16,8		83,1
Octubre	13,0		64,2
Novembre	7,5		42,6
Desembre	4,2		48,0
Temp. Mitjana Anual:			12,2
Precip. Anual:			777





### Lectura del climograma:

Les barres de color blau representen la quantitat de precipitació anual i la major precipitació durant els anys 2000-2009 la veiem els mesos d'abril, maig, juny, juliol, agost i setembre. Segons aquestes dades la major pluviositat també la tenim durant la primavera

La línia vermella representa la temperatura en graus centígrads de la mitjana anual. Els mesos de més calor són el juny, juliol i agost, sent el mes de juliol i la primera quinzena d'agost l'època que té les temperatures més altes.

### 4.3. MITJANES CLIMATOLÒGIQUES DE GOMBRÈN (2000-2009)

Segons les dades facilitades per l'habitant de Gombrèn, el senyor Hermenegild Falguera:

Mitjanes de temperatures per mesos:

- Temperatura màxima: Juny 2001      36 °C
- Temperatura mínima: Desembre 2005.    8,5 °C
- Temperatura mitjana: Màxima 12,2 °C i Mínima 8,8 °C

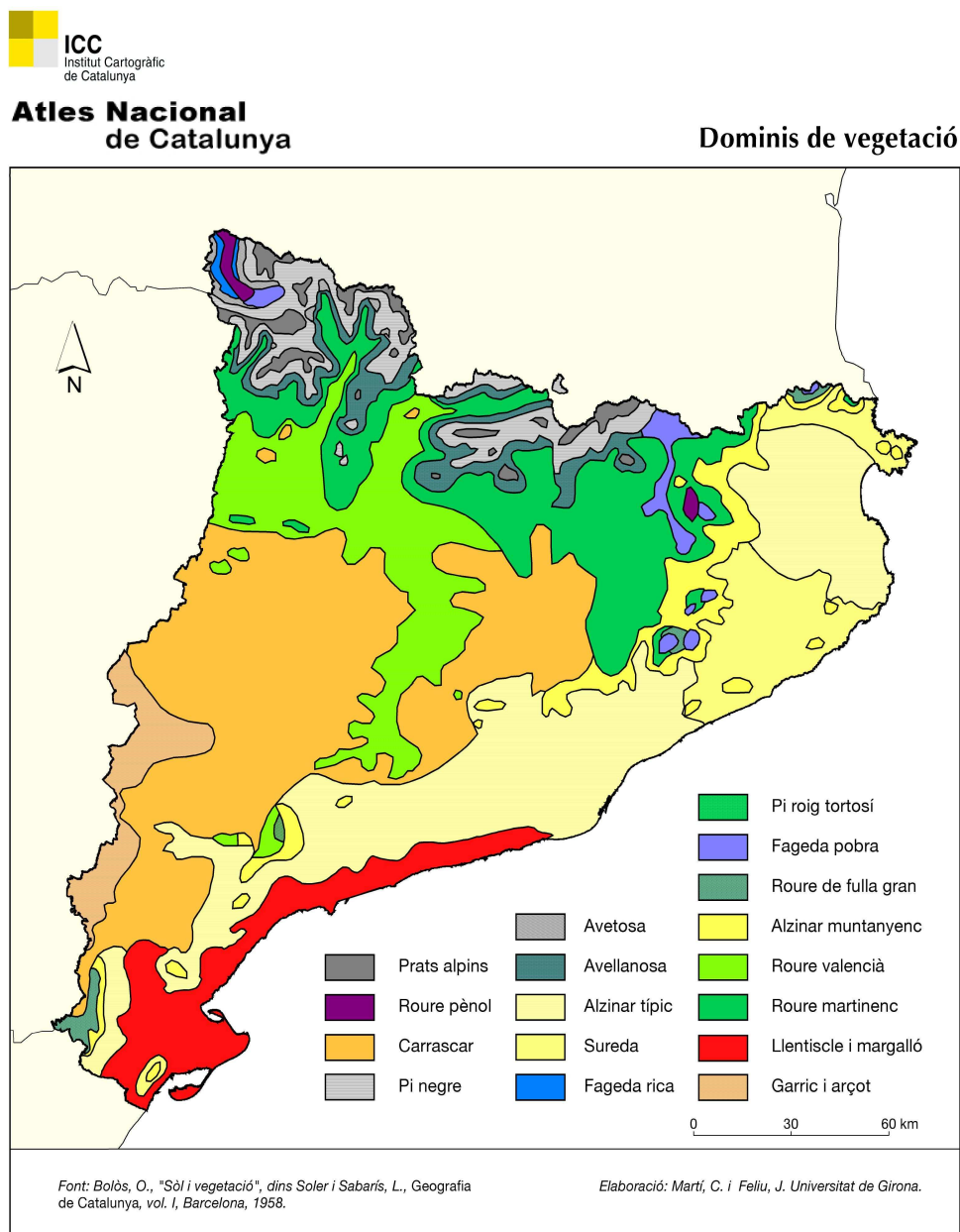
Mitjanes de pluviositat per mesos

- Gener      44 mm
- Febrer     46,5 mm
- Març      55 mm
- Abril      76 mm
- Maig      117,6 mm
- Juny      110,7 mm
- Juliol     97 mm
- Agost     95,3 mm
- Setembre  93,6 mm
- Octubre   83,7 mm
- Novembre 73,8 mm
- Desembre  56,5 mm

## 5. VEGETACIÓ

El terme vegetació fa referència a la diversitat de plantes que cobreix una zona i està condicionada per uns factors determinats: tipus de sòl, tipus de clima i l'explotació humana a què hagi estat sotmesa. La vegetació no és uniforme, sinó que es pot agrupar en unitats ben diferenciades com ara les pinedes de pi roig, les rouredes de roure martinenc, els camps de conreu, etc.

Mapa de Catalunya amb els dominis de vegetació:



## 6.1. ESTATGES DE VEGETACIÓ

Per això la vegetació des de les valls fins a dalt les carenes de les muntanyes varia de forma progressiva. Aquesta diferent vegetació que trobem des de la base fins al cim forma el que anomenem **els estatges de vegetació**.

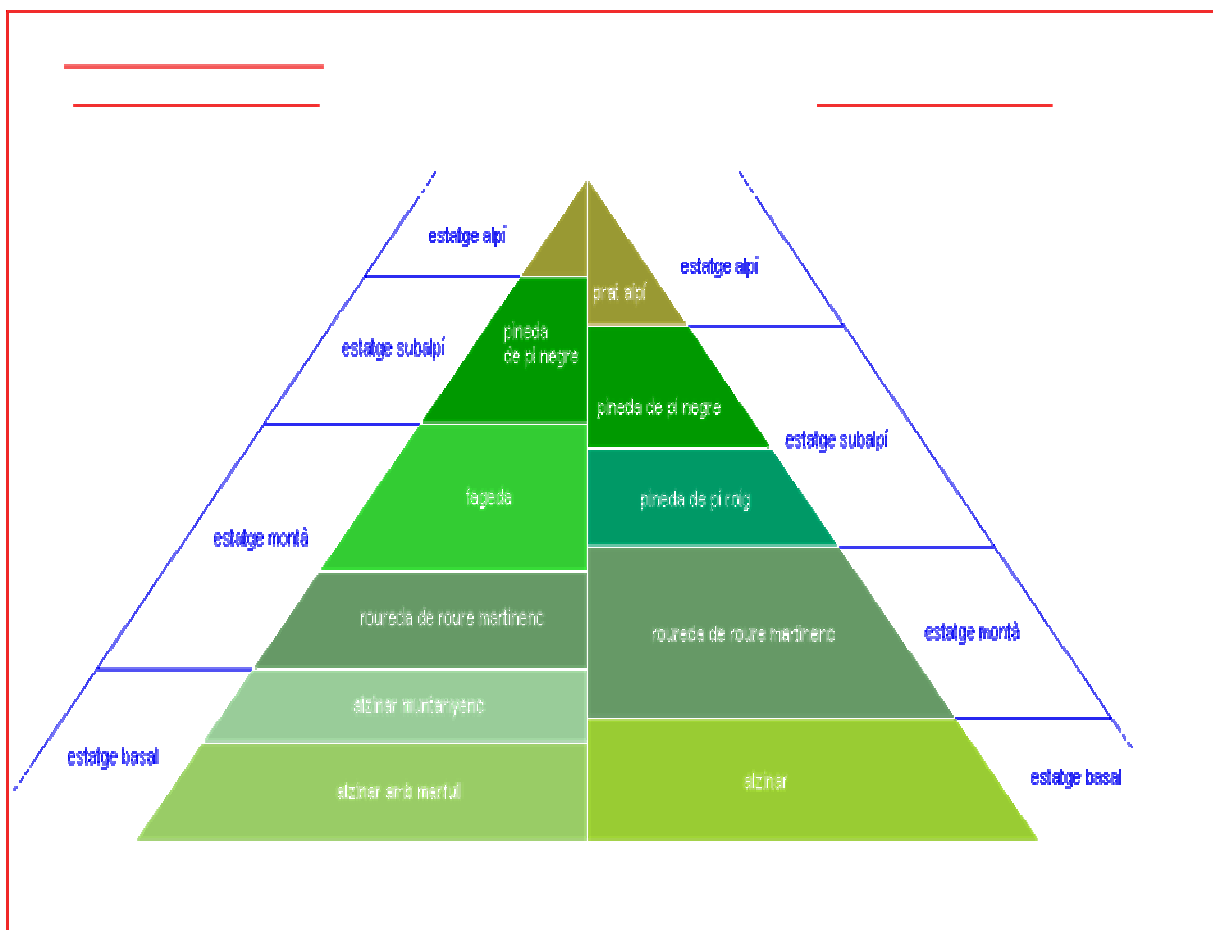
Els límits altitudinals entre un i altre són difícils de fixar perquè varien força d'una serralada a una altra, fins i tot dins d'una mateixa comarca, segons irregularitats orogràfiques i condicions climàtiques locals. Així en els Pirineus orientals, d'influència mediterrània, aquests límits pugen més que en els Pirineus d'influència atlàntica. En els vessants obacs queden més avall que en els solells.

