

ARNAU MONSERRAT

REMEIS NATURALS PER MALESTARS HABITUALS



INDICE

D DE DESEQUILIBRI.....	4
CURES DEPURATIVES I RECONSTITUENTS.....	7
SISTEMA IMMUNITARI.....	10
SISTEMA NERVÍOS.....	12
SISTEMA DIGESTIU.....	16
SISTEMA CIRCULATORI.....	22
SISTEMA UROGENITAL.....	25
SISTEMA RESPIRATORI.....	30
SISTEMA LOCOMOTOR.....	34
PELL.....	37
CRANI.....	43
FARMACIOLA BÀSICA NATURAL.....	47
BIBLIOGRAFIA.....	48

Aquest dossier forma part d'una col·lecció de materials orientats a dotar-nos d'eines de cara a la inevitable i imprescindible transició ecològica. Sense pretendre dibuixar escenaris apocalíptics on només els més espavilats sobreviuen, o precisament per evitar-los, i partint de la base de que els canvis profunds que necessitem són sobretot estructurals, aquesta serie incideix en la dimensió d'autonomia personal i comunitària, un dels àmbits a tenir en compte en un escenari de desfossilització voluntària o obligada.

En realitat no tenim ni idea de com serà el futur, però intuïm que el que ve no té pinta de ser fàcil. L'energia barata ha estat un regal inavaluable i les renovables no donen per a tant. El flux fòssil i l'abundància mineral ens permeten fer un munt de coses i estalviar-nos molts esforços. És tan omnipresent a les nostres vides que és perfectament comprensible que confiem en que "ja inventaran alguna cosa" per esquivar el seu declivi. La il·lusió renovable té en comú amb el negacionisme climàtic l'enorme reticència a posar límits.

No obstant, inclús si Bill Gates tingués raó i finalment sorgissin solucions tecnològiques *in extremis*, hi ha altres raons per desenganxar-se de l'ús intensiu d'energia, començant pel fet de que aquests invents -ara és el hidrogen- sempre acaben generant dinàmiques extractivistes a costa d'algú, ja sigui el Sud global o el món rural; o almenys això és el que passa si d'ells s'espera que alimentin la nostra insaciable maquinària econòmica. Una segona raó d'enorme pes per intentar fer més sòbries i cooperatives les nostres vides és que l'acord de descarbonització global per evitar un col·lapse climàtic desastrós es basa en assolir un descens d'emissions proper al 7,6% anual, cosa que tots els estudis indiquen que només és possible utilitzant menys energia. I de fet així ho hem comprovat durant el confinament. Finalment, i encara que no hi ha dubte que el nostre ancestral mandat d'estalvi calòric està encantat amb els combustibles fòssils, no tot són avantatges. La pandèmia del sedentarisme, els microplàstics acumulats als nostres cossos, la destrucció de la fertilitat dels sòls... tenim desenes de raons per desfossilitzar les nostres vides, gaudir d'un [bon viure](#) sostenible i sortir de l'imperatiu del creixement.

En aquesta serie ens centrem en dos aspectes entrelligats: la producció d'aliments i l'autogestió de la salut, partint de la base de que construir vides més autònomes insertes en economies locals més resilients té sens dubte molt a veure amb aquestes dues esferes. I ho abordem des d'una perspectiva evolutiva, agroecològica i ecofeminista. Múltiples experiències, veus, autores i referències -algunes de les quals podeu trobar a les bibliografies- constitueixen la matèria prima amb la que s'ha elaborat el material.

Aquests dossiers nodreixen els projectes de dinamització local agroecològica de [Remenat](#); especialment el cicle de formacions Mans a la Terra iniciat el 2011 amb [Ecologistes en Acció](#) i que actualment camina de la mà de l'[Aula Ambiental Bosc Turull](#) i diversos projectes de consum i producció de la xarxa [Ruralitzem](#). Els primers quatre exemplars de la sèrie, realitzats en col·laboració amb [Tereseta](#), són:

1. Mans a la Terra; cultivem l'hort, regenerem la terra
2. Hábitos cotidianos para autogestionar la salud (con mirada evolutiva)
3. Cuidar-se amb plantes, de la jardineria a la fitoteràpia
4. Remeis naturals per malestar habituals

D DE DESEQUILIBRI

La medicina del *terreny* aborda la globalitat per entendre perquè els nostres cossos, dissenyats per mantenir un equilibri, arriben a debilitar-se. És a dir, com, quan i perquè un organisme pot veure's sobrepassat. En les arrels de fenòmens com el malestar, la falta d'energia, l'envelliment o la malaltia trobem sovint varies «D's» interrelacionades:

- ✓ desnutrició, desmineralització
- ✓ desbordament, desànim, depressió
- ✓ descans, deficiències de llum, aire o terra
- ✓ deshidratació

En resum, DESEQUILIBRI

Desequilibri del pH, de la microbiota, hormonal, glucèmic, arterial, immune, inflamatori, enzimàtic... o tot alhora.

Instruccions d'ús

L'aposta d'aquests dossiers és l'autogestió de la salut, entesa com l'adopció d'un estil de vida coherent amb les nostres necessitats biològiques i els límits biofísics del nostre planeta. Des d'aquest punt de vista, la medicació, inclús amb productes naturals o preparacions casolanes, és sempre l'últim recurs. L'activitat física, el menjar, la cronobiologia, l'exposició a el sol, la pauta respiratòria o els vincles socials són els pals de paller que sostenen una bona salut. Pots trobar més informació al dossier «[Hábitos cotidianos para autogestionar la salud](#)» d'aquesta mateixa col·lecció.

La medicació, inclús amb productes naturals o preparacions casolanes, és sempre l'últim recurs. L'activitat física, el menjar, la cronobiologia, l'exposició al sol, la pauta respiratòria o els vincles socials són els pals de paller d'una bona salut

Això no implica que ens anem a l'extrem d'excloure l'ús de la cirurgia o dels medicaments quan aquesta sigui la millor, l'última o l'única opció, sinó que els hàbits saludables i els remeis naturals estan al centre d'una estratègia de medicina preventiva i autogestió de la salut. De fet, si adquirim i consolidem un bon estil de vida probablement ni tan sols haguem de gestionar bona part dels problemes de salut recollits en aquest receptari, més enllà de situacions puntuals o de manifestacions naturals del creixement i de l'envelliment.

El receptari que tens entre les mans està pensat per gestionar situacions que sense ser molt greus si poden ser inhabilitants. I pot ser-te útil tant per malures puntuals molestes com per complementar el tractament de desequilibris més estructurals. Trobaràs receptes per corregir desequilibris, complementar tractaments, buscar substituïts a medicaments de síntesi o senzillament gestionar símptomes molestos amb recursos naturals.

El contingut beu principalment d'enfocaments terapèutics integrals i ben estudiats, especialment la fitoteràpia, però no només. I davant del cada cop més

Et proposem receptes per corregir desequilibris, complementar tractaments, buscar substituïts a medicaments de síntesi o senzillament gestionar símptomes molestos amb recursos naturals

frondós marketing existent en el camp de la salut natural, apostem per no vendre motos ni sobredimensionar les capacitats d'un producte, per bones referències que tingui o molt bé que li hagi funcionat a algú. I encara que aquí donem consells generals perquè hi ha patrons comuns, el component d'experimentació, verificació i empoderament personal és inevitable. El camí de la salut és col·lectiu en tant que els condicionants socioeconòmics són determinants, però també és individual en tant que cada cos és un món.

Sobre l'aparent disjuntiva entre ciència i tradició, Francesc Caralt de Flora Catalana creu que «no es tracta de fer passar la medicina tradicional pel cercol de la ciència, sinó de trobar la correspondència entre ambdós. L'etnobotànica té l'avantatge d'haver evolucionat al llarg de moltes generacions, la qual cosa li dona un pes inqüestionable. No obstant, la ciència ens dona algunes eines per entendre els "perquè" d'aquest coneixement ancestral. Per tant són dos camps de coneixement que es complementen i és molt interessant entendre cada cop més, i dins del possible, la relació entre ells».

Cal destacar que en aquest receptari es recullen estratègies amb molts menys efectes secundaris i contraindicacions que els tractaments químics. També s'ha buscat proposar estratègies no massa complicades d'autogestionar, fins i tot a nivell de producció i recol·lecció dels ingredients. I és clar, buscant sempre un impacte ecològic baix o inclús nul. I si no t'aclareixes amb la terminologia i metodologia dels preparats que aquí es proposen, consulta el dossier «Cuidar-se amb plantes, de la jardineria a la fitoteràpia».

