

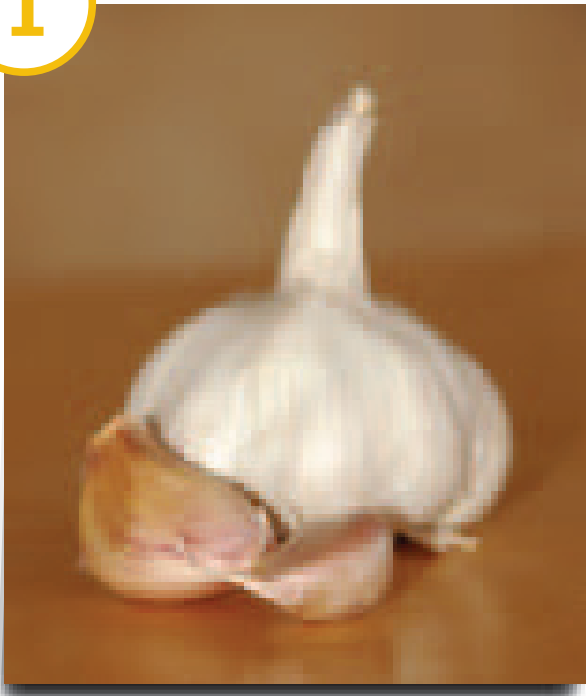
# Medecines naturals: Plantes i aliments que curen

La naturalesa no només ens ofereix un medi on poder viure, ballar, córrer, passejar o estudiar, sinó que també ens proveeix d'aliments i medecines, necessaris per al nostre bon estat de salut. De fet, molts dels medicaments que trobem avui dia a les farmàcies han estat elaborats a partir de plantes amb propietats curatives. N'és un bon exemple l'aspirina. El seu principi actiu, l'àcid acetilsalicílic, s'elabora a partir de l'extracte de l'escorça de salze (*Salix* sp.), un producte utilitzat des de fa milers d'anys per les seves propietats medicinals. Ja en les taules de fang de l'antiga Mesopotàmia, considerades els primers documents escrits per l'home dels quals es té constància, i en el Codi de Hamurabi (1700 a.C.), es feia referència a l'extracte de l'escorça de salze per alleugerir el dolor.

Per la seva banda, molts aliments, a part de proveir-nos de l'energia necessària per dur a terme les activitats del dia a dia, presenten una sèrie de propietats beneficioses per al nostre organisme i ajuden a la prevenció o recuperació de determinades malalties.

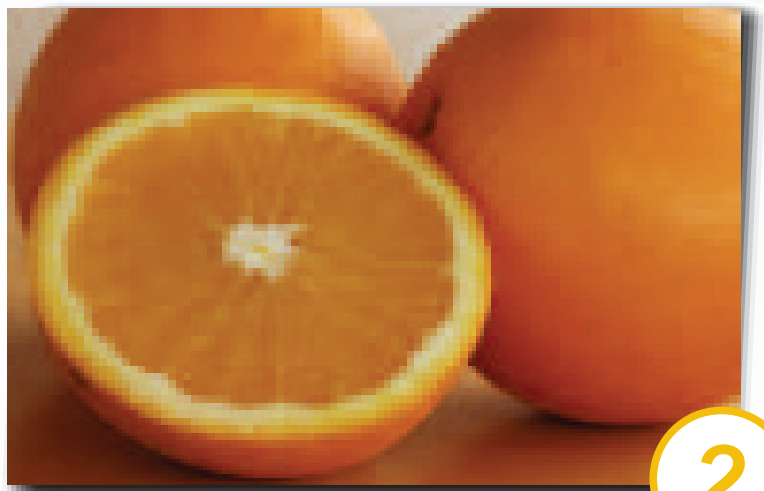
A continuació et proposem que esbrinis el nom comú de les plantes i els aliments a què fan referència les fotografies següents i que les relacionis amb les fitxes de les indicacions i propietats medicinals corresponents. Si no entens alguna de les paraules, pots consultar el diccionari o el glossari que trobaràs al final de l'agenda (pàg. 169), que conté els termes que estan marcats amb un asterisc. Endavant!