### Gràfic dels estatges:

Aquest gràfic representa els estatges dels Pirineus orientals amb la seva vegetació corresponent a les cares nord i sud:

**Vessant humit: Nord**

**Vessant sec:Sud**



Segons el gràfic veiem que els estatges no solament estan influenciats per l'altitud, sinó també per la insolació que reben.

A la cara nord l'estatge basal arriba a més alçada que a la cara sud i hi trobem la següent vegetació: alzinar amb marfull, seguit en alçada de l'alzinar muntanyenc. Li segueix l'estatge montà amb pinedes de pi roig i menys quantitat de roure martinenc, seguit de fageda. A l'estatge subalpí hi ha pineda de pi negre i finalment a l'estatge alpí, prats i tarteres.

A la cara sud, l'estatge basal té alzinar, l'estatge montà, roureda de roure martinenc, l'estatge subalpí té pineda de pi roig, seguida de pineda de pi negre i finalment l'estatge alpí amb prats i tarteres.

Les característiques d'aquesta vegetació són:

**L'alzinar** és un bosc format, fonamentalment per arbres i arbustos de fulla més o menys ampla (planifolis), persistent i endurida (esclerofil·les), que rarament supera els 10 m d'alçada mitjana. L'arbre dominant és l'alzina de fulla gran o alzina vera (*Quercus ilex subespecis ilex*)

L'alzinar, vist de fora, mostra un aspecte uniforme de capçades arrodonides de color verd fosc.



Alzinars del Bages al terme de Mura, protegit pel parc natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

**L'alzinar amb marfull** (*Viburno tini-Quercetum ilicis subass. pistacietosum*) és un bosc escleròfil dominat per les alzines a l'estrat arbori, però amb un doble

estrat arbustiu on abunden els arbusts i les lianes. Contràriament, l'estrat herbaci hi és escàs, a causa de l'ombra permanent que generen els estrats superiors. A Catalunya, es desenvolupa en els indrets secs i assolellats de les terres baixes amb clima mediterrani marítim humit i temperat.



Alzinar amb marfull. Fotografia de Montserrat

L'**alzinar muntanyenc** (*Quercetum mediterraneo-montanum*) es localitza a les serres i massissos que limiten la comarca de l'Alt Empordà pel nord i l'oest, a altituds compreses entre els 500 i els 800 metres, o fins i tot a cotes inferiors on el clima mediterrani adquireix un caràcter més humit i fred. Al Ripollès s'estén principalment pel terme de Sant Joan de les Abadesses en el sector que llinda amb la Garrotxa (Santigosa, Santa Lluïa de Puigmal ...etc.) Apareix sobre substrat silícic, àcid o calcari descarbonatat. És un alzinar empobrit en espècies termòfiles mediterrànies i enriquit en plantes eurosiberianes, majorment plantes herbàcies bulboses. A l'estrat arbori podem destacar arbres com el pi roig (*Pinus sylvestris*), la blada (*Acer opalus*), la servera (*Sorbus domestica*), la moixera vera (*Sorbus aria*), etc. La flora lianoide es força escassa i només podem trobar algun lligabosc (*Lonicera implexa*) o alguna roja (*Rubia peregrina*). Les lianes de terra baixa com l'englantina roja (*Rosa rubiginosa*), la ridorta (*Clematis flammula*) o l'arítjol (*Smilax aspera*), no solen aparèixer a l'alzinar muntanyenc. D'altra banda, l'estrat herbaci està ben recobert i atapeït amb espècies pròpies dels boscos caducifolis.

El **faig europeu** o **faig** (*Fagus sylvatica*), és un arbre gran i corpulent del gènere *Fagus* i de la família *Fagaceae*. Etimològicament, *Fagus* deriva del grec i significa "per menjar" en clara referència a les llavors comestibles: *sylvatica* fa esment a la seva capacitat per formar bosc.

Arbre caducifoli de fins a 30 m d'alçària, d'escorça llisa i grisa, de fulles ovades o el·líptiques, lleugerament sinuades, agudes i ciliades, de flors masculines en inflorescències globuloses pèndules i de flors femenines a parells dins involucre pedunculats.

Els fruits, anomenats *fages*, són ovoides, de color marró lluent, generalment en nombre de dos, dins una cúpula quadrivalva amb espines poc vulnerants. Les fagedes són boscos densos.



Fageda

El **roure martinenc** (*Quercus humilis*) és un arbre caducifoli mitjà que pot arribar als 25 metres. És el roure per excel·lència dels països submediterranis. A Catalunya es troba als boscos de muntanya mitjana.



Roure martinenc

**El bosc de pi negre**, amb neret al sotabosc, es considerat com la pineda subalpina típica, viu als vessants més o menys obacs i sobre terrenys àcids. El pi negre (*Pinus mugo*) creix agrupat en masses no gaire compactes i que sovint puguen llargs i estrets. El sotabosc està format principalment per: moixera de guilla, neret, boixerola, nabiu i herba fetgera.



Pi negre

**El pi roig** (*Pinus sylvestris*) també conegut com pi blanc o rojalet, és un arbre que fa de 20 a 40 m d'altura. Té el tronc recte i prim, i de vegades nuós i recargolat, la copa allargada i ampla, i amb forma de para-sol. Té l'escorça esquerdada de color vermell metàl·lic. Té les agulles agrupades de dos en dos, de color verd blavós, recargolades. Fan de 3 a 7 mm de longitud. Floreix de



maig a juny i la pinya madura a la tardor de l'any següent, si bé pot quedar a l'arbre un o dos anys. Aquesta pinya té de 3 a 8 mm de llarg i es troba unida a les branques per un peduncle curt. No és una pinya totalment simètrica i les apòfisis de les escames poden estar més corbades en la part externa. La llavor no és fèrtil amb normalitat fins als 40 anys d'edat. Les pinyes són de color fosc groguenc de 3 a 6 cm de llarg i de 2 a 3,5 de gruix.



Bosc de pi roig al fons i roureda al davant.

El **prat alpi** és el tipus de vegetació que es desenvolupa en l'estatge alpi i pot penetrar en les clarianes de l'estatge subalpi. Als Pirineus l'estatge alpi amb la corresponent vegetació de prat alpi es troba entre els 2.300 i 3.400 metres d'altitud. Dins de la vegetació dels Països Catalans només hi ha vegetació de prat alpi a Catalunya, Andorra i la part nord de la Franja de Ponent i al Vallespir i al Conflent (Catalunya nord).



Prat alpi al cim del Taga amb vegetació herbàcia i flors de safrà de muntanya (*Crocus vernus*)

## 5.2. VEGETACIÓ DEL RIPOLLÈS

El Ripollès és una comarca majoritàriament muntanyosa, les úniques planes les trobem a les valls. La seva altitud es troba entre 530 m (que correspon al municipi de Beget) i 3000 m aproximadament (cim del Puigmal). Una orografia de relleu molt contrastada i la considerable pluviositat que presenta fa que hi hagi uns estatges molt definits amb una gran diversitat de comunitats vegetals.

### 5.2.1. L'ESTATGE ALPÍ

L'estatge alpí, situat entre els 2300 m i els 3000 m d'alçada està format per roquissars, tarteres i prats, ja que els boscos no hi poden créixer a causa de les condicions climàtiques. Ocasionalment s'hi pot trobar algun pi negre, però hi predominen les plantes herbàcies.

Pot semblar una vegetació escassa, però presenta una gran quantitat de flors de coloracions molt vistoses. Aquesta coloració és l'estratègia que adopten algunes d'aquestes plantes per poder ser pol·linitzades pels insectes.

El cicle vital d'aquests vegetals és molt curt, a causa de les baixes temperatures durant la major part de l'any, i la neu, que es pot perllongar fins a finals de la primavera.

Són pròpies d'aquesta zona plantes com: el panical blau (*Eryngium bourgatii*) o la regalèssia de muntanya (*Trifolium alpinum*), entre elles les primules, les pulsatil·les, les gencianes, els ranuncles i les gramínies. Més escassament s'hi troben el ginebró, la bruguerola, el neret i algun nabiu.

Als cims s'hi formen les tarteres constituïdes per rocalla esquerdillada i mòbil on la vida sembla encara més difícil. Tot i les dificultats, s'han adaptat a aquests indrets un bon nombre de plantes. Algunes d'elles tenen la capacitat de desenvolupar unes arrels llargues i resistents; d'altres fan uns coixinets atapeïts, que fan que amb les seves arrels recullin fortament poms de terra que hi ha sota el pedregar. Un exemple és l'herba blanca (*Senecio leucophyllus*), endèmica del Pirineus Orientals que presenta una atapeïda pilositat.