Veuràs que per cada situació et proposem diferents opcions. Sovint aquestes opcions es reforcen mútuament, però triar-ne només una o un parell és en general suficient i més viable, ja que sovint anem justes de temps. Una altre raó per donar varies opcions és que probablement una d'elles t'encaixi més que una altre segons el que tinguis a mà o les teves experiències prèvies. A més a més, és molt possible que una fórmula sigui més eficaç per unes persones i d'altres ho siguin per altres persones.

També s'ha de dir que malgrat que aquí es recullen moltes idees, una llista realment completa d'opcions seria extraordinàriament més extensa. La medicina avança constantment en totes les seves vessants, ja siguin les més «artificials» o les més «naturals», de manera que el ventall d'opcions és amplíssim i en constant expansió. A més, hi ha moltes maneres d'abordar cada malestar, sens dubte bastantes més que les aquí descrites, incloent l'opció més senzilla i sovint la més eficaç: recuperar-se mitjançant el repòs o el dejú. Aquest receptari és doncs una invitació a l'experimentació; un banc d'idees a complementar a Internet, a l'herbolari o amb un terapeuta. Perquè com més en sabem, més reduïm la incertesa i més ens empoderem.

El receptari és també un intent d'agrupar una informació que, si bé és fàcil de trobar a la xarxa, no sempre la sabem emmarcar o jerarquitzar. Constitueix doncs un camp base mínimament ordenat, un punt de partida. Recomanem saber-ne més dels ingredients i de

Com més en sabem i més experimentem, més reduïm la incertesa i més ens empoderem

les dosificacions, investigar possibles efectes secundaris, i contraindicacions. I sobretot et convidem a anar més enllà de la mitigació dels símptomes. Si un malestar es repeteix sovint, el teu cos t'està parlant. Escolta, observa, fes els canvis d'hàbits o les intervencions necessàries per recuperar l'equilibri. I en cas de desequilibris cronificats,

de situacions greus o de malestars que no aconseguim entendre d'on venen, busca sempre l'ajuda d'un especialista.

Recorda també que en alguns casos els efectes curatius no es notaran aviat, al contrari del que pot passar amb una aspirina pel mal de cap. I en altres casos, sobretot quan els malestars duren uns dies o són recurrents, els tractaments s'han de prendre més d'un cop al dia o durant un temps per obtenir l'efecte buscat. Aquest és el cas sobretot de les infusions o dels suplementes. I si bé en alguns casos busquem reforçar el cos en els seus processos d'autocuració, en altres ocasions ens conformem amb mitigar els símptomes.

Per últim, comentar que hem minimitzat les cites i referències per obtenir un text més lleuger i amè, però al final trobaràs una bibliografia que recull les valuoses fonts que han nodrit aquest material. I no dubtis a buscar fonts fiables i estudis científics per contrastar i avalar els coneixements que vagis adquirint en aquest camí d'autogestió.

I quan hagi de lidiar amb una situació molesta, recorda que el dolor és inevitable, però el patiment és opcional.



CURES DEPURATIVES I RECONSTITUENTS

El descans és el primer i més «mamífer» recurs reconstituent; una estratègia que hem anat enriquint des de l'alba dels temps amb amb cures orientades tant a la desintoxicació com a la revitalització. Hem anat enriquint el simple repòs, que en molts casos és suficient per optimitzar els processos metabòlics de reparació, amb tècniques dirigides a intensificar la neteja hepàtica, la immunomodulació, el drenatge del tracte intestinal, l'alcalinització de l'organisme o la depuració de la sang.

La primavera i la tardor són moments propicis per a moltes d'aquestes cures, al ser moments de climatologia més suau. La vida desperta a la primavera i es recull a la tardor.

Les plantes depuratives que més utilitzem són aquelles que faciliten l'excreció de toxines acumulades a les cèl·lules que componen els diferents teixits. Fetge, còlon, ronyó, pell, limfa o sang són els principals objectius de les depuracions. El dejuni és una de les cures depuratives més conegudes, i no és casualitat que s'hagi integrat en ancestrals rituals religiosos com la quaresma o el ramadà.

El descans és el primer i més «mamífer» recurs reconstituent; una estratègia que hem anat enriquint des de l'alba dels temps amb cures orientades tant a la desintoxicació com a la revitalització

Dieta de descongestió hepàtica

El fetge juga un rol vital per regular els nostres excessos. Guardià de la desintoxicació, assumeix l'excés i l'acumulació en silenci, ja que està poc enervat per no produir-nos el dolor constant que es derivaria de la seva tasca. És doncs un òrgan molt resilient, però si li imposem una sobrecàrrega de treball podem acabar provocant una deficiència hepàtica.

Una dieta primaveral per facilitar la neteja del fetge i la vesícula biliar:

- ✓ Plantes desintoxicants hepàtiques, així com ceba, pastanaga, carxofa o wakame
- ✓ Abundància de líquids, fruita i verdures
- ✓ Verdures verdes, aliments rics clorofil·la (te verd o microalgues)
- ✓ Sabors àcids, que activen el fetge, com vinagre, llimona o fermentats
- ✓ Germinats
- ✓ Greixos de bona qualitat (evitant els de mala qualitat)
- ✓ Coccions lleugeres
- ✓ Exercici a l'aire lliure

Les plantes amargues, com dent lleó, boldo, carxofa o xicoira, activen la vesícula biliar i són les més utilitzades, però també podem fer servir plantes com la calèndula o l'ortiga. Si optem per la suplementació en dosis més concentrades, via preparats o infusions, tinguem en compte que una de les poques plantes amargues que es pot prendre sistemàticament és el card marià, que a més resulta menys diürètic. Les altres plantes hepàtiques s'han de complementar durant un màxim de dos mesos.

Una cura estacional tradicional consisteix en prendre durant un mes una cullerada sopera d'oli d'oliva + suc llimona cada dia, en dejú. Es deixa la barreja un minut a la boca. Per intensificar l'efecte, es pot acompanyar d'infusió de camamilla, calèndula, boldo, carxofa,

romaní i/o menta. Tant el greix com l'àcid son estimuladors de la secreció de bilis i promotors de la motilitat gàstrica. També l'hipèric té un efecte important sobre el fetge, en concret sobre la fase II de la destoxicació (per això els preparats d'hipèric interaccionen malament amb diversos medicaments). Aquest aspecte et pot interessar si busques tractar la fase II, ja que en general és més habitual trobar remeis per la fase I.

ALTRES CURES DEPURATIVES I RECONSTITUENTS	
Dejú intermitent	Entre 12 i 16 hores. El més indicat és deixar aquest interval de temps entre el darrer àpat del dia i el primer àpat del dia següent. Combinar-ho amb l'espaiat dels àpats un mínim de 3-4 hores. Pots veure més al dossier « Hábitos cotidianos para autogestionar la salud »
Argila per via interna	Barrejar una culleradeta amb aigua en un got. Ingerir en dejú, una hora abans de menjar. Fer-ho durant 3-8 setmanes. Fer una pausa d'una setmana cada tres setmanes. Començar sense tragar l'argila depositada al fons del got. Si no provoca estrenyiment, es pot incrementar gradualment l'argila ingerida
Cataplasma d'argila	Aplicar per via externa, sobre un òrgan o articulació
Bany de sal	Banyar-se a la banyera amb 2kg de sal. L'osmosi ajuda a treure tòxics dels líquids intersticials
Dutxa de contrast i dutxa freda	Dutxar-se primer amb aigua ben calenta, després molt freda. Fer-ho quatre vegades. La dilatació-contracció de les venes provoca el despreniment de les toxines. Començar pels peus o per la panxa. Una altre opció, molt revitalitzant i immunoestimulant, és la dutxa freda. 30 segons a 3 minuts. Ho pots fer directament o després d'una dutxa normal
Àloe Vera	Per estabilitzar i estimular el sistema immune, prendre diàriament 1-3 vegades 1 cullerada de suc d'àloe. Es pot afegir 1 cullerada de suc de blat germinat, suc fresc de taronja i/o 10 gotes d'extracte de pròpolis. També pots mastegar i tragar un trosset d'àloe, però assegura't de que has drenat abans la major part del sèver groc, ja que malgrat tenir propietats medicinals, és també un purgant
Quefir de llet o d'aigua	El consum regular de quefir manté estable i vital la flora intestinal passatgera, protegint la nostra immunitat i estabilitzant el pH. Desaconsellat per persones amb problemes de fermentació, almenys en les fases inicials del tractament
Activació del factor de transcripció Nrf2	Aquest factor expressa les proteïnes reguladores dels enzims antioxidants. Per estimular-lo pots prendre durant 5 dies altes dosis de crucíferes, liliàcies, gingebre, romaní, cúrcuma, canyella, regalèssia, fruites fosques, carbassó, pastanaga, carabassa, vísceres, fonoll, julivert, farigola i api. Fes-ho durant 3 setmanes, deixant dos dies de repòs entre cada sèrie de cinc dies.
Escolta	En el cas de les malalties cròniques pots acompanyar els tractaments amb un diàleg amb la part malalta, per exemple mitjançant meditació, dibuixos, visualitzacions, dansa o escriptura. Pregunta-li al teu cos que necessita o que intenta dir-te

