

Fes la teva farmaciola NATURAL

El medi natural és ric en herbes i plantes amb propietats curatives que el saber ancestral ha anat transmetent de generació en generació durant mil·lennis. De fet, abans que existissin les farmàcies i els medicaments de síntesi, la medicina era al bosc. Allà hi trobàvem plantes que ens ajudaven a sentir-nos millor i a guarir unes malalties determinades.

N'hi ha que tenen efectes antioxidants, desintoxicants o antisèptics, i contribueixen a combatre infeccions; d'altres ens ajuden a digerir o a respirar millor, també en trobem amb propietats cicatritzants, relaxants o vigoritzants, i, al seu torn, n'hi ha que estimulen el sistema immunitari.



El col·lectiu Eixarcolant treballa per recuperar espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals.

DESCOBREIX EL SEU PROJECTE AQUÍ



LA PROPOSTA

Reconèixer les plantes que tenim a l'entorn hauria de formar part del nostre bagatge cultural. Ves a la biblioteca i agafa un llibre sobre plantes medicinals. Mira quines poden ser útils per alleujar o guarir determinades malalties i, de mica en mica, ves-les incorporant a la teva «farmaciola».

Segons on visquis, pot ser que en puguis trobar pels voltants de casa teva. Aprendre a reconèixer-les és imprescindible: com els bolets, hi ha plantes tòxiques que

s'assemblen a d'altres que tenen propietats medicinals.

Ves amb molt de compte i, si no n'estàs segur, pregunta a algú que en sàpiga o deixa-la allà on és.

Altrament, si et costen de trobar o no et ve de gust recol·lectar-les tu mateix, pots anar a herbolaris o botigues especialitzades, on et podran aconsellar i assessorar.



**CURIOSITATS I
ALTRES ENLLAÇOS**



**APREN A FER
UNCÜENT DE FARIGOLA**