## 5.2 .2. L'ESTATGE SUBALPÍ

L'estatge subalpí, situat entre els 1600 i 2300 m. d'alçada, està dominat per comunitats forestals.

**La pineda de pi negre** (*Pinus uncinata*) és el bosc preponderant. El pi negre és capaç de sobreviure on les condicions climàtiques són més adverses, pocs nutrients, vent, fred, neu, per això sovint es veu recargolat i de formes estranyes. Resisteix les gelades gràcies a l'elevada concentració de reïnes que en rebaixen el punt de congelació dels seus sucus interns.

**El sotabosc** està format per:

**El neret** (*Rhododendron ferrugineum*) també resisteix les baixes temperatures i creix paral·lel al terra i la neu el cobreix, quedant així aïllat de l'exterior. És un arbust de branques tortuoses que sol aixecar tres o quatre pams del terra. La seva alçada està relacionada amb el gruix de neu que el cobreix durant l'hivern. Floreix entre el juny i l'agost. Les flors són de color rosa, a vegades es presenten exemplars albins.



Mata de Neret florit

**La genciana groga** (*Gentiana lutea*) creix en prats naturals entre l'estatge montà i alpí. És una planta perenne i herbàcia que supera el metre d'alçada. Pot viure uns 60 anys i la primera flor no li surt fins als 10 anys. A l'hivern s'asseca i torna a brotar a la primavera a partir d'una gemma que queda arran de terra. Floreix entre juny i agost, segons l'altitud.

És una espècie coneguda per la seva utilització per fer aperitius.



Genciana groga (*Gentiana lutea*)

**El ginebró** (*Juniperus communis nana*) és una planta arbustiva, de 30 a 50 cm. d'alçada. Les tiges són ajagudes, fent una densa mata. Fulles lanceolades curtes, petites i punxents. Flors inapreciables, se sap que floreix per què desprèn el pol·len quan la toques. Fruits rodons, negres un cop madurs (tòxics).



El ginebró (*Juniperus communis nana*)

**El nabiu o mirtil** (*Vaccinium myrtillus*) és una planta silvestra, que fa fruits petits de color blau i vermellorsos per dins. Creix en mates de poca alçada i en llocs obacs. És un bon comestible i es pot menjar tant cru, com fer-ne mermelades.



El nabiu (*Vaccinium myrtillus*)

**Les pulsatil·les** són unes plantes d'herbàcies perennes, de la família de les ranunculàcies (*Pulsatilla sp*), de fulles palmades i flors grans, blanques o purpurines.



Pulsatil·la (*Anemone alpina*)

En aquest paisatge hi trobem també l'abet i el bedoll.

**L'abet** viu i forma boscos a la part inferior d'aquest estatge i a la part superior de l'estatge montà i és un arbre perennifoli. La seva alçada va dels 20m als 50 m d'alçada. L'extracció de la seva trementina va donar nom a les "trementinaires", dones de l'Alt Urgell, que la portaven arreu de Catalunya, com a remei casolà.

Forma boscos que s'acaben barrejant amb les fagedes. Amb les seves branques, intercepta la llum i les precipitacions provocant una peculiar distribució de les plantes que conformen el seu sotabosc. Els abets els trobem principalment en aquests llocs: Setcases, Campelles i Planoles.



Abet (*Abies alba*)

**El bedoll**, fàcilment, arriba a més de 30 m. d'alçada. Té el tronc amb escorça de color blanc amb taques romboïdals fosques. És més propi de l'estatge montà, però també arribem a trobar-lo a la part més baixa de l'estatge subalpí.



Bedolls (*Betula pendula*)

### 5.2.3. L'ESTATGE MONTÀ

L'estatge montà, situat entre els 700 i 1600 m. d'alçada, es caracteritza per boscos de pi roig, avets i boscos d'arbres caducifolis que a la tardor mostren una coloració espectacular: bedoll, roure, freixe, faig. Pel que fa al sotabosc hi trobem boix, avellaners, ginebre, romegueres, grèvol i a l'obaga el saüc o el roser silvestre.

**El pineda de pi roig** està formada per pins que poden alçar-se fins a 40m. Forma boscos de fulla perenne amb un sotabosc de boix, avellaner, ginebre, ginesta i romegueres. Al solell hi abunda l'argelaga i l'esbarzer. A vegades també el trobem formant boscos secundaris afavorits per l'home. En aquest estatge trobem una gran varietat d'herbàcies (orquídies, lliris i tota mena de plantes introduïdes, per l'acció del riu).

**La roureda de roure martinenc** (*Quercus humilis*) abunda molt en tota la zona del Ripollès i conviu amb altres arbres: pinedes de pi roig, freixes, tells, cirerers, avellaners...etc. El roure pot arribar a 25 m d'alçada, però les seves capçaleres permeten que passi la llum solar i per tant el seu sotabosc és molt ric en abundants arbustos: xuclamels, boix grèvol, boix i heura.

**La fageda** és un bosc que es desenvolupa en indrets humits, fondalades i algunes torrenteres. En el seu sotabosc a la primavera les flors són molt primerenques per aprofitar la llum, i així evitar la foscor que provoca la cobertura de les fulles. Pot presentar una gran riquesa florística. El gerani nuós (*Geranium nodosum*) és una espècie de gerani comú a l'Europa Central, però escassa a les nostres terres. El lloreret (*Daphne laureola*), l'herba fetgera (*Anemone hepatica*), el lèbor verd (*Heleborus foetidus*), la maduixera (*Fragaria vesca*) són altres de les plantes que podem trobar en aquest estatge.

En aquest estatge també hi trobem el bosc de ribera.

**El bosc de ribera.** Es tracta d'un bosc d'arbres caducifolis que creixen a banda i banda dels cursos fluvials, que a partir d'una certa profunditat estan amarats d'aigua procedent dels rius. Aquests arbres i els arbustos i herbes que constitueixen el seu sotabosc estan adaptats a suportar les embranzides de l'aigua i els impactes mecànics de les roques durant les avingudes. El componen el vern (*Alnus glutinosa*), el salze blanc (*Salix alba*), les bogues (*Typha angustifolia*), l'àlber (*Populus alba*) el freixe (*Fraxinus excelsior* i *Fraxinus angustifolia*), el Gatell (*Salix cinerea*), l'om (*Ulmus minor*) i el pollancre (*Populus nigra*).

### **5.3. VEGETACIÓ DE LA CONCA DEL RIU MERDÀS**

Comprèn el sector que linealment va des de la capçalera del riu Merdàs a Coll de Merolla, més amunt de la població de Gombrèn, fins arribar a la seva confluència amb el riu Freser, situada a la població de Campdevàrol. El riu és l'eix d'un territori que acull diferents estats. L'altitud del terreny va des dels



2055 m del Pla de Pujalts de la Serra de Montgrony fins els 738 m de la població de Campdevàrol.



El riu Merdàs amb la vegetació de ribera tal com apareix el mes de gener. Al terra podem veure-hi fulles de roure.

Segons el mapa de vegetació de la conca que adjuntem, podem veure que la tipologia de vegetació d'aquesta zona és molt diversa ja que ocupa diferents altituds, apart de les zones del solell i de l'obaga.

Hi trobem :

- Pineda de pi negre amb neret del obacs silicis (37)
- Pineda de pi negre amb bedoll pubescent (38)
- Pineda de pi negre dels obacs calcinals (39)
- Avetosa calcícola de l'estatge montà (40)
- Avetosa neutròfila de l'estatge montà (41)
- Pineda de pi negre del solell silici (35)
- Fageda neutròfila (21)
- Vegetació ruderal i arvense (81,82,83)
- Roureda de roure martinenc (2,4)
- Pineda de pi roig (17,26,27,29)
- Fageda (7,9)
- Vegetació arbustiva (34)
- Prats i pastures (51,49,45,41,42,39,40)
- Repoblacions de pinedes (35)
- Vegetació rupícola (67,70)

## 6. JARDÍ BOTÀNIC DE PLANTES MEDICINALS DE GOMBRÈN



Entrada al Jardí botànic de Gombren

### 6.1 HISTÒRIA

L'any 1995 a Gombren va néixer la iniciativa de crear un jardí botànic de plantes remeieres. Va ser un projecte que portaren a terme voluntàriament dues veïnes de la població Lourdes Niubò i Conxita Cortina, (essent l'última qui ha tingut cura de donar-li continuïtat). Aquest jardí es va convertir en el 1r Jardí Botànic Municipal de Plantes Medicinals del nostre país. Malgrat tot, es trobà en tota mena de dificultats per subsistir; i per combatre-les a l'agost del 2004 es va crear l'Associació Jardí Botànic Plantes Medicinals Gombren. A principis de 2008 el jardí va deixar de ser municipal i és l'associació l'encarregada de finançar i gestionar el Jardí Botànic. Actualment aquesta associació té 130 socis.