Aquestes neteges també poden ajudar a reduir els riscos de l'omnipresent contaminació per **hidrocarburs, microplàstics, metalls pesants i disruptors endocrins** (que trobem per exemple en additius o plaguicides). El motiu pel qual aquestes substàncies són tan difícils d'eliminar de l'organisme és perquè són artificials, és a dir, no es troben de forma natural en l'ambient, sinó que les ha creat l'activitat humana, especialment la indústria química. Es tracta per tant de químics completament nous per a la nostra biologia: l'organisme no té recursos per combatre'ls o els elimina de forma molt lenta. Així s'han convertit en un problema no només per a la nostra salut, sinó per a tot l'ecosistema del que formem part.

Gairebé tots els hidrocarburs són cancerígens, així que cal denunciar-ne les fonts de contaminació ambiental i evitar-les. En quant als disruptor endocrins, [aquí](#) pots trobar consells per minimitzar-ne l'exposició. Però en general, si sospitem d'un desequilibri greu, recorda que necessitaràs diagnòstics i tractaments guiats per un especialista.



SISTEMA IMMUNITARI

Enfortir i modular la resposta immune

- Tintura d'**equinàcia**. No prendre mes de 8 setmanes seguides. Pot arribar a «avortar» un refredat si es pren just al primer símptoma, especialment barrejada amb pròpolis.
- La capacitat del **pròpolis** per inhibir la PAK1 -una proteïna que al activar-se de manera anormal provoca inflamació i infeccions- fa que s'utilitzi en pacients de VIH i s'està experimentant amb resultats interessants per la covid-19. A més, té una reconeguda acció immunoestimulant, antioxidant, fungicida, bacteriostàtica, bactericida, cicatritzant, antiinflamatòria i viricida. S'utilitza com a coadjuvant en el tractament de les rinofaringitis agudes o cròniques.
- Oli essencial (o.e a partir d'ara) d'orenga. L'oli essencial d'**orenga silvestre** és un dels preparats més efectius per estimular el sistema immunològic. Es recomanen 5 gotes a el dia. L'o.e de **sajolida** desinflama i immunomodula mitjançant l'estimulació de la glàndula suprarenal.
- Tintura de **baies de saüc** diluïda en aigua, un cop a el dia. L'extracte de fulles de saüc combinat amb hipèric i saponària ha inhibit en alguns estudis el creixement dels virus de la influença i de l'herpes simple.
- La combinació de **salze** i **borratja** té un efecte diaforètic i analgèsic, indicat per refredats.
- L'**espirulina** consumida de manera regular és immunoestimulant i desinflamatòria.
- Els fongs **maitake**, **shiitake**, **reishi** i **coriolus** s'estan utilitzant com a tractament complementari per compensar els efectes nocius de la quimioteràpia i per trastorns immunològics, especialment del sistema respiratori.
- Altres: El **gingebre** conté potents antioxidants que contribueixen a la bona salut cel·lular. Els **nabius** són antibacterians i redueixen el risc de malalties degeneratives i cardiovasculars. La **farigola** o l'orenga són antisèptics i també grans estimulants de el sistema immunitari. Les **vitamines C, D i E**, així com el **coenzim Q10**, participen dels mecanismes antioxidants.

Mitigar reaccions al·lèrgiques

- **Consolda**, **hisop**, **equinàcia** i **ginkgo** són algunes de les herbes mes utilitzades en fitoteràpia, en diferents formats i dosificacions.
- Tintura de **farigola**, **equinàcia** i **saüc**: prendre 1/2 culleradeta de cafè de la barreja en aigua calenta, 3 vegades a el dia.
- Suplements de **vitamina C** i del **complex B**; conjuntament amb prebiòtics i probiòtics (probablement necessitaràs un especialista per dosificar correctament).
- **Malva**, **ortiga**, **perilla coreana** (*perilla frutescens*) i **sempreviva olorosa** (*helicrisium*)

italicum). 3-4 gots d'infusió a el dia.

- **Espirulina:** ingerida de forma regular podria protegir davant les reaccions al·lèrgiques, com la rinitis, pel seu efecte de reducció de l'alliberament d'histamina. El mateix passa amb els preparats d'**alfals** o la **curcumina**, que regulen i redueixen l'alliberament d'histamina. Utilitzar com a complements.
- Augmentar a la dieta els aliments rics en vitamina C i els aliments rics en **quercetina**, com el raïm o la mel crua. Pot ajudar en casos de rinitis al·lèrgica o al·lèrgia al pol·len.

Metalls pesants i altres cossos estranys

- **Chlorella.** Aquesta micro-alga és molt coneguda pel seu potent efecte desintoxicant. Es poden prendre 4 o 5 gr de chlorella després de menjar peixos grans, com a mesura preventiva. Per a una desintoxicació dels metalls pesants acumulats s'han de prendre 6-12 gr tres cops al dia, durant 6 mesos, en ocasions fins a 12 mesos. Per una desintoxicació rutinària, prendre-la durant 4 setmanes cada 2 anys pot ser suficient.
- Preparats amb alga **AFA**, algas com **wakame** i/o plantes del gènere *polygonum*.
- Concentrats d'**all** en dosis elevades. L'all conté components molt depuratius que ajuden a arrossegar tot tipus de toxines fora del nostre organisme.
- **Magnesi** en dosis elevades també podria facilitar l'eliminació dels elements tòxics, però encara no hi ha una evidència sòlida. En tot cas, es tracta d'un suplement amb molts altres beneficis.



SISTEMA NERVIÓS

Vigoritzar i estimular

- Preparats de **romaní** i **sàlvia**. Afegint estèvia la sinergia millora.
- **Cafè** sense sucre ni llet, preferiblement en gra i de selecció. O bé **te verd**. Es especialment interessant el **te matcha**, que entre d'altres beneficis allibera la cafeïna lentament, facilitant una energia estable i desperta, sense provocar excitació, durant unes 6 hores.

Rebaixar l'estrès i regular el nerviosisme

- Diferents barreges que contenen **espígol**, **menta**, **angelica**, **estèvia**, **camamilla**, **hipèric**, **tarongina**, **marialluïsa**, **arç blanc** o **menta de gat**. Un sol ingredient ja pot funcionar, però les barreges poden obtenir sinergies més potents. Per obtenir un efecte sedant beure 1 o 2 gots d'infusió 45 minuts abans d'anar a dormir i, si cal, un altre abans de sopar.
- Summitats florides de **marduix**, fulles de **taronger**, flors d'**arç blanc**, summitats florides de **tanarida**, llavors d'**angèlica** i arrel de **valeriana**. Tot a parts iguals menys de la valeriana, que en posem el triple. Infusió amb tres cullerades soperes de la barreja per tassa. Es pot endolcir amb mel. Prendre tres vegades a el dia, entre àpats.
- L'ò.e de **tarongina** té efectes sedants quan respirem la seva fragància.

