



Fes-te bruixa o bruixot per un dia!

Ara que saps que al nostre abast tenim un reguitzell de remeis naturals, en aquesta activitat et proposem que vagis un pas més enllà. T'encoratgem a fer una passejada pels boscos o camins fora de l'entorn urbà, que reconeguis les plantes en el seu hàbitat natural, i que amb les herbes remeieres que recullis, tu mateix et fabriquis un parell de pocions màgiques... en realitat un remei per curar constipats i un altre per calmar els cops! Fes-te bruixa o bruixot per un dia!

No hi ha res millor que prendre's una **infusió de farigola** quan ens trobem refredats o fatigats. Una infusió de farigola al dia és preventiva i reforçant. La farigola també és coneguda a molts llocs amb el nom de timó, i és la remeiera per excel·lència del nostre país; s'utilitza en una gran quantitat de remeis i

plats culinaris. Pregunta als teus avis com feien la típica sopa de farigola!

Ara que s'acosta l'hivern, una infusió de farigola és un remei excel·lent. Aquí te'n donem la recepta perquè la posis en pràctica.

INFUSIÓ DE FARIGOLA



- Recolliu les branques florides de farigola.
- Guardeu-les ben seques dins un pot de vidre.
- Escalfeu l'aigua i quan comenci a bullir retireu-la del foc i aboqueu-la a la tassa, on ja hi haurà la cullerada de farigola (una cullerada si la farigola és seca o una mica més si és fresca). Les fulles les heu d'escaldar entre uns cinc i deu minuts. Coleu-ho.
- Afegiu-hi un raig de suc de llimona.
- Endolciu-ho amb una cullerada de mel. Ja teniu el remei a punt!

Ja ho saps, doncs: per a la gola, farigola!



Hi ha una dita popular que diu: “Qui té oli de pericó, no li cal metge ni doctor”. I és que aquest oli fet a base de les flors grogues de l’herba de Sant Joan (*Hypericum perforatum*) va molt bé per als cops, les ferides i les cremades, ja que afavoreix la cicatrització i redueix la inflamació. La planta floreix al juny, pels volts de Sant Joan, d’aquí ve el seu nom. Així que per fer aquesta preparació t’hauràs d’esperar al juny: ja t’ho pots apuntar a l’agenda!

OLI DE COP

- Colliu les flors grogues de l’herba de Sant Joan (floreixen pel juny normalment).
- Poseu les flors (seques o fresques) en un pot de vidre fosc i de boca ampla.
- Afegiu-hi oli d’oliva fins que cobreixi les flors.
- Macereu les flors durant un mes a sol i serena, agitant el pot de tant en tant.
- Després d’aquest temps l’oli s’haurà tornat de color vermell. Filtreu-lo. Convé guardar l’oli en diferents pots de vidre opac per poder-lo usar unes quantes vegades sense que s’alteri.
- Ja us el podeu aplicar amb una gasa quan en tingueu necessitat!