### 6.2 SITUACIÓ

És un espai molt reduït, situat a la sortida oest de Gombren entre la carretera que porta a la Pobla de Lillet i la fàbrica del poble. Hi conviuen aproximadament 300 plantes reconegudes en l'àmbit botànic-medicinal. A l'exterior del recinte hi ha la zona del picnic, ornamentada amb plantes complementàries, és a dir, que

són medicinals però per diferents motius no s'han inclòs a l'interior com el Teix (*Taxus baccata*) i el ginkgo (*Ginkgo biloba*)

## **6.3 OBJECTIUS PEDAGÒGICS**

### **6.3.1. TALLERS PER A ESCOLARS**

El jardí inclou un petit hort al seu voltant on els escolars poden fer pràctiques d'horticultura.

### **6.3.2 ACTIVITATS DESTINADES AL PÚBLIC EN GENERAL**

L'Associació Jardí Botànic Plantes Medicinals Gombren organitza tota mena d'activitats relacionades amb el tema: exposicions, xerrades, visites guiades al jardí, itineraris guiats a la muntanya (de plantes medicinals, plantes silvestres comestibles, fruits silvestres, herbes aromàtiques, plantes medicinals de ribera, plantes màgiques, flora, etc.).

Participa en programes de televisió, organitza actes lúdics i comparteix i intercanvia plantes.

Les activitats realitzades i que en tenim constància a partir de l'any 2002, suposen una clara i compromesa voluntat de que aquest Jardí Botànic pretén ser uns ens viu al servei de tots els públics amb una finalitat educativa i de recuperació del saber popular de totes unes generacions anteriors a la nostra.

### **6.3.3. ORGANITZACIÓ DEL JARDÍ**

A l'interior del recinte les plantes estan dividides en 5 grups; plantes silvestres, aromàtiques, de jardí, de conreu i les verdures.

El grup més nombrós és el de les silvestres, que són una mostra representativa de la flora gombrenesa i ripollesa. Hi podem trobar plantes especials com l'orella d'ós (*Ramonda myconi*), el mill del sol (*Lithospermum officinale*) o plantes que no tothom coneix com el Llúpol (*Humulus lupulus*).

Les aromàtiques són un grup molt apreciat perquè són força conegudes i algunes s'usen com a condiment culinari com l'orenga (*Origanum vulgare*) o la sajolida (*Satureja montana*) molt abundants al nostre país. Algunes plantes que

habitualment trobem als jardins de la zona són una petita mostra de les plantes que es fan servir com a ornamentals i que són medicinals com ara el Lliri de Sant Antoni (*Lilium candidum*) o les bosses vermelles (*Physalis alkekengi*).

Les de conreu extensiu són una representació dels conreus més propis de la comarca i molt importants a nivell nutritiu i mèdic: el blat, la civada, el blat de moro, l'alfals.

A l'extrem del jardí hi ha les hortícoles, un petit hortet acull les verdures més cultivades per aquestes contrades com ara la mongetera, la col, la tomaquera, l'all, la ceba.

El jardí és un espai tan reduït i desproveït d'ornaments, que les plantes hi prenen tot el protagonisme i conviuen talment com a la natura. Només els rètols, on s'especifiquen els noms, la família i les virtuts mèdiques trencarien l'encís si no fossin necessaris.

La seva situació geogràfica i clima muntanyenc determinen una temporada curta d'obertura al públic que va de maig a setembre. És el mes de juny el més propici per a visitar-lo. El que pretén el Jardí des d'un bon principi és ser un reclam per afeccionats a la medicina natural, a la botànica, la natura i la jardineria. I sobretot incentivar el coneixement de les plantes per potenciar el seu ús terapèutic, és a dir la fitoteràpia. Això sense oblidar l'etnobotànica i la importància de les plantes a tots nivells: culinari, cosmètic, ornamental, mediambiental etc. És obvi que ho aconsegueix, ja que per ser com és, sedueix a aquest tipus de públic i encomana la passió per les plantes.

**Veure annexos. Informació de les activitats culturals organitzades des de l'any 2002 al 2010.**



## **7. TUIXENT I LES TREMENTINAIRES.**

### **7.1.TUIXENT.**

Tuixent és un poble situat al vessant meridional de la Serra del Cadí i a la comarca de l'Alt Urgell.

Està situat a la confluència dels rius Mola i Josa els quals s'ajunten per formar el riu la Vansa.



Fotografia del poble de Tuixent.

Al nord està limitat per la Serralada del Cadí, al sud per la Serra del Verd i a l'oest per la muntanya de l' Arp que és on s'hi troben les pistes d'esquí.

En aquesta població està ubicat el Museu de les Trementinaires.

### **7.2. MUSEU DE LES TREMENTINAIRES DE TUIXENT.**

Aquest museu dedicat a les Trementinaires va ser inaugurat l'any 1998. L'objectiu era conservar el record d'un ofici exercit per les dones de la vall de la Vansa i Tuixent.. L'ofici de trementinaire va esdevenir una forma de complementar l'economia domèstica de moltes famílies, a més de ser una activitat única i exclusiva de la vall de la Vansa i Tuixent.

En la següent imatge podem veure la recreació d'una cuina de les trementinaires, sobre la taula hi podem observar un embut, llaunes per als olis, una bossa de roba per guardar-hi les plantes seques, plantes seques i altres atuells.



Fotografia d'una cuina del Museu de les Trementinaires de Tuixent

### 7.3. LES TREMENTINAIRES.

Els habitants d'aquesta zona del l'Alt Urgell durant tot el segle XX i anteriorment van viure sobretot de la pagesia. Eren pobles molt aïllats de la resta de comarques catalanes per la falta de vies de comunicació. Aquest fet feia que els mitjans econòmics fossin escassos ja que depenien d'una economia de subsistència molt tancada.

En aquesta situació moltes dones de la pagesia es van dedicar a recollir herbes remeieres i a l'elaboració de diferents olis i "anaven pel món" a vendre-les. Aquesta és l'expressió que utilitzaven els habitants de la zona. Un dels remeis que portaven era la trementina i d'aquí ve el nom de "trementinaires".

L'ofici de les trementinaires va començar a finals del segle XIX. i va durar fins la dècada dels anys 60 del segle XX tot i que una de les parelles, la Sofia Muntaner, coneguda com Sofia d' Ossera i el seu marit, en Miquel Borell, anomenat "el gorra tort", van continuar fins l'any 1982.

Sortien a vendre un o dos cops a l'any i s'hi podien estar només uns dies o fins i tot mesos fora de casa.

Gairebé sempre anaven acompanyades amb parelles, normalment sempre dones (la mestra i l'aprenenta, que acostumava a ser una filla molt joveneta o una veïna de confiança, també molt jove) i viatjaven a peu carregant els seus productes. Es repartien el material entre fardells, coixineres on duïen les herbes i que es carregaven a l'esquena, com si fossin motxilles i llaunes que es lligaven a la cintura.

Mantenien una relació personal i directa amb la gent a l'hora de vendre, per això freqüentaven més les zones rurals i establien vincles amb les cases on s'allotjaven, fet que afavoria tenir rutes fixes que repetien any rere any.



Fotografia d'aproximadament l'any 1920 de dues trementinaires, amb els seus amplis vestits i davantals i llaunes penjades on portaven les herbes i la trementina.

El nom de "*trementinaire*" ve d'un dels productes que comercialitzaven aquestes dones: la *trementina*. Elles mateixes elaboraven la trementina a partir de les matèries primeres extretes de la resina del pi roig. La destil·laven i en feien pega negra i essència de trementina o aiguarràs. Finalment la trementina resultava de la barreja d'aquests dos productes en unes proporcions determinades a la qual s'hi afegia de vegades "cera groga", oli d'oliva o sèu d'animal.

L'ús més freqüent que es donava a la trementina era en forma de pegat aplicat sobre la zona afectada. Aquests pegats s'utilitzaven molt contra el dolor, els cops, les torçades i altres mals.

Els seus principals recorreguts eren per la geografia catalana.



Mapa de les 3 rutes que segueixen les trementinaires.

Les seves àrees principals de recorregut eren: el Berguedà, el Moianès, Osona, la Selva, el Gironès, el Baix i l'Alt Empordà, la Garrotxa i el Ripollès.

Altres recorreguts anaven cap a l' Urgell, la Segarra i al Segrià i fins i tot a terres Tarragonines.



Al Ripollès hi ha constància de la seva presència, no només pel que fa a la història de les trementinaires, recollida en un llibre i en el propi museu, sinó també perquè hem pogut constatar en les nostres entrevistes que la gent entrevistada més gran ( a partir de 50 o 60 anys) encara les recorda. Algunes d'aquestes persones les recorda amb el nom de les "Pegueres", nom que pot provenir del topònim dels Rasos de Peguera, zona propera d'on eren originàries.

La ruta que seguien les trementinaires que arribaven al Ripollès era la ruta oriental que feia el següent recorregut:

Sortien de la Vansa i Tuixent en direcció sud-est i quan arribaven a la costa, es dirigien cap al nord fins a Figueres i a partir d'aquesta població iniciaven el recorregut de tornada en direcció oest.

Visitaven per ordre, segons avançaven, les poblacions i entorns rurals de Sant Llorenç de Morunys, Berga, Gironella, Prats de Lluçanès, Moià, Granollers, Vic, Santa Coloma de Farnés, Lloret, Palamós, Girona, Figueres, Olot, Ripoll, Berga i finalment arribaven a casa.