Depressió lleu

- **Hipèric**. Entre 3 i 5 ml diaris de tintura de hipèric. La dosi mitjana serien unes 50 gotes diàries. En extracte sec són entre 600 i 1000 mg. diaris. Els efectes no es comencen a notar fins a les 2-6 setmanes. S'aconsella començar prenent dosis més petites i augmentar a les dues setmanes. El vi d'hipèric s'ha utilitzat tradicionalment per allunyar la depressió, l'ansietat i l'estrès. Recollim les flors i brots i omplim una ampolla sense pressionar i les cobrim amb vi negre o vi blanc. El deixem macerar unes 8 setmanes sense llum. Un cop filtrat el podem endolcir i el guardem en un espai sec i fosc.
- 7-8 flors diàries de **dent de lleó**.
- **Aromateràpia** amb algun d'aquests olis essencials o barreja: camamilla romana, bergamota, ginebre, espígol, alfàbrega, marduix, gerani, rosa, sàndal, farigola, timol, gerani.
- Infusió de **sàlvia**, **farigola**, **centaura**, **angèlica** i **hisop**, a parts iguals. Posar una cullerada sopera de la barreja per tassa. Dues vegades a el dia, després dels àpats. Una opció semblant és hipèric, nenúfar, orenga i sàlvia. Barrejar aquestes plantes a parts iguals. Dues culleradetes de la barreja per tassa en infusió. Repòs de 5 minuts. Colar i beure tres tasses a el dia en dejú o entre àpats.

- **Til·la, rosella, espígol, arç blanc, llúpol o marialluïsa** es consideren sedants suaus. Una infusió clàssica és la de rosella, til·la i valeriana a parts iguals. Fer la infusió amb una cullerada sopera de la barreja per tassa. Prendre dues vegades a el dia, després dels àpats.
- Suplementar amb **L-tirosina**, que és precursora de la dopamina. També pot funcionar el **L-triptòfan** o directament el **5-HTP** (metabolitzat a l'organisme a partir de triptòfan), que són precursors de la serotonina.

Ansietat

- **Ginseng** (200-1000 mg/dia). O bé **rodhiola** (350-700 mg/dia).
- **Ginkgo biloba** activa la via GABA (480 mg/dia).
- Preparats de **valeriana, griffonia o arç blanc**. L'arç blanc és un cardioregulador i un sedant, especialment indicat en casos d'ansietat acompanyada d'angoixa i taquicàrdies. La griffonia aporta 5-HTP, precursor de la serotonina. És utilitzada també per a la fibromiàlgia, depressions i alteracions de la son, així com per augmentar el llindar de dolor. Són dues plantes que poden resultar fortes per algunes persones, consultar dosificació i contraindicacions.
- Fórmula combinada per l'estrès, l'ansietat i la depressió: barrejar 20 gr de **hipèric, tarongina i arç blanc**, amb 10 gr de **valeriana, flor de la passió i anís estrellat**. Prendre dues cullerades soperes de la barreja per cada litre d'aigua. Bullir un minut i deixar reposar deu minuts. Beure un got abans dels àpats, a petits glops.
- **5-HTP** (50-100 mg/dia). O bé suplementar amb vitamina **B6** o vitamina **D**, que faciliten la biodisponibilitat del magnesi, de manera que ens beneficiem del seu efecte sedant.

Analgèsic calmant

- **Closca de poma**. Beure la infusió molt calenta.
- Preparats d'alguna o varies d'aquestes **plantes calmants**: valeriana, cascall, càmfora, àrnica, avellaner, bardana, calèndula, celidònia, coca, ginseng, harpagòfit, faig, menta, camamilla, milfulles, hipèric, lavanda, cànnabis, onagre, saüc, bruc o tarongina.
- El **magnesi** inhibeix directament els mediadors del dolor i redueix les contractures doloroses. És el micronutrient amb més propietats analgèsiques, ja que inhibeix tots els mediadors perifèrics o centrals coneguts, com la bradiquinina, la substància P, la histamina, les prostaglandines, els leucotriens o els agonistes dels receptors NMDA.

Dolor crònic

- El dolor crònic, ja sigui d'origen nociceptiu, inflamatori, neuropàtic o mixte, difícilment es pot resoldre ingerint analgèsics constantment, ja que la seva eficàcia sol minvar. De nou, cal anar més a fons i buscar l'arrel del problema, que sol ser multifactorial. A més, la ingesta prolongada d'analgèsics de síntesis té importants contraindicacions. Així i tot, alguns productes poden alleujar la simptomatologia de

manera eficaç i sense danys col·laterals, com els ungüents amb **capsaïcina** pel dolor neuropàtic. El pebre de caïena conté capsaïcina, un potent analgèsic natural. En general però, si el dolor crònic és d'origen muscular, com la tendinitis, és aconsellable recórrer a tècniques com la **fisioteràpia** o la **correcció postural**, entre d'altres.

- La presència de receptors del sistema endocannibionide a les diferents parts del cos encarregades de la gestió del dolor, tant a nivell perifèric com a la medul·la o al cervell, ha dut a investigar l'ús del **cànnabis** pel tractament del dolor crònic. De moment es considera que els cannabinoides proporcionen un alleujament moderat, però també s'observa una gran variabilitat individual, tant en l'eficàcia com en els efectes secundaris. L'evidència d'efecte analgèsic en artritis reumatoide o fibromiàlgia és molt limitada; i pel dolor agut no s'aconsella. En canvi, tant pel dolor crònic de tipus neuropàtic com pel dolor d'origen oncològic si es proposa com un recurs a tenir molt en compte. A més, el cànnabis és antiemètic i en molts tipus de càncer també és antitumoral. Una altra opció és l'oli d'**hipèric**, útil per a les lesions de nervis, quan hi ha inflamació amb dolor, com ara ciàtica o pinçament. Paracels deia de l'hipèric que és "l'arnica dels nervis".

Insomni i son irregular

- L'administració de productes, encara que siguin naturals, per agafar el son o tenir una nit reparadora, no ha de ser mai l'estratègia principal. La prioritat és abordar **hàbits** com eliminar l'excés de llum blava les hores anteriors a ficar-se al llit, no sopar tard, començar el dia exposant-se al sol, fer exercici físic durant el dia i altres consells que abordem al dossier «[Hábitos cotidianos para autogestionar la salud](#)».
- Una possibilitat complementaria suau és la infusió de **tarongina**, **camamilla**, **valeriana** i/o **espígol**. A mitja tarda i una hora abans de dormir. També es pot provar amb infusions d'enciam silvestre (*lactuca virosa*).
- Posar un parell de gotes d'oli essencial de **lavanda** o de **taronger amarg** sobre els polsos i a la templa. O bé sobre el coixí o en un bol que deixem a la tauleta de nit.
- Abocar en un litre d'aigua bullint 5 gr de cadascuna d'aquestes herbes: **llúpol**, **rosella**, **valeriana**, flors de **taronger** i flors de **passiflora** + 10 gr de **til·la**. Deixar reposar uns minuts. Prendre una o dues infusions abans d'anar a dormir.
- Les llavors de **griffonia**, una planta procedent d'Àfrica, augmenten la taxa de melatonina i ajuden a dormir millor i amb un somni més profund. Prendre d'una a dues càpsules de 50 a 100 mg d'extracte sec a la nit; o bé triar una solució glicerínada sense alcohol i prendre'n d'una a dues culleradetes a la nit dissoltes en mig got d'aigua.
- Si l'insomni està relacionat amb una depressió podem recórrer a **hipèric**, **bruc**, arrel de **valeriana**, **til·la** i **marrubí**. Barrejar a parts iguals. Una culleradeta de la barreja per tassa en decocció de 2 minuts a foc lent i tapat. Repòs de 5 minuts. Colar i beure una tassa després del sopar.
- La **melatonina** és la hormona que segrega de forma natural el nostre cos per entrar en la fase del son. La melatonina en suplement es considera segura, sense risc

d'addicció i sense regular a la baixa la pròpia producció, però recorda que dependre d'un producte per a alguna cosa tan bàsica com dormir ha de ser sempre l'última opció. La d'alliberació prolongada és la més indicada per l'insomni.

Memòria

- Infusió de **romaní**. Els estudiants tradicionalment cremaven branques de romaní a les seves habitacions. Avui sabem que no anaven del tot desencaminats, ja que el romaní pot augmentar el neurotransmissor acetilcolina, vinculat a la memòria. No existeix evidència científica suficient per pautar dosificacions, però l'aromateràpia amb romaní ha donat bons resultat en alguns estudis científics.

Impotència sexual d'origen nerviós

- 10 gr de fulles de **sàlvia** + 15 gr de cadascuna d'aquestes herbes: **menta**, llavors de **fonoll**, baies de **ginebre** i arrel de **genciana**. Infusió amb dues cullerades sopera de la barreja en un litre d'aigua bullint. Bullir un parell de minuts i deixar reposar.