1



Nom comú: \_\_\_\_\_

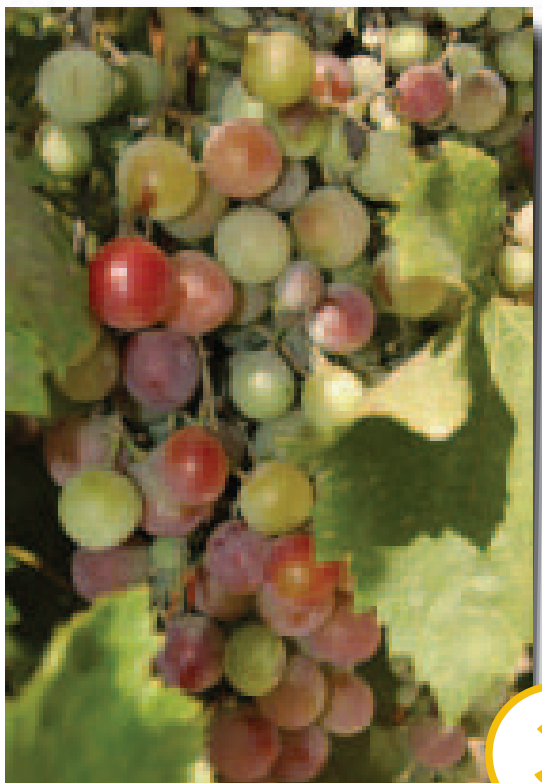
Fitxa: \_\_\_\_\_



2

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



3

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



4

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



5

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



6

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



8

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_

7



Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_

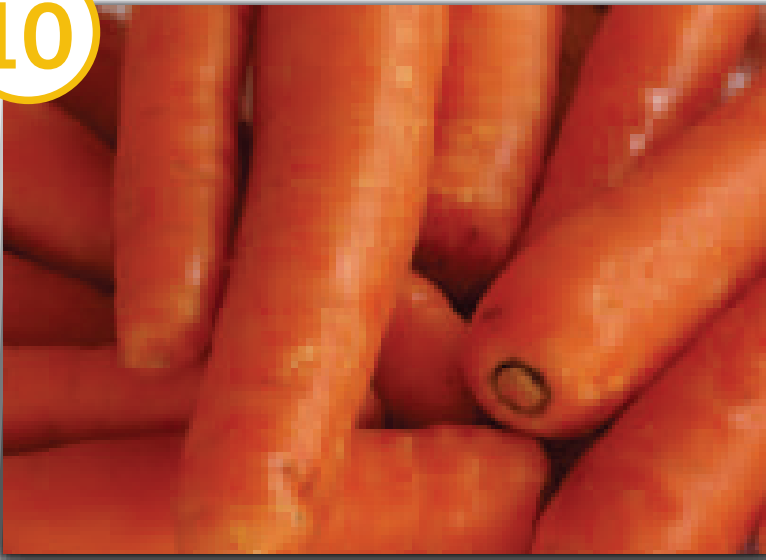
9



Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_

10



Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_

11

Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



Nom comú: \_\_\_\_\_

Fitxa: \_\_\_\_\_



12

**a****Són un bon complement**

a la nostra dieta per les seves múltiples propietats. Tenen un elevat valor nutricional i aporten molta energia.

En la seva composició hi predominen els àcids grassos insaturats,\* que ajuden a reduir els nivells de colesterol a la sang. A més, contenen nivells significatius de calci, fòsfor i potassi, necessaris per al bon estat dels nostres ossos i dents. També són riques en vitamina E, responsable de les propietats antioxidants.\* El seu ús popular recomana menjar-ne un grapat de bon matí per ajudar a prevenir la formació de pedres al ronyó.

**b****Són aliments complets,**

rics en greixos, glúcids i proteïnes d'alt valor biològic, alhora que són una important font de calci, fòsfor i magnesi i de vitamines, entre les quals, destaca la vitamina D, encarregada de fixar el calci a les dents i als ossos. Per això i pels minerals que contenen, fan que se'ls consideri aliments implicats en la formació i el bon manteniment dels ossos, i són especialment recomanats per a nens en edat de creixement.

*Nota: El calci del iogurt s'absorbeix millor que el de qualsevol altre producte làctic, perquè el medi àcid n'afavoreix l'absorció.*

**c****La part que s'utilitza**

són les inflorescències\* senceres i dessecades, per les seves propietats sudorífiques,\* antiespasmòdiques\* i ansiolítiques.\* Se li atribueixen, també, propietats diürètiques\* i de disminució de la pressió arterial.

La Comissió Europea n'aprova el seu ús per al tractament dels refredats i la tos associada i en estats febrils en què sigui recomanable augmentar la sudoració. Popularment, s'ha utilitzat en infusió com a tranquil·litzant, per ajudar a agafar el son i combatre l'estrès. També per calmar dolors menstruals o còlics.\*

**d****Es tracta d'una arrel**

comestible. Són riques en betacarotè,\* responsable del color ataronjat i precursor de la vitamina A, cosa que els confereix propietats positives en la formació i el manteniment del bon estat dels ossos, les dents, la pell o les genives, alhora que exerceix un paper important en el desenvolupament d'una bona visió. També aporta vitamina E, responsable de les propietats antioxidants.\* Se li atribueixen propietats laxants,\* anticanceroses,\* antiateroscleròsiques\* i reductores del colesterol a la sang.

En ús extern, s'han utilitzat com a cicatritzants, per al tractament de problemes cutanis, com èczemes,\* ferides o cremades solars. Pel seu efecte fotoprotector,\* forma part de moltes cremes solars.