Els productes que portaven per vendre i que eren propis de la seva tradició remeiera eren:

- **La trementina**, és el nom del qual prové el derivat de "Trementinaire" El procés original d'elaboració de la trementina comença amb l'extracció de la resina del pi roig. Aquesta, un cop purificada, està llesta per utilitzar. El seu aspecte, quan és freda, és sòlid, cristal·lí i brunenc. La composició que se'n coneix, és la d'una trementina reelaborada a partir de les matèries primeres comprades a les drogueries -pega grega- i a les farmàcies, l'essència de trementina. Cada trementinaire fabricava així la seva pròpia trementina, i se'n podien trobar de diferents textures, colors i fluïdeses.

L'ús més freqüent que es dona a la trementina és en forma de pegat sobre la zona afectada. Els pegats de trementina eren molt utilitzats

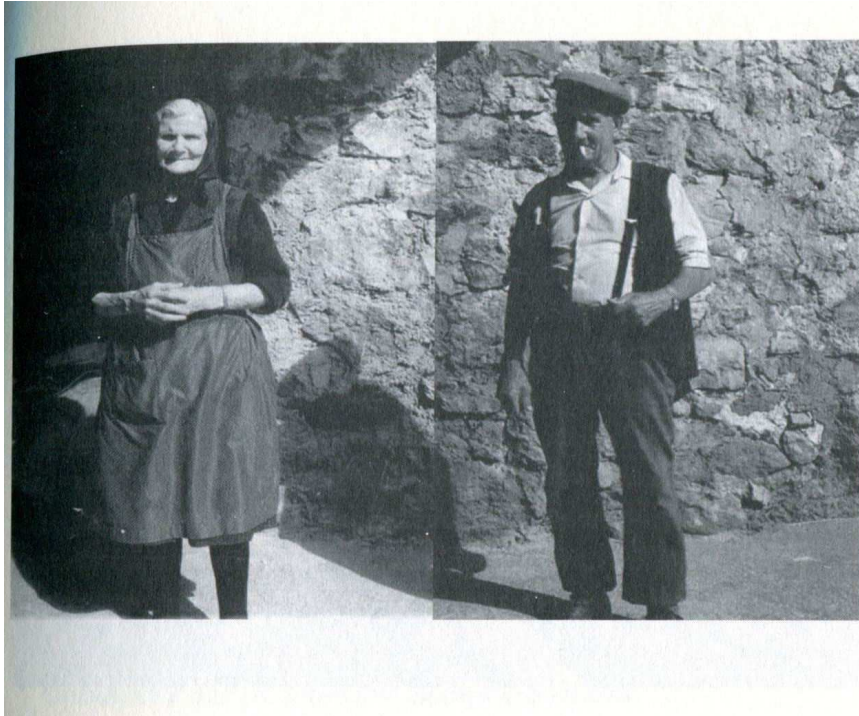
contra el dolor, els cops i les torçades. Era bo també per a picades d'aranya o d'escurçó, per a les úlceres i grans infectats.

- **L'oli d'avet** que l'utilitzaven per al dolor muscular, ossi i articular. També per a malalties pulmonars, de ronyons i d'uretra.
- **L'oli de ginebró** que l'utilitzaven per als constipats, nervis i per fer orinar. També servia per eliminar els cucs de la panxa, tant per a persones com per al bestiar.
- **L'oli de llangardaix** que el feien submergint el llangardaix dins d'una ampolla plena d'oli d'oliva i el dedixaven macerar un cert temps. Servia per rebaixar inflamacions, pel mal de ventre, pulmonies i tifus.
- **L'oli de serp blanca** es preparava igual que l'oli de llangardaix i servia per guarir ferides i punxades com les d'arç blanc, l'argelaga o el roser salvatge. En alguns llocs com al Pallars Sobirà també el feien servir per guarir nafres i cremades lleus.
- **L'oli d'escurçó** es preparava igual que els dos anteriors. S'utilitzava contra la picada d'escurçó i contra el tifus.
- **L'oli de greix de serp** es feia aprofitant el greix de la serp que es barrejava amb greix de porc cionfitat o amb oli o sucre i se'n feia un ungüent que guaria el mal d'orelles, les punxades i les clivelles de la pell.
- **L'oli de perdigons** es feia posant a macerar perdigons amb oli d'oliva a fi que desprenguessin el plom. Era un remei per als "carns esqueixats".
- **L'oli de tifus** es feia amb una cinquantena d'herbes com ara carbassera borda, cogombre bord, tres unces (10 grams) de tabac negre, sava marina, te de roca, set brots de presseguera borda, etc. I a més tres escorpins, set caps d'arengada i ous de formiga. Es bullia en un litre d'oli d'oliva durant una hora fins a reduir-ho a la meitat i s'aplicava amb un drap a la cintura del malalt.

També portaven grans farcells amb tota mena d'herbes, algunes conegudes i localitzades arreu de Catalunya, com són: orella d'ós, corona de rei, te de roca, salsufragi, hisop, sàlvia, milfulles, herba blava, escabiosa, sajolida, comí, genciana, etc.

A vegades també distribuïen bolets secs, principalment moixernons de primavera.

L'últim viatge de les trementinaires, el van fer Sofia d'Ossera juntament amb el seu marit, Miquel Borrell l'any 1982.



Fotografia de Sofia d' Ossera i el seu marit, en Miquel Borrell, anomenat "el gorra tort" .

Sofia va néixer el 1908 al petit poble d'Ossera. Als 10 anys va començar a acompanyar la seva àvia materna, probablement una de les primeres trementinaires, en les seves sortides de la vall per vendre els seus remeis. De jove, Sofia alternava l'ofici de trementinaire amb el servei domèstic en cases riques de pobles més grans. A Terrassa, durant una d'aquestes estances, va conèixer Miquel Borrell, també natural d'Ossera. Es van casar el 29 d'abril de 1936. Sofia tenia 28 anys i Miquel, 20. Als quatre anys del matrimoni, Miquel, fins a llavors jornaler de bosc, va canviar d'ofici i es va dedicar al de la seva dona.

Les rutes que seguien la Sofia i en Miquel eren molt llargues. Sempre en seguien dues:

- **La primera:** sortien l'onze de novembre, i després de recórrer els pobles de l' Urgell, arribaven fins a Tarragona, Reus i Valls.
- **La segona:** començava a mitjans de gener. Travessaven el Berguedà, la plana de Vic, el Pla de l'Estany i el Gironès, després passaven el Baix i l'Alt Empordà, i tornaven cap a la Garrotxa, el Ripollès, el Berguedà i finalment cap a casa.

Tot aquest viatge el feien a peu i normalment per Pasqua ja eren a casa.

Aquest ofici de trementinaire era més per dones que per homes però en aquest cas, ells dos el van compartir durant 44 anys i van acabar sent els últims fent aquest ofici. Van ser els últims trementinaires en actiu. En el seu últim viatge, l'any 1982, ella tenia 76 anys i en Miquel, 68. A partir de llavors els seus clients havien d'acudir fins a Ossera per aconseguir els seus remeis. Sofia va morir l'hivern de 1996. i en Miquel, l'hivern següent.

#### **7.4 . JARDÍ BOTÀNIC DE PLANTES MEDICINALS DE TUIXENT.**

A l'entrada del poble està situat el Jardí Botànic d'aquesta població. Aquest espai recull una gran quantitat d'herbes remeieres de la zona i complementa la informació que trobem al Museu de les Trementinaires.

S'hi organitzen visites guiades i diverses activitats culturals i pedagògiques amb col·laboració amb el Museu de les Trementinaires amb la finalitat de conservar la cultura de les herbes medicinals.

## 8. ZONES VISITADES.

### 8.1 JARDÍ BOTÀNIC DE GOMBRÈN.

La major part de les herbes, unes 300, són herbes silvestres de la pròpia conca del riu Merdàs i la majoria tenen ús terapèutic.

### 8.2 JARDÍ BOTÀNIC DE TUIXENT.

A les afores del poble de Tuixent a la cruïlla amb la carretera de la Seu d'Urgell es troba el Jardí de les Trementinaires.



Entrada al jardí

S'hi poden veure i conèixer in situ les principals característiques i usos de les plantes remeieres que tenen a la zona.

Sota demanda s'ofereixen visites guiades per a grups o particulars.

### 8.3 MUSEU DE LES TREMENTINAIRES DE TUIXENT.

La visita a aquest museu ens permet conèixer qui eren les trementinaires, quines herbes i remeis comercialitzaven i com organitzaven les seves rutes, sempre a peu, des de Tuixent fins a les terres planes de l'interior i el litoral de Catalunya.

## 8.4 MASIES VISITADES

Hem visitat un total de 24 masies situades entre les poblacions de Gombrèn i Campdevàrol.

Les masies que hem visitat i hem trobat els propietaris per poder realitzar l'enquesta són 21 del total de les 24. Hem pogut constatar que les persones de més edat de totes les enquestades són les que ens han donat més informació. Cal dir també que les persones amb qui hem pogut parlar ens han atès molt bé i han estat contentes de poder col·laborar en aquesta recerca. En moltes ocasions es començava a parlar amb la dona de la casa i de seguida s'hi afegien els fills i el marit, en el cas que fossin a la casa. I entre els uns i els altres s'anava afegint més informació.

Aquestes masies són les següents i hem donat un codi numèric a cadascuna d'elles per poder fer un gràfic de la quantitat i classe de plantes que usen i/o coneixen:

<b>Codi</b>	<b>Nom de la masia</b>
1	Cal Basco
2	Coronetes
3	Cal Rei
4	El Miracle
5	Cal Cornut
6	Cal Teuler
7	Niubò
8	El Querol
9	La Pallissa del Querol
10	El Casals
11	Cal Peraire
12	La Riera
13	Bussachs
14	EL Vedre
15	El Quer
16	Mas Pujol

17	Molí Serradell
18	Serradell
19	Molí Magnet
20	Cal Ros
21	Cal Magnet
22	Les Planes
23	Les Coromines
24	L'Empalme

### **Ubicació de les masies:**

Les masies estan situades entre les poblacions de Campdevàrol i Gombrèn. En el mapa es veuen 21 punts de color vermell que senyalen les masies que s'han visitat i que ens han respost l'enquesta sobre el coneixement i l'ús de plantes medicinals.

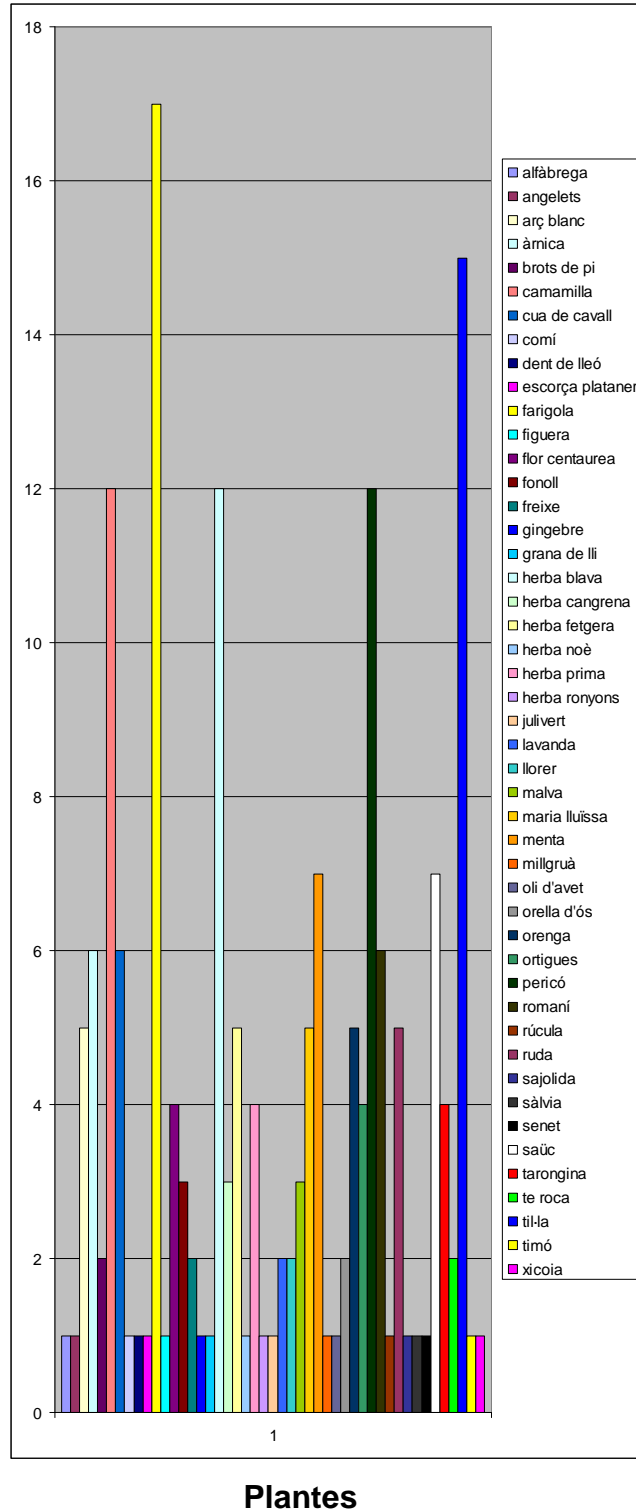
També estan senyalitzades 3 masies amb punts blaus, que no varem poder parlar amb ningú: Cal Ros, El Casals i El Quer.

## 8.5 HERBES REMEIERES CONEGUDES I UTILITZADES

Segons la informació que ens han donat les persones entrevistades hem elaborat una taula i un gràfic que permeten veure quin grau de coneixement i d'ús es fa de les herbes remeieres a la zona estudiada.

**Gràfic de les herbes més utilitzades a la conca del riu Merdàs**

Masies





## Comentari del gràfic

Aquest gràfic tal i com es pot veure, ens mostra les plantes més utilitzades en les masies enquestades, situades a la conca del Merdàs.

Segons el gràfic, fet a partir de les dades obtingudes de les cases de pagès visitades, podem observar la quantitat de masies que coneixen i utilitzen les plantes. El total de masies visitades han estat 23, però les masies que han respost han estat 19.

Per ordre de les plantes més utilitzades a menys, obtenim les següents dades.

Herbes	Quantitat de cases que la utilitzen i coneixen
Farigola, <i>Thymus vulgaris</i> L.	17/21
Til·la, <i>Tilia</i> .	15/21
Camamilla, <i>Matricaria chamomilla</i> .	12/21
Herba blava, <i>Polygala calcarea</i>	12/21
Pericó, <i>Hypericum perforatum</i> .	12/21
Saüc, <i>Sambucus nigra</i> .	7/21
Menta, <i>Mentha</i> .	7/21
Àrnica, <i>Arnica montana</i> .	6/21
Cua de cavall, <i>Equisetum arvense</i> .	6/21
Romaní, <i>Rosmarinus officinalis</i> .	6/21
Arç blanc, <i>Crataegus monogyna</i> .	5/21
Herba fetgera, <i>Anemone hepatica</i> .	5/21
Marialluïsa, <i>Aloysia citrodora</i> .	5/21
Orenga, <i>Origanum vulgare</i> .	5/21
Ruda, <i>Ruta graveolens</i> .	5/21
Flor centaurea, <i>Centaurea nigra</i> .	4/21
Herba prima, <i>Asperula cynanchica</i> .	4/21
Ortiga, <i>Urtica</i> .	4/21
Tarongina, <i>Melissa officinalis</i> .	4/21
Fonoll, <i>Foeniculum vulgare</i> .	3/21
Herba de la gangrena, <i>Sanguisorba minor</i> .	3/21
Malva, <i>Malva sylvestris</i> .	3/21

Brots de pi, <i>Abies alba</i> .	2/21
Freixe, <i>Fraxinus excelsior</i> .	2/21
Lavanda, <i>Lavandula</i> .	2/21
Llorer, <i>Laurus nobilis</i> .	2/21
Orella d'ós, <i>Ramonda myconi</i> .	2/21
Te de roca, <i>Jasonia glutinosa</i> .	2/21
Alfàbrega, <i>Ocimum basilicum</i> .	1/21
Angelets, <i>Fumaria officinalis</i> .	1/21
Comí, <i>Cuminum cyminum</i> .	1/21
Dent de lleó, <i>Taraxacum officinale</i> .	1/21
Escorça de plataner, <i>Platanus hybrida</i> .	1/21
Figuera, <i>Ficus carica</i> .	1/21
Gingebre, <i>Zingiber officinale</i> .	1/21
Grana de lli, <i>Linum usitatissimum</i> .	1/21
Herba de Noè, <i>Rhamnus pumila</i> .	1/21
Herba ronyons, <i>Silene saxifraga</i> .	1/21
Julivert, <i>Petroselinum crispum</i> .	1/21
Millgruà, <i>Lithospermum purpureocaeruleum</i> .	1/21
Oli d'avet, <i>Abies</i> .	1/21
Rúcula, <i>Eruca sativa</i> .	1/21
Sajolida, <i>Satureja montana</i> .	1/21
Sàlvia, <i>Salvia officinalis</i> .	1/21
Senet, <i>Globularia vulgaris</i> .	1/21
Timó, <i>Thymus vulgaris</i> .	1/21
Xicoia, <i>Taraxacum officinale</i> .	1/21

Segons aquestes dades les herbes més utilitzades i conegudes són:

- El 50% de les masies coneixen i utilitzen:

Farigola, <i>Thymus vulgaris</i> L.
Til·la, <i>Tilia</i> , sp
Camamilla, <i>Matricaria chamomilla</i> .
Herba blava, <i>Polygala calcarea</i>
Pericó, <i>Hypericum perforatum</i> .

## **9. PROCÉS A SEGUIR AMB LES PLANTES MEDICINALS**

A partir de la informació de les persones enquestades i de la bibliografia sobre el tema, cal tenir en compte una sèrie de factors a l'hora de recol·lectar les herbes remeieres amb la finalitat terapèutica desitjada.

### **9.1. IDENTIFICACIÓ**

Per poder identificar les herbes cal fer els següents passos: un reconeixement visual i tàctil i tot seguit olorar-les. Per ensumar-les bé és important estrènyer les fulles, d'aquesta manera es trenquen els pèls glandulars situats al revers de les fulles i així es volatilitzen els olis essencials. Amb aquest procés la seva olor és més intensa i la seva identificació és més segura.

### **9.2. RECOL·LECCIÓ**

#### **9.2.1. ÈPOCA DE L'ANY**

Les millors èpoques de l'any són la primavera i la tardor. Durant aquests períodes és quan la circulació de la saba és més intensa.

Hi ha una tradició basada en una creença popular segons la qual la Nit de Sant Joan és un bon moment per recol·lectar les herbes.

També es diu que quan la lluna és nova o minvant és un bon moment per recol·lectar les parts baixes de la planta: arrels, rizomes i bulbs. Quan la lluna és plena o creixent és, al contrari, el millor moment per recol·lectar les parts aèries de la planta: tiges, fulles i flors.

#### **9.2.2. DIA I HORA**

Les herbes remeieres s'han de recol·lectar durant el dia ja que és quan concentren més principis actius i millor si es fa a mig matí (hora solar) quan estan totalment obertes, abans del migdia. Si es recol·lecten a bon matí, les plantes estan humides per la rosada matinera i aquest fet pot alterar l'assecament de la planta. Per això tampoc es poden recollir en un dia ple de núvols, humit o amb boires. Si ha plogut, cal esperar al menys tres dies per recol·lectar les fulles, les flors i les tiges i una setmana pel que fa a les arrels o rizomes.

### **9.2.3. PARTS ÚTILS DE LA PLANTA, COM I QUAN S'HAN DE RECOL-LECTAR**

És important utilitzar una navalla o unes tisores per no malmetre l'herba, arrencar el matoll o deixar-lo amb les arrels enlaire. Les trementinairers de l'Alt Urgell feien servir una falç petita, anomenada "*podallet*".

És recomanable separar les herbes recollides en un cistell de vímet, ja que aquest material permet l'assecat de la planta des del primer moment de la recol·lecció.

#### **9.2.3.1 ARRELS I RIZOMES.**

Recol·lectar l'arrel i el rizoma significa la mort de la planta. Per evitar-ho es pot deixar una part de l'arrel, com es pot fer en el cas de la valeriana.

En general és millor recol·lectar-les a la tardor, però algunes arrels és millor fer-ho a la primavera, com per exemple la genciana, el malví i la dent de lleó.

Un bon moment per a la seva recol·lecció és al capvespre, ja que és quan estan més seques.

#### **9.2.3.2. BULBS**

Alguns com la ceba es recullen a la tardor, però d'altres com el fonoll es recullen a la primavera.

#### **9.2.3.3. ESCORÇA**

Es recol·lecta principalment a la tardor, ja que en aquest moment es fa menys mal a l'arbre. No se'n pot treure gran quantitat per no malmetre el tronc de l'arbre de manera irreparable. Convé espolsa-la i netejar-la per treure'n la molsa i els insectes.

#### **9.2.3.4. FLORS**

Són els elements de la planta que tenen més principis actius. Durant la floració és el millor moment per recol·lectar-les i s'han d'assecar ràpidament per conservar-ne els principis actius.

### **9.2.3.5. FRUITS**

Cal recollir-los abans que madurin del tot, excepte les nous verdes que són una excepció per fer la ratafia.

### **9.2.3.6. FULLES I TIGES**

Cal recollir-les en la plenitud de les fulles, sempre i quan no estiguin malmeses pels insectes o fongs.

### **9.2.3.7. LLAVORS**

Cal collir-les madures. En alguns casos com l'espígol, convé aplegar les llavors o flors seques fent un farcell no gaire atapeït, que s'ha de col·locar dins d'una bossa de roba o de paper i que s'ha de penjar cap per avall., així les llavors cauran al cap d'uns dies i quedaran recollides a la bossa.

## **9.3. ASSECAT**

L'objectiu principal de l'assecat és la deshidratació per tal que amb la pèrdua d'aigua s'evitin les fermentacions i putrefaccions i descomposicions que produirien a la planta la presència de bacteris i fongs contaminants. Amb l'assecam la planta es conserva bé i, fins i tot, quan es rehidrati amb la seva preparació, s'activin els principis actius.

També es pot fer servir l'herba tendra o fresca, però aleshores es necessita una quantitat molt més elevada d'herba ( 5 vegades més que si fos seca).

### **9.3.1. ARRELS , RIZOMES I ESCORCES**

Primer s'han de netejar raspallant-les per tal que surti tota la terra adherida. Després es trosseggen i es posen en un lloc assolellat i airejat sobre roba de sac. Es necessiten dues setmanes per poder tenir un bon assecat.

### **9.3.2.FLORS, FULLES I TIGES**

S'han d'assecar en un lloc ombrejat i airejat. Es pot fer de dues maneres:

- Damunt d'un sac net o un paper sec.
- Fent-ne farcells no gaire grans, amb tija inclosa i penjats cap per avall.

Se sap que estan seques quan es tornen trencadisses al cap d'uns 5 dies

### **9.3.3.FRUITS**

Normalment s'assequen al sol. Cal girar-los regularment perquè s'assequin de manera homogènia.

### **9.4.CONSERVACIÓ I EMMAGATZEMATGE**

Des de sempre les herbes s'han guardat en capsos o bosses on hi havia el nom de la planta. No s'han de trencar les fulles, les tiges ni les flors ja que d'aquesta manera es conserven millor les propietats. Però just abans d'elaborar una tisana hi ha qui recomana trossejar les tiges i les fulles.

Amb aquesta recomanació la planta es pot conservar un any.

Pel que fa als olis es guarden en ampolles opaques per evitar l'alteració dels principis actius per causa de la llum.

Els unguents també es guarden en pots opacs.

### **9.5. PREPARACIÓ**

Les preparacions herbàcies s'elaboren tenint en compte diversos factors:

- Els principis actius que en vulguem extreure, si són hidrosoluble o liposolubles.
- Si són per a ús intern o extern.
- Si han de ser consumides immediatament o es poden emmagatzemar.

El procediment més universal d'administració casolana de les herbes remeieres és mitjançant el que es coneix amb el nom de "tisana". La tisana és qualsevol preparació aquosa com pot ser una infusió, una decocció a una maceració. Aquestes tres formes de preparació són les més conegudes i més fàcils de preparar.

L'eficàcia d'un preparat depèn de la bona preparació. Una preparació inadequada pot produir efectes no desitjats, per exemple la decocció de la camamilla pot ser vomitiva.

Les tisanes s'han de consumir el mateix dia que es preparen. Les herbes es poden prendre soles o combinades amb altres per reforçar l'efecte terapèutic o millorar-ne el gust.

Existeix una tradició herbolària ancestral que recomana que molts tractaments es facin durant un nombre senar de dies. Els senars eren considerats nombres màgics per determinades regles esotèriques paganes i d'aquí ve aquesta creença. La xifra més màgica de totes és el nou, per tant d'aquí ve "una novena" o "nou passos". Aquesta xifra ha estat sempre més utilitzada a Catalunya. A la resta de la península s'ha utilitzat des de sempre molt més el nombre set, ja que té connotacions judeo-cristianes.

És important que aquests períodes de set o nou dies són també vàlids en els actuals protocols d'administració de medicament.

Les tisanes es poden edulcorar afegint-hi una o dues cullerades de mel o sucre.

Hi ha qui recomana no esperar a estar malalt per prendre tisanes de manera més o menys habitual. Hi ha un proverbi xinès que diu: " s'ha de lluitar contra la malaltia quan encara es gaudeix de bona salut". En aquest cas parlem d'un remei preventiu.

### **9. 5.1. FORMES TRADICIONALS DE PREPARAR LES PLANTES MEDICINALS**

Hi ha diverses tècniques de preparació i d'aplicació dels principis actius de les plantes:

#### **9.5.1.1. INFUSIÓ**

És la manera més coneguda i habitual de preparar una tisana. La intenció és provocar un xoc tèrmic que alliberi els principis actius de l'herba i passin a l'aigua. Aquest mètode fa servir les parts toves de la planta, com poden ser les fulles i les flors.

La infusió es fa barrejant aigua bullent amb un grapat d'herba (una cullerada sobra), d'herba seca. Es tapa la barreja per evitar que es volatilitzin els principis actius i es deixa reposar uns cinc minuts, es cola i ja està preparada per prendre o per aplicar externament . Si es vol utilitzar com a col·liri cal que es coli amb un filtre de paper.



### 9.5.1.2 DECOCCIÓ

També anomenada: **Cocció, decuit o bulliment.**

El procés es semblant al de la infusió, però en aquest cas es fa bullir l'aigua juntament amb l'herba un temps determinat. Normalment la decocció es fa servir amb les parts dures de la planta, com poden ser fulles dures, tiges, arrels, rizomes, llavors i escorces.

Per la decocció es posa un grapat d'herba seca en aigua freda, i es va escalfant en un recipient preferiblement de porcellana o de fang, amb tapa ajustada, fins que arrenqui el bull, que mantindrem seguint aquesta pauta de temps:

- Flors, fulles i tiges: 2-3 minuts
- Arrel o escorça triturada: 7 minuts
- Arrel o escorça sencera i llavors: 10 minuts

### 9.5.1.3. MACERACIÓ

S'anomena també una infusió en fred. En general es fan amb les parts dures de la planta, però també es pot fer amb les parts toves.

El procediment consisteix a submergir totalment l'herba, en aquest cas fresca, en aigua, oli, alcohol, aiguardent, vi o vinagre.

Aquestes maceracions tenen una durada variable.

- Les fetes amb aigua són vàlides, com a màxim, dos o tres dies ja que poden fermentar.
- Les fetes amb altres líquids, són vàlides més dies, setmanes o mesos.
- Les fetes amb alcohol són vàlides durant un o dos anys.

Normalment durant el procés de maceració cal sacsejar de tant en tant el preparat.

L'expressió "deixar-ho a sol i serena" vol dir que a vegades es deixen al sol i a la humitat i frescor de la nit, amb la finalitat que els canvis tèrmics afavoreixin l'alliberament de les substàncies químiques (principis actius) de la planta al líquid

Les maceracions es guarden en ampolles opaques en llocs foscos i secs. Abans de fer-les servir s'han de filtrar.

#### **9.5.1.4. CATAPLASMES**

La base dels cataplasmes és la farina en la qual s'hi afegeix un macerat de les fulles. Un cop fet, es barregen aquestes parts amb aigua per obtenir una mescla uniforme. Finalment es posa al foc en un recipient i es va movent constantment. Després s'estén una capa uniforme de la mescla sobre un drap de fibra natural, com pot ser cotó o llana i es cobreix amb una gassa prima. Un cop ha perdut força calor per no cremar la pell, s'aplica a la zona del cos que s'ha de tractar. S'ha d'anar renovant per una de nova, cada cop que hagi perdut tota la calor.

Normalment es fan servir per al tractament del reuma, l'artritis, les lumbàlgies, les contractures i els cops.

#### **9.5.1.5. INHALACIONS**

També s'anomenen "bafs". Es posa l'herba en un recipient amb aigua bullent, ho tapem durant un minut i ens inclinem a sobre per inhalar els vapors emanats. Perquè aquests bafs siguin més eficaços, cal que ens cobrim amb una tovallola tant de temps com puguem i respirem pel nas i per la boca a la vegada.

Es bo que es facin tres cops al dia i especialment abans d'anar a dormir. Per evitar canvis bruscos de temperatura no es pot sortir a llocs freds fins mitja hora després del baf.

Serveixen per curar afeccions respiratòries com rinitis, refredats, bronquitis, tos, ja que la calor i la humitat del vapor d'aigua desembussen els conductes respiratoris, fluidifiquen les mucositats i l'essència de les herbes té un efecte descongestiu i expectorant a les vies respiratòries.

#### **9.5.1.6. BANYS**

Es fa servir una tisana per aplicar-la a la part del cos afectada de manera directa i prolongada. La temperatura de l'aigua ha de ser d'uns 35 a 40 graus centígrades i el bany ha de tenir una durada aproximada d'un quart d'hora.

#### **9.5.1.7. CIGARRETES**

És una altre mitjà d'aplicació de les herbes remeieres. S'assequen les herbes, es trituren i se'n fan cigarretes per ser fumades. Algunes d'aquestes plantes són la marihuana i l'enciam bord.

#### **9.5.1.8. COL·LIRIS**

El col·liri és un preparat aquós en un ull. Aquests preparats han d'elaborar-se amb extrema precaució, s'han de filtrar amb un colador de paper per evitar que la més petita brossa passi a l'ull amb les conseqüents molèsties o infeccions.

#### **9.5.1.9. COMPRESA**

Consisteix a mullar una gassa amb el líquid de la infusió i aplicar-la directament sobre la pell de la ferida. S'utilitza per desinfectar ferides i cicatritzar-les i per alleujar dolors articulars i musculars.

#### **9.5.1.10. CREMES, GELS, POMADES I UNGÜENTS**

No hi ha gaire diferència entre aquests preparats i a vegades només respon al nom tradicional en què se'l coneix. De totes maneres la diferència es troba en la base que es fa servir per elaborar-les.

Antigament la base era greix d'animal, llard o sagí (greix de porc), greix de serp, oli o cendra. Actualment aquests productes s'elaboren amb vaselina, parafina, glicerina, lanolina, cera d'abella, oli d'ametlles, etc.

Les pomades són més espesses que els unguents, però menys que les cremes..., S'ha d'aplicar sobre la pell ben neta, i en el cas que hi hagi ferida, s'ha de posar especial atenció en què no hi quedi cap mena de brutícia. D'altra manera produiria infeccions.

Pel que fa a la preparació se segueixen els següents passos:

- La barreja es fon al bany maria per no cremar els principis actius de la planta.
- S'afegeix aigua, segons la consistència que volem que prengui.
- Es remena a foc lent durant una estona, de dues a tres hores.
- Es cola en un filtre de roba mentre té el seu estat líquid o semilíquid i es guarda en un pot opac, esterilitzat i amb tanca hermètica. Es quan es comença a espesseir.

Aquests preparats poden ser vàlids uns tres o quatre mesos.

#### **9.5.1.11. EMLASTRE**

Consisteix en l'aplicació de l'herba triturada fresca o cuita sobre la inflamació o ferida. En cas de ferida cal netejar-la bé i passar-hi oli abans d'aplicar l'emplastre per evitar contaminar-la amb bocins d'herba.

L'emplastre se subjecta amb una gassa i es fixa amb un embenat i s'ha de canviar un parell de cops al dia.

#### **9.5.1.12. GARGARISME**

Principalment serveix per guarir molèsties, infeccions o malalties de la gola i de les amígdales. La temperatura del preparat, infusió o decocció, no ha de superar mai els 35 graus centígrads.

#### **9.5.1.13. GLOPEJOS**

Són rentades de la boca amb finalitat higiènica o per guarir lesions estomatològiques, com poden ser úlceres vocals, gingivitis. La temperatura del preparat, infusió o decocció, no ha de superar mai els 35 graus centígrads.

#### **9.5.1.14. OLIS**

Es fan barrejant plantes fresques o seques o oli essencial diluït en una base d'oli ametlles dolces, de gira-sol, de sèsam o de germen de blat.

Els olis s'utilitzen per fer massatges per relaxar, tonificar o activar.

Les trementinaires preferien preparar els olis el dia de l'Ascensió, el dia 15 d'agost. Tenien en compte la dita popular segons la qual “ *el dia de l'Ascensió, per als olis, el millor*”.

#### **9.5.1.15. OLIS ESSENCIALS**

Els olis essencials són extrets concentrats de les plantes que s'aconsegueixen mitjançant una destil·lació. Són processos molt meticulosos .

En ús extern mai s'apliquen sense reduir ja que la seva concentració pot ser perjudicial i provocar petites cremades o al·lèrgies. Per aquest motiu sempre se'n posen unes gotes en altres preparats, com ara unguents, cremes, banys, olis, etc.

- Utilitzats en banys tenen finalitats antisèptiques dermoprotectores i relaxants. Fan efecte al cap de 20 minuts.
- En les inhalacions tenen un efecte immediat perquè són ràpidament absorbits per les mucoses de l'aparell respiratori.

#### **9.5.1.16. SUCS**

És l'extracció del suc de la planta fresca.

#### **9.5.1.17. TINTURA**

És una maceració en la qual es barreja l'herba fresca o seca en una solució alcohòlica, preferiblement vodka o rom i meitat aigua. S'ha de deixar reposar durant dues setmanes. Després s'ha de guardar en pots de vidre opacs, en llocs secs i s'han de sacsejar sovint. El producte obtingut es vàlid durant uns dos anys.

És recomanable edulcorar-la amb mel.

Si es vol obtenir una tintura sense alcohol per a persones delicades, embarassades o nadons s'hi ha d'afegir entre 25 i 50 ml d'aigua gairebé bullint a la corresponent dosi de tintura i deixar que refredi; d'aquesta manera s'aconsegueix l'evaporació de gairebé tot l'alcohol.

#### **9.5.1.18. XAROP**

És una solució balsàmica per a la gola. És dens, espès i llisca lentament per la faringe i d'aquesta manera perllonga el seu efecte terapèutic. A més té propietats expectorants, remineralitzants, constituents i desinfectants.

Preparació:

- S'escalfa mig litre d'una infusió a decocció.
- S'hi afegeix mig quilo de mel o de sucre sense refinar.
- Es remena lentament sobre el foc fins que es dissolgui i tingui la mateixa consistència que l'almívar.
- Una vegada s'ha refredat, s'introdueix en una ampolla de vidre opac i es tapa amb un tap de suro.

El xarop té una vigència d'uns tres mesos.

### **9.5.2. ACTUACIÓ DAVANT INTOXICACIONS AMB PLANTES**

- Provocar el vòmit el més ràpidament possible, ja que com més temps estigui l'agent tòxic al cos, pitjor.
- Recollir mostres del vòmit o d'allò que s'ha ingerit, flors, fulles, llavors, etc.
- Neutralitzar l'agent tòxic amb aigua o llet.
- Traslladar urgentment l'intoxicat a un centre assistencial on li administraran l'antídot específic o li faran un rentat d'estómac. També s'hi ha de dur la mostra del que s'ha ingerit.

El telèfon del servei d'intoxicació és el 91.562.04.20.

**10. CATÀLEG DE PLANTES LOCALITZADES A LA  
CONCA DEL MERDÀS. INFORMACIÓ DEL JARDÍ  
BOTÀNIC DE GOMBRÈN I DE LES MASIES VISITADES**