SISTEMA DIGESTIU

Digestió pesada

- Afegir als plats cuinats i a les amanides **herbes aromàtiques i digestives** com comí, menta, llorer, coriandre, gingebre, fonoll, safrà, anís, canyella o cardamom. Altres com l'ortiga o les flors de calèndula també estimulen una bona digestió, al estimular la producció de bilis.
- Infusions de **menta, tarongina, farigola, calèndula o marialluïsa** durant o després dels àpats. Com diu la dita, «del païdor, la farigola treu el dolor».
- Decocció de **gingebre** o de **cardamom**. Quan apaguem el foc podem afegir **regalèssia** i deixar reposar 10 minuts. La regalèssia és útil per molts trastorns digestius, inclosa la digestió pesada, i com la menta, la marialluïsa o l'anís, és una infusió de gust agradable. I amb un raig de llimona millorarem encara més la sinergia i el gust.
- Barreja de **tarongina, marialluïsa, menta, sàlvia, te de roca i sajolida**. Infusió després dels àpats excessius; o bé 2-3 gots d'infusió al dia durant una setmana per recuperar les funcions digestives.
- **Llimona** (amb moderació i evitant tocar l'esmalt dental). L'àcid cítric estimula les glàndules de les parets estomacals a produir pepsina i àcid clorhídric, de manera que facilitem la degradació de les proteïnes i una digestió més eficient.
- La **pinya** és una aliada per digerir bé els productes d'origen animal rics en proteïnes, tant per la fibra com sobretot per la bromelina, enzim que ajuda a descompondre les proteïnes i facilita que els pèptids es biodisponibilitzin més ràpidament.
- El camp dels **probiòtics**, els **sinbiòtics**, els **paraprobiòtics** i els **postbiòtics** obre un gran ventall de possibilitats pel tractament del sistema digestiu, un aspecte crucial si volem gaudir d'una bona salut i un bon estat anímic. N'hi ha de fàcil accés i ús regular aconsellable, com els fermentats, però en general és millor buscar acompanyament professional, ja que la personalització és rellevant. Els **prebiòtics** - aliment per la microbiota- també són importants, però en general és millor incorporar-los a través de l'alimentació.

Mal de panxa (espasmes musculars)

- Infusió d'alguna d'aquestes **plantes antiespasmòdiques**, soles o en combinacions:

sajolida, calèndula, farigola, caputxina, marialluïsa, flor de taronger, serpoll, alfàbrega, tarongina, espernallac, alfàbrega, rosella, amor d'hortolà, anís verd, milfulles, bardana, comí, coriandre, cúrcuma, esparreguera, arç blanc, fonoll, espígol, camamilla, marduix, tarongina, menta piperita, menta silvestre, menta verda, orenga, julivert, poliol menta, sàlvia, salze, te de roca, til·ler, farigola o valeriana.

Inflor de panxa i gasos

- Si aquesta situació es dona de forma regular i molesta, acompanyada de digestions massa llargues, podries tenir SIBO. Es a dir, sobrecreixement bacterià a l'intestí prim. També pot ser que tinguis alguna intolerància alimentària o irritabilitat a les mucoses. O una barreja de varis desequilibris. Davant d'un patró prolongat, és millor no normalitzar-ho i consultar un especialista. Si es tracta d'una situació més puntual, relacionada sobretot amb el consum de certs aliments com les llegums, segurament serà suficient amb infusions de plantes carminatives com anís verd, melissa, fonoll, comí o menta. En general, pel SIBO caldrà evitar els fermentats i els probiòtics d'ampli espectre, sent necessari un tractament més específic. Una de les possibilitats és que el trànsit intestinal i la motilitat entre àpats no estiguin funcionant bé; en aquest cas pots recórrer a procinètics com triphala, una combinació d'herbes ayurvèdiques.
- **Infusió carminativa** tradicional: barreja de llavors d'anís verd, anet, comí de prat, comí, coriandre, angèlica i fonoll a parts iguals. Una barreja més senzilla pot ser menta, tarongina, camamilla i valeriana, també a parts iguals. Si el problema és habitual prendre-ho cada dia durant dues setmanes i observar. Aquestes plantes, la majoria de la família de les apiàcies, també ajuden amb la colitis, la indigestió, el singlot i fins i tot les nàusees. A més, estimulen la secreció biliar i milloren l'acció de fetge.
- A l'olla o al plat posar **sajolida** a les mongetes, **comí** a les lleties o **fonoll** als cigrons. Però sobretot cal macerar els llegums 12-24 hores, canviant l'aigua una vegada durant el procés.
- Una culleradeta d'**argila blanca dissolta en aigua**. L'argila, especialment la blanca i la verda, dissol les fermentacions i absorbeix les toxines, el que la fa molt beneficiosa davant la inflor de ventre i la intoxicació alimentària. També regula el pH. Una cura de tres setmanes a l'any amb argila, prenent-la per via interna amb aigua, és una bona ajuda per la majoria de desequilibris digestius. En cas de restrenyiment crònic, millor consultar abans a una especialista.

Fongs i bacteris intestinals patògens

- L'o.e d'**orenga** és un dels agent antifúngics coneguts més poderós, útil en casos de candidiasi i altres desequilibris fúngics.
- El **pròpolis** està indicat per reduir la *candida albicans* a les mucoses. L'extracte etanòlic de pròpolis al 20% es mostra tan efectiu com la nistatina i supera a altres antifúngics -clotrimazol, econazol i fluconazol- que presenten resistències.
- Infusió per a tot tipus de micosi: **Lapacho + te verd** + 15 gotes d'**àloe vera** + 3 gotes essència **arbre del te** + 3 gotes de **pròpolis**. Prendre un litre al llarg del dia, augmentant la dosi una gota cada vuit dies. S'aconsella prendre'l combinat amb el següent **depuratiu**: 50 ml de suc d'àloe vera + 50 ml de suc d'herba de blat + 50 ml de suc de llimona + 4 gotes d'extracte de llavors d'aranja + 1/4 litre d'aigua mineral sense gas. Mitja hora més tard prendre un **antiàcid**, com per exemple aigua de patata.

- **Suc d'àloe vera amb fulles carnosos de mes de 3 anys.** Tallar les dues puntes i les espines laterals. Separar la pell de la polpa i escórrer en aigua perquè s'escorri l'aloïna present al sèver, que és el líquid groc. Malgrat tenir interessants propietats medicinals, el sèver és laxant i pot provocar diarrea, deshidratació i desequilibri de potassi. Batre amb una mica d'aigua, a la qual es pot afegir una mica de llimona. Prendre cada dia de 50 a 100 ml. Desar en nevera (dura màxim una setmana, ja que l'àloe s'oxida amb facilitat).
- Com a complement als tractaments pots afegir a la teva dieta **suc de créixens, raves o espirulina**. L'espirulina estimula el creixement de la flora bacteriana «bona».

Paràsits

- Extracte de **pròpolis**.
- Moldre llavors de **comí negre** i prendre-les amb aigua o suc.
- Infusió de **tanarida** i/o **espernallac** per provocar l'expulsió de cucs intestinals: 2 a 4 gr de pols de llavors barrejades amb mel i líquid.
- La **moringa** s'utilitza en medicina ayurvèdica per expulsar paràsits com els cucs.

Gastroenteritis

- És important descartar que darrere de dolor i els espasmes no hi hagi alguna malaltia més greu, especialment en cas de nàusees, diarrees o vòmits. Però en general pot ser d'ajuda prendre infusió de **calèndula, menta, milfulles, canyella** i/o **fonoll**. I com a agent específic antiinfecció podem utilitzar per exemple **pròpolis**.
- Prendre tres vegades a el dia una culleradeta dissolta d'**argila medicinal**.
- Prendre una infusió de **te negre** pot ajudar a tallar els símptomes de la gastroenteritis i ajudar a millorar el malestar de la persona que pateix una infecció-inflamació gastrointestinal.
- La ingesta d'una barreja de **gingebre** i **anís verd** ajudarà a millorar els símptomes i sentir-se millor.
- **Farigola**. Per trastorns gastrointestinals es fa una infusió amb 15 gr de planta fresca. Es deixa reposar 10 minuts destapada i es beuen 3 tasses diàries. És antiespasmòdica i també antisèptica.