**e****És un producte recol·lectat**

per les abelles, utilitzat des de temps immemorials com a complement alimentari. Conté, entre d'altres, vitamines, minerals i proteïnes. Se'l considera digestiu, proporciona energia i vitalitat i millora les defenses de l'organisme. Combat la fatiga i el cansament i està especialment indicat per a persones convalescents per accelerar la seva recuperació. És un bon complement en persones que facin exercici físic intens i, també, durant èpoques d'exàmens, ja que es creu que reforça l'activitat intel·lectual i el sistema immunitari.\* Popularment, s'ha utilitzat per a diverses afeccions del fetge i també en trastorns urinaris o problemes de pròstata.

**oo****Es considera un estimulant**

del sistema nerviós, vigoritzant i euforitzant, pel seu contingut en teobromina\* i cafeïna.\* Popularment, ha estat utilitzada per persones convalescents per accelerar la recuperació, com a antidepressiu lleuger o com a complement en el tractament d'astènies\* i cansament. És una font d'antioxidants,\* alhora que aporta vitamines del grup B i àcid fòlic,\* fòsfor, magnesi i ferro. Alguns li atribueixen propietats afrodisíiques.

*Nota: El cacau pur és un dels elements que conté més ferro. No convé abusar-ne pel risc de càries.*

*Es recomana que les persones que pateixin migranyes o sobrepès en prenguin amb moderació.*

**f****Es troba distribuïda**

arreu del territori català. La infusió feta a partir de les fulles i les flors té propietats desinfectants, expectorants,\* i espasmolítiques.\*

La Comissió Europea n'aprova el seu ús en refredats i afeccions de les vies respiratòries, bronquitis i per calmar la tos (per les seves propietats espasmolítiques\*). A més, la infusió d'aquesta planta va bé per combatre la pèrdua de gana i el mal alè.

També pot prendre's en forma de sopa.

**h****En la seva composició destaquen**

els sucres i vitamines com l'àcid fòlic, la vitamina B9 (que intervé en la producció de glòbuls vermells, en la síntesi de material genètic i en la formació d'anticossos) o la vitamina B6 (que ajuda a mantenir les funcions normals del sistema nerviós). Té propietats antioxidants,\* laxants,\* i depuratives. Se'l considera protector del cor i les artèries. Ajuda a reduir els nivells de colesterol a la sang i està indicat en casos d'aterosclerosi\* i en anèmies.\* D'entre els minerals que conté, destaca el potassi, necessari per a la transmissió dels impulsos nerviosos i l'activitat muscular. Alguns estudis li atribueixen propietats anticanceroses\* (principalment a la pela de la varietat negra).

**i****S'utilitza, principalment,**

el gel extret de les seves fulles, per les seves propietats cicatritzants, hidratants i protectores de la pell, gràcies al seu elevat contingut en aigua.

S'usa fonamentalment per via tòpica, per al tractament de ferides, cremades, irritacions i inflamacions de la pell, etc. És molt utilitzat en cosmètica com a component hidratant de preparats líquids i cremes, productes solars i d'afaitar, bàlsams per a llavis, pomades cicatritzants, màscares, etc. Popularment, s'empra també en el tractament d'èczemes\* i psoriasis.\*

**j****S'utilitza en l'alimentació**

humana des de temps remots. Aporta àcids grassos insaturats, molt saludables per a l'organisme. Té moltes propietats nutritives i organolèptiques, alhora que ens protegeix de malalties com l'arteriosclerosi\* o l'anèmia,\* i ajuda a reduir els nivells de colesterol a la sang. És laxant\* i cicatritzant. És una font d'antioxidants,\* pel seu contingut en vitamina E. Se li atribueixen propietats anticanceroses.\*

En ús extern, ha estat utilitzat tradicionalment en malalties de la pell com dermatitis,\* cremades, psoriasis,\* etc.

**k****El bulb d'aquesta hortalissa**

té moltíssimes propietats: antimicrobianes,\* antisèptiques\* i fungicides,\* modula el bon funcionament del sistema immunitari,\* i per tant és un bon complement per a la prevenció i el tractament dels refredats i les malalties del tracte respiratori, com la tos, la bronquitis o l'asma. Millora la circulació sanguínia per les seves propietats antitrombòtiques\* i anticoagulants (per això s'ha d'evitar en casos d'hemorràgies o abans d'una operació). És antioxidant, diürètic, disminueix la pressió arterial i la concentració de colesterol a la sang. Alguns estudis li atribueixen propietats anticanceroses.\*

**l****Són baixes en calories**

i una bona font de fibra i potassi. Són riques en vitamina C, cosa que els confereix propietats antioxidants\* i anticanceroses.\* La vitamina C és essencial per al bon desenvolupament de l'organisme, la pell, les dents, les genives i els ossos, ajuda a absorbir ferro, a produir col·lagen,\* millora la cicatrització de les ferides i és un potent antihistamínic,\* ja que ajuda a reduir els símptomes provocats per les reaccions al·lèrgiques. Es considera, també, que els aliments rics en vitamina C són útils per prevenir els refredats i la grip (per les seves propietats immunostimulants\*).

*Nota: La vitamina C es destrueix amb la llum i l'aire. Es calcula que un suc natural d'aquesta fruita perd el seu contingut en vitamina C aproximadament al cap d'un quart d'hora d'haver-se espremut.*