

1. Sàlvia (*Salvia officinalis*)

És una planta autòctona de la mediterrània que té moltes propietats (d'aquí en ve el seu nom). S'utilitza per millorar la digestió i per regular desordres hormonals i menstruals (també per a disminuir els fogots i les suors nocturnes durant la menopausa). Les fulles joves de la planta tenen un efecte antibacterià i antisèptic.

Pista: les fulles tenen un tacte vellutat per la presència de pèls.



2. Estèvia (*Stevia rebaudiana*)

També anomenada fulla del sucre. El seu hàbitat natural són ambients tropicals. Les fulles d'estèvia són un edulcorant natural. Regula el sucre a la sang i redueix la pressió arterial. També és un regulador intestinal i un laxant suau. Les seves fulles, fresques o seques, les podeu utilitzar per endolcir les infusions. **Pista:** té unes fulles elíptiques que tenen el marge lleugerament serrat.



3. Calèndula o boixac (*calendula officinalis*)

Originària de l'Orient Mitjà. Des de temps antics que és molt apreciada per les seves virtuts medicinals. Suavitza i calma les irritacions de la pell, és antiinflamatòria i cicatritzant. Per això s'usa en cremes per a tenir cura de la pell i per tractar ferides, picades, cremades, berrugues, etc. També es pot prendre en forma d'infusió. **Pista:** els seus pètals normalment són de color groc ataronjat, poden ornamentar les amanides i a més a més te'ls pots menjar!



4. Espígol (*Lavandula latifolia*)

Arbust llenyós propi de la conca mediterrània. El seu aroma és molt característic i té un efecte relaxant i sedant. Les substàncies que conté tenen propietats antisèptiques i desinfectants. S'utilitza principalment per aromatitzar: un ram de les seves flors pot perfumar una habitació durant dies i evitar que les arnes s'acostin als armaris. Prova-ho i fes-te el teu petit saquet ple de flors seques d'espígol! El seu oli essencial s'usa en colònies, sabons i cosmètics. **Pista:** flors de color violeta que s'agrupen en una mena d'espigues molt allargades.



5. Farigola (*Thymus vulgaris*)

Petit arbust llenyós i aromàtic de les nostres contrades. Probablement és l'herba remeiera més important de Catalunya. Es fa servir per a condimentar molts plats de cuina. La infusió de farigola va bé per les infeccions de coll. Ajuda a la digestió. En casos de bronquitis i constipats també s'usa com a expectorant. Té propietats antisèptiques i cicatritzants. El seu oli essencial s'usa en perfumeria i cosmètica. **Pista:** la textura de les fulles és herbàcia i mesuren a tot estirar un centímetre de llarg.



6. Àloe (*Aloe vera*)

Originària del nord-est d'Àfrica, tot i que actualment es cultiva a moltes regions càlides del planeta. Repara i protegeix la pell: per curar cremades o ferides es posa directament la fulla oberta per la meitat sobre la ferida. Té propietats cicatritzants i regeneradores i serveix per a tractar la irritació de la pell i les mucoses. **Pista:** les seves fulles tenen els marges dentats i formen una mena de roseta.



7. Fonoll (*Foeniculum vulgare*)

Es troba fàcilment en els marges dels camins i camps. El seu bulb és diürètic (fa fer pipí) i els seus fruits afavoreixen la digestió i eviten les flatulències (els pets!). La planta sencera té una aroma anisada. Els fruits, sencers o mòlts, s'usen en rebosteria i en salses com el curri, ja que tenen un gust dolç i fresc. Les fulles o tiges de les varietats dolces també s'utilitzen per a aromatitzar plats. **Pista:** les flors són grogues i estan agrupades en umbel·les.



8. Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

És un arbust aromàtic i remeier típic del mediterrani. Usat externament és relaxant muscular i sedant de dolors articulars i musculars. S'usa per a desinfectar ferides i afavorir-ne la cicatrització. Les fulles i tiges tendres s'usen per aromatitzar tot tipus de plats. L'oli essencial és força utilitzat en la indústria alimentària i en perfumeria. En infusió combat el cansament i els constipats. **Pista:** les fulles tenen un color verd brillant i són petites (d'uns tres centímetres de longitud).



9. Camamilla (*Matricaria chamomilla*)

És una planta medicinal de llarga tradició. Ajuda a fer la digestió, evita les flatulències, les digestions pesades, i és tranquil·litzant. S'utilitza per a les afeccions a la pell i la conjuntivitis. S'empra en ús extern per les seves propietats antiinflamatòries. La camamilla també s'usa per a enrossir els cabells. **Pista:** té una lleugera retirada a les margarides.



10. Alfàbrega (*Ocimum basilicum*)

Planta originària de l'Àsia. Forma part de moltes receptes de la cuina mediterrània. Les seves fulles s'utilitzen com a condiment, en olis i vinagres aromàtics o directament en amanides. **Pista:** fulles grans i amples, intensament aromàtiques.



11. Menta (*Mentha sp.*)

Planta molt preuada pel seu aroma degut a la presència del mentol. Aquesta substància dóna una sensació molt refrescant. És una planta molt invasora: és molt fàcil de propagar degut a les seves tiges subterrànies. Les seves infusions són molt digestives i tenen propietats contra la tos. S'usa a la cuina per a aromatitzar tot tipus de plats, des de carns i sopes fins a amanides, postres o suc de fruita. **Pista:** les fulles sovint tenen el marge serrat.