Diarrea

- En cas de diarrea aguda, el més important és la **rehidratació**. Aigua amb sal i llimona és una bona opció. En general, la **llimona** va bé per la diarrea perquè és astringent.
- Les diarrees acompanyades de fenòmens fermentatius (gasos i fetidesa) poden tractar-se amb plantes medicinals que tinguin tanins (efecte astringent). Per exemple, 40 gr de fulles de **plantatge** triturades en un litre d'aigua que estigui bullint. Prendre

quatre tasses al dia. Un remei fàcil pot ser l'**aigua d'arròs blanc**; o bé barrejar aigua, llimona i **bicarbonat**.

- Infusió de **farigola** i **sàlvia**; beure aquesta preparació per a combatre la diarrea des de l'inici. També pot funcionar una barreja de **fonoll**, **anís** i **anet**. O una decocció de **gingebre**. També es fan preparacions amb **camamilla** o amb fulles de **gerd**, així com amb les fulles i rizomes de **maduixa** o amb la **salicària**.
- Per als infants es recomana el **nabiu** sec o la pols de **garrofa**. Per exemple, pots preparar una sopa de pastanaga amb una mica de pols de garrofa.
- Una altre solució molt eficaç es el **kuzu**, una lleguminosa d'origen asiàtic utilitzada per tractar símptomes de diarrea, restrenyiment i acidesa degut a les seves propietats reguladores i antiinflamatòries.
- Afegir a un litre d'aigua bullint 30 a 40 gr de fulles i flors de **malva**, que deixem reposar 15 minuts. Es recomana prendre 3 tasses al dia.

Restrenyiment

- Infusió de **borratja**, **fonoll** i/o **angèlica**.
- **Poma** amb les seves llavors; o un parell de **taronges**. Les fruites madures en general poden ajudar, sobretot les prunes. També van bé els pans o altres preparacions que tinguin **lli** o **xia**.
- Un cop a la setmana menjar en dejú unes **sopes escaldades** amb oli, aigua i unes branques de farigola.
- **Suc d'àloe vera** (sense l'aloïna)

Úlceres digestives

- Plantes i aliments que combinin propietats antiulceroses, antiàcides, antisèptiques, protectores de les mucoses i antiespasmòdiques. Pot ser per exemple una barreja de flors de **calèndula**, **menta**, **malva** o **milfulles**; totes elles balsàmiques per a la mucosa gàstrica. El **te verd** o **negre** també alleuja, per les seves substàncies astringents.
- Fer **àpats lleugers** i **espaiats**. Abans de cada àpat prendre un iogurt natural on haurem dissolt una culleradeta de suc d'àloe i una altra d'argila. Afegir plàtan si el gust és massa fort.
- **Argila vermella**, sobretot la varietat atapulgita, aplicada en cataplasmes sobre la zona. Simultàniament, ingerir al despertar i en dejú una culleradeta d'argila blanca o verda dissolta en aigua durant una nit. Alternar 3 setmanes amb 1 de pausa fins als 2-3 mesos. Aquesta remei també és útil en cures gàstriques, colitis i gastritis. En cas de restrenyiment crònic millor provar un altre tractament.
- La **moringa** és beneficiosa per a úlceres, gastritis o ardor d'estómac; té un efecte antibiòtic i antibacterià. I ajuda a reduir o inhibir el creixement de microorganismes patògens en el tracte digestiu.

Halitosi (mal alè)

- Sol ser símptoma de trastorns en la flora bucal o intestinal, així que sempre és millor buscar l'arrel del problema. Pot ajudar mastegar **poma** o glopejar i tragar infusions de **te de roca, menta, anís verd** o **romaní**; 2 gots al dia.
- Mastegar llavors d'**anís**.

Síndrome metabòlic / Diabetis de tipus II

- Com en altres desequilibris digestius, la prioritat és el **canvi de dieta**, especialment minimitzant els carbohidrats densos amb IG elevat i espaiant els àpats. En el tractament de la diabetis també **és molt important l'exercici físic** i sobretot els **exercicis de força**, ja que el múscul participa de la regulació neuroendocrina.
- **Berberina** en càpsules: 500 mg amb cada àpat. La berberina, la **canyella** o l'**omega 3** ajuden a re-sensibilizar els receptors d'insulina i són estimuladors de la resposta antiinflamatòria. Com que en la base de la gran majoria de «malalties de la civilització» trobem la inflamació crònica de baix grau, aquests ingredients són útils en un espectre molt ampli de situacions.
- Les **vitamines D, E, B12, B1**, així com el **crom**, el **zinc**, el **magnesi**, l'**àcid alfa-lipoic** i la **co-enzima Q-10** s'utilitzen per la desregulació de la glucosa i el tractament de la diabetis de tipus II. Consulta la dosificació amb un especialista.
- L'**estèvia** és un edulcorant apte per als que pateixen estrès glucèmic, i a més constitueix en si mateixa un tractament complementari. Millor tria estèvia pura, ja que alguns preparats porten ingredients controvertits.
- Com a complement prendrem aliments i herbes que ajuden a **regular el sucre en sang**. Poden ser els nabius, els créixens, la bardana, l'estragó, el fenigrec, el card, les llavors de xia, la pastanaga, la moringa, el llevat de cervesa, les mongetes, l'eucaliptus, l'olivera o la ceba.
- Un altre complement pot ser 1/2 cullereta d'extracte d'**àloe vera**, ingerit diàriament durant 14 setmanes. O bé dues càpsules d'**alfals** en pols de bona qualitat amb cada àpat.
- Infusió o altres preparacions de **romaní** i **sàlvia**, de forma freqüent. No curarà, però ajuda.

Reflux gàstric

- Decocció de llavors de **lli**, prenent 4 cullerades al llarg del dia. Calmarà símptomes com la irritació de la gola i ajudarà a reparar les mucoses del sistema digestiu, però no resoldrà el mal tancament del pílor o un funcionament deficient del trànsit digestiu, que poden ser les causes de fons.
- Una opció semblant és deixar una nit un got d'**aigua calenta** amb unes quantes **panses de raïm**. Cal prendre el líquid resultant en dejú fins que desapareguin els símptomes.

Ardor d'estómac

- **Bicarbonat de sodi:** diluir una culleradeta de cafè en un got d'aigua tèbia i beure a poc a poc.
- **Civada** macerada i escalfada (porridge)
- **Suc de patata.** Diluir una cullerada de suc de patata en un got d'aigua. El suc s'obté ratllant la patata.
- Decocció de **gingebre**. O bé infusió de **canyella** o de **julivert**.
- **Suc d'àloe vera.** El pots prendre abans o després del menjar. Una alternativa és ingerir un tros de àloe d'uns 2 centímetres quadrats tal qual, empassant-se'l. Normalment és fa a primera hora del dia, en dejú. O bé pots preparar un suc natural de pinya o papaia i afegir un tros d'àloe. Batre tot junt.



SISTEMA CIRCULATORI

Depuració de la sang

- 9 flors de **sajolida** + 2-3 fulles de **sàlvia**. Infusionar i deixar reposar tres minuts. Temperar i afegir mel crua. Prendre durant 9 dies.
- L'**ortiga** pot eliminar residus i toxines, al mateix temps que remineralitza.
- Altres plantes depuratives de la sang són **caputxina**, **malví**, **borratja**, **tarongina**, **menta**, **romaní**, **saüc** o **violeta**.

Prevenició i complement per l'arterioesclerosi

- Per prevenir l'arterioesclerosi podem barrejar a parts iguals 10 grams d'**arç blanc**, **carxofera**, **hipèric**, **vesc**, **vinca** i fulles d'**olivera**. Bullim aigua durant 3 minuts, tirem una cullerada de la barreja per tassa d'aigua, colem i deixem reposar 15 minuts. S'ha de prendre en períodes de 9 dies seguits cada mes. També s'utilitzen preparats d'all.
- **Preparat diari**: 50 ml de suc d'àloe + 50 ml de suc d'herba de blat + 50 gotes d'extracte de llavor d'aranja + 5 gotes de suc d'all (o tintura o càpsules). Prendre a continuació un suc de taronja fresc.

Regulació de la tensió arterial

- Escalfem una culleradeta d'**arç blanc** per tassa d'aigua, la mantenim en repòs durant 10 minuts i ho colem. Hem de beure-ho lentament perquè l'organisme ho assimili. N'hi ha prou amb 2 tasses a el dia, una a dejú i l'altra a l'anar a dormir, però en èpoques de major tensió pot augmentar-se a tres tasses. També podem prendre tintura de arç blanc, consultant amb un especialista la dosificació indicada.
- Preparats amb o.e de **marduix**.

Pedres a la vesícula biliar

- **Pimpinella**, **llúpol**, **serverola**, **menta**, **donzell** i **heura**. Per als càlculs biliars, la fitoterapeuta Maria Treben recomanava 3 cullerades d'aquesta barreja en 1/4 de litre de sidra. Es posa al foc quan l'aigua comença a bullir, es retira i es deixa en repòs 5 minuts. Al llarg del dia es va prenent cada hora una cullerada, unes 8 o 9 vegades. Com que s'ha de prendre calent, s'ha de guardar en un termo.

Prevenició i desintoxicació del fetge saturat

- **Boldo**, **dent de lleó** i **cap d'ase**. 2-3 gots d'infusió a el dia. També es pot fer la infusió amb card marià, que té un efecte més fluix però es pot prendre durant més temps.
- **Donzell**, com colerètic i colagog. En infusió, 1 gr per tassa. Per suavitzar l'amargor s'hi pot afegir una cullerada d'una de les següents plantes: regalèssia, menta o anís; o bé endolcir amb mel. En tintura són 30 gotes per dosi, 2-3 vegades al dia.

- Infusions i preparats d'**artemisa xinesa** (*artemisa annua*).
- **Tintura de dent de lleó**: 20 gotes, tres vegades a el dia.

Hipertensió lleu

- Segons Flora Catalana, en casos d'hipertensió lleu o de hipertensió nerviosa es pot recórrer a aquesta barreja: **olivera + arç blanc + valeriana**. Aquesta mescla aporta les propietats hipotensores de l'olivera, amb la capacitat cardiotònica i de regulació de la pressió de l'arç blanc, la qual cosa es complementa amb les propietats sedants de la valeriana. L'all també és un gran aliat, incorporant-lo com a condiment a la dieta.
- Prendre un o dos grans d'all amb un got d'aigua tèbia dues vegades a el dia pot ajudar a reduir la tensió arterial.
- La **canyella**, en infusió o comprimits, també redueix els nivells de sucre en sang i té cura de la salut de cor gràcies al seu contingut en manganès, ferro, calci i fibra.
- L'**api** pot ser un altre aliment-complement. És una hortalissa amb innumbrables beneficis per a la salut, i un d'ells és que redueix la tensió a les parets de les artèries i afavoreix la bona circulació del flux sanguini gràcies a un compost, la butilftalida. A més, l'api té un efecte relaxant sobre el sistema nerviós i pot drenar els líquids pel seu efecte diürètic.
- L'**aigua de coco** és molt rica en electròlits com magnesi, potassi i vitamina C, que ens ajuden a reduir la hipertensió. Beure un o dos gots d'aigua de coco a el dia ens ajudarà a mantenir-nos hidratats i a reduir la tensió. Això si, l'aigua de coco ha de ser natural, sense sucres afegits.
- **Arç blanc**: regula i normalitza la tensió arterial. La **til·la** també és un hipotensor, més suau.
- Prendre 4-5 peces de **fruita** al dia ajuda a obtenir manganès, potassi i fibra; principis actius importants en cas de hipertensió.

Insuficiència circulatoria

- El **vesc** es vasodilatador, hipotensor i regulador del sistema circulatori. També s'utilitzen preparats amb **ginkgo biloba** o amb **vincapervinca**. Però recorda consultar sempre un especialista.

Hemorràgies lleus

- Els **sarronets de pastor** o la **morella de roca** actuen com vasoconstrictors per ferides superficials.
- L'arrel de **consolda** és hemostàtica, cicatritzant, protectora de la pell i regeneradora dels teixits.

Colesterol massa alt

- El colesterol és un greix imprescindible, però en situacions d'alt nivell de greixos LDL i baix nivell de greixos HDL pot ser aconsellable reequilibrar els paràmetres. El tractament principal es centra de nou en la modificació d'hàbits d'**alimentació** i l'**exercici**, però pots complementar amb 2 comprimits d'**alfals** amb cada àpat. Una altre opció són 2-3 gots diaris d'aquesta infusió: **fumaria**, **romaní**, **fucus**, **dent de lleó**, **alfals**, **carxofera**, **estèvia** i **verònica**.



SISTEMA UROGENITAL

Regulació menstrual-hormonal

- Diferents composicions a base de **hipèric, sàlvia, artemisa** o **milfulles** són utilitzades sovint com a reguladores, ja sigui induint al sagnat o provocant un efecte astringent.
- En fitoteràpia es recomanen barreges amb **hipèric, milfulles, sàlvia, romaní, sarronets de pastor, camamilla, card marià, angelica, canyella** en branca, **tarongina, marialluïsa, anís estrellat** i pell de **llimona**. També es prescriu sovint el consum regular d'una tintura a base de **valeriana, dent de lleó** i **sàlvia**.
- Un altre regulador general és l'**aloc**, molt utilitzat com a preventiu per regles doloroses. Prendre durant 3 o 4 mesos.

Amenorrea

- 20 gotes diàries de tintura d'**aloc**.
- Dos gots diaris d'una infusió a base de combinacions de **ginebre, absenta, calèndula, sàlvia, orenga, farigola, sajolida, sàlvia, rude, api, estragó, valeriana, onagra, donzell, salze, tanarida, aloc** o **regalèssia**. Prendre des de 7 dies abans de la data en que es calcula que vindrà la regla.
- Decocció d'arrel d'**angèlica** + infusió de **tarongina**.
- Infusió de **sarronets de pastor, milfulles** i **estèvia**. 2 gots d'infusió a el dia. Prendre 7 dies abans de la regla i durant la mateixa.

Menorràgia i metrorràgia

- Durant menstruacions amb fort sagnat és convenient prendre aliments rics en **ferro** i en **magnesi**. Un altre complement són les infusions o preparats de plantes astringents: **sàlvia, hipèric, roure, alzina, aladern, romaní, plantatge** o **milfulles**. Un **suc de taronja** amb 2 cullerades de **suc de llimona** 4-5 vegades a el dia també ajuda, ja que la vitamina C ajuda a reduir els símptomes de sagnat abundant.
- Posar 2 cullerades de fulles de **consolda** en una tassa d'aigua calenta. Tapar i deixar reposar durant 20 minuts. Colar i beure un cop a el dia durant el sagnat abundant. La planta conté principis actius que ajuden a que els vasos sanguinis es contreguin, reduint el sagnat abundant.
- 2 culleradetes de **sarronets de pastor** en un got. Aquesta herba que pot restringir el sagnat de forma ràpida. També es poden beure un parell de tasses diàries de **camamilla, sàlvia** o **te verd**.
- **Aloc**, 160 mg a el dia d'un extracte estandarditzat. Per assolir un equilibri hormonal en la majoria de casos s'haurà de prendre diàriament durant quatre mesos o més.
- Arrel de **gingebre** i **milfulles**. Prendre dues càpsules o 30 gotes de tintura quatre

vegades al dia fins que el sagnat es redueixi.

Dismenorrea

- **Sarronets de pastor, milfulles i estèvia.** 2 gots d'infusió a el dia. Prendre 7 dies abans de la regla i durant la mateixa.
- O.e de **llimona** barrejat amb un oli portador (aprox. al 10%), fent massatges a la zona adolorida.
- Tres tasses diàries d'infusió de llavors d'**anís**.
- Una infusió diària d'**artemisa** o **sàlvia**, des de 10-15 dies abans de la regla.
- Per al dolor espasmòdic a l'úter (mal anomenat «mal de ovaris») poden ajudar també les infusions amb plantes antiespasmòdiques, com **tarongina, menta, serpoll** o **marialluïsa**; així com exercicis específics de yoga i altres disciplines.

Tensió premenstrual

- No beure massa ni prendre coses molt salades, ja que la progesterona que actua en aquest moment del cicle provoca una retenció de líquids i sal. Pot ajudar prendre aliments rics en **flavonoides** o **vitamina B**, així com quantitats addicionals de **magnesi** i **calci** (en aliments o en suplementació), ja que es perden durant aquest període.
- Infusions diürètiques, com **espígol, romaní** o **api** + infusions calmants, com **camamilla, sàlvia** o **artemisa**.

Síndrome premenstrual

- El més important a part de l'**exercici físic** i la **reducció de l'estrès** és ingerir quantitats suficients i regulars d'aliments rics en **omega-3, magnesi** i **calci**, així com **vitamines B6, B12, B9** (àcid fòlic), **D3** i **E**.
- L'o.e de **marduix** és antiespasmòdic; una compresa calenta sobre l'abdomen alleuja els dolors menstruals. També hi ha exercicis de ioga i altres disciplines que funcionen en major o menor grau i segons cada persona.
- Preparats amb o.e de **ginebre** poden alleujar i regular.
- Tintura d'**hipèric**. 50 gotes matí i tarda. Començar a prendre 10 dies abans de la regla.
- Infusió diària de baies d'**aloc**, durant varis mesos.
- Pels possibles efectes depressius causats per les caigudes brusques de serotonina es pot prendre **gingebre, safrà** o **cúrcuma**; des de 7 dies abans de la regla fins a 3 dies després del primer sagnat. També és aconsellable introduir a la dieta **nabius, gerds, crucíferes, quefir** i **llavors**.

Malestars intestinals associats a la menstruació

- **Regalèssia** en extracte, infusió o seca. Els seus flavonoides redueixen l'activitat del receptor de serotonina 5-HT₃ i milloren inflamacions, restrenyiment, úlceres i gastritis. No prendre en cas d'hipertensió, ja que un excés d'àcid glicirrètic pot provocar alts nivells d'aldosterona, amb el consegüent mal de cap, increment de pressió arterial i fins i tot perill d'infart.
- **Gingebre** per diarrea o femtes pastoses. Els seus components picants redueixen l'activitat dels receptors de serotonina intestinal, de manera que milloren la salut intestinal i alleugen els dolors crònics.

Cistitis

- S'aconsella beure 2 litres d'**aigua** al dia i afegir a la dieta **créixens, rave picant i/o alls**. Complementar amb 3 gots al dia d'una infusió de **farigola, ortiga, sàlvia i estèvia**. En paral·lel, netejar-se després de pixar amb una infusió de farigola i fulla de **noguera**.
- Abocar una cullerada plena de **nabius** recentment aixafats en una tassa d'aigua bullint. Tapar i deixar infusionar durant 20 minuts. Beure de 2 a 3 tasses a el dia durant 5 a 7 dies (però no durant més temps). O bé optar per la preparació en extracte hidroalcohòlic, a raó de 20 a 30 gotes de 2 a 3 vegades al dia, diluïdes en un got d'aigua.
- Via interna: flors de **bruc** amb fulles de **guaiaba**. El bruc és un antisèptic urinari. És important que simultàniament s'ingereixi bicarbonat, per alcalinitzar l'orina i augmentar així l'efecte antisèptic de la hidroquinona.
- Via externa: 1 culleradeta de suc d'**àloe** + 3 gotes d'o.e d'**arbre de el te** + 3 gotes d'o.e de **farigola**. Bullir diàriament en 1/4 de litre d'aigua. Deixar refredar i afegir els tres ingredients. Amarar i aplicar tres vegades al dia a l'obertura externa de les vies urinàries.
- **Argila** aplicada en forma de cataplasmes calentes sobre la vesícula. Si a més s'afegeix una mica de **gingebre** en pols augmentem la seva eficàcia.

Càndides vaginals

- Si aquesta és recurrent els canvis de **dieta i estil de vida** siguin probablement la resposta principal al nostre abast. Si no volem posar antifúngics locals podem intentar amb **àloe vera**, que té un efecte moderat però pot ser útil si som regulars. Introduïm un tros de polpa i deixem actuar durant tota la nit. Com a preventiu podem usar l'àloe en rentats vaginals amb aigua tèbia. L'àloe s'utilitza també per tricomonos i altres infeccions o irritacions vaginals.
- **Probiòtics vaginals**: A més d'inhibir el creixement de microorganismes patògens, els probiòtics metabolitzen la glucosa i produeixen àcid làctic, el qual manté el pH vaginal equilibrat.

Sequedat vaginal

- Pomada de **calèndula**

Trastorns de la menopausa

- Infusió d'alog 2-3 dies durant 3-4 mesos. L'**alog** és un dels principals reguladors hormonals femenins.
- Infusions de **valeriana**, **sàlvia**, **vesc**, **arç blanc** o **artemisa**.
- L'o.e de **fonoll dolç** estimula la producció d'estrogen, que és necessari per mantenir el to muscular, l'elasticitat de la pell, una circulació saludable i ossos forts.

Càlculs renals

- Per prevenir càlculs renals bolquem una tassa d'aigua calenta sobre 3-4 culleradetes de fulla d'**ortiga**. Colem després de 10 minuts. Beure una tassa acabada de fer, tres o quatre cops al dia.
- Evitar plantes amb **oxalats**, com bleda, espinacs o borratja (o almenys llençar l'aigua de la cocció) i prendre **trencapedres** (*lepidilium latifolium*) durant 9 dies. Si cal, recomençar després d'una pausa i continuar unes setmanes més.

Incontinència urinària

- Infusió de **hipèric**, **cua de cavall** i **estèvia**. 1-2 gots al dia.



CRIANÇA

Còlics

- Per a la mare que alleta, infusió de **fonoll** tres vegades a el dia. Per al nadó, compreses càlides amb infusió de **camamilla** sobre el ventre, aplicant tres vegades al dia. Es pot fer un parell de litres de infusió, que aguantarà bé a la nevera durant tres o quatre dies.

Dentició

- Infusió de **camamilla** i/o **tarongina**. 1-2 tasses a el dia.
- L'arrel de **malva** s'ha utilitzat tradicionalment per alleujar les molèsties que pateixen els nens quan els surten les dents, fregant-la a les genives. És demulcent i emol·lient.

Eritema de les natges

- Oli o pomada de **calèndula** o de **consolda**.

Lactància

- La infusió d'**ortiga** i **fonoll** fa pujar la llet. El suc d'**alfals** també és galactogen.



SISTEMA RESPIRATORI

Afeccions respiratòries en general

- La tintura de **pròpolis** té un important efecte antibiòtic i és un poderós immunoestimulant, però opta sempre que puguis per comprar o preparar un producte amb una concentració alta de pròpolis, ja que al mercat hi ha marques massa diluïdes. Si el producte no deixa taca a la pell segurament el preparat està massa diluït. I tingues en compte que el pròpolis funciona bé per infeccions, si el que tens és lesió, disfonia o irritació evita'l, ja que la tintura, els esprais o els caramels de pròpolis són irritants.
- L'o.e de **marduix** és molt eficaç en el tractament d'afeccions respiratòries, asma, bronquitis i refredats. Pots inhalar-lo en vapor, amb massatges sobre la gola i el pit o posant-te unes 10 gotes al bany. L'o.e d'**orenga** té efectes similars. L'o.e de **menta** s'utilitza inhalat per tractar els símptomes de la tos i refredats. També s'utilitza en oleomacerat per fer massatges desinfectants o calmants, posant unes gotes d'o.e sobre una base d'oli d'oliva o d'ametlla. La infusió o els o.e d'**eucaliptus** i **alfàbrega** també són clàssics molt utilitzats per fer bafes.
- Xarop d'**eucaliptus**, **pulmonària** i **romaní** a parts iguals, mes el doble de gemmes de **pi** i **mel**. Però ha de ser mel que no estigui pasteuritzada. Una altra opció és una meitat de **plantatge** i una cinquena part de **prímula** i flors de **saüc**.
- **Mel, ceba, all i rave**. Posar 200 gr de cadascuna, afegir 500 ml d'aigua i bullir durant 10 minuts. Retirar del foc i deixar reposar uns minuts. Filtrar la decocció anterior usant un tros de tela de cotó. Mesurar la quantitat de volum filtrat. Posar el filtrat al bany maria i afegir un volum de mel igual a l'obtingut en la filtració. Deixar la barreja al bany maria durant 30 minuts, barrejant suaument. Deixar refredar i envasar en pots prèviament esterilitzats. Adults: 1 cullerada 3 vegades al dia. Nens: 1 culleradeta 3 vegades dia.
- O.e **sajolida**. Aquest oli essencial actua poderosament a nivell antimicrobià, fins i tot encara més que el de romaní, espígol o farigola. La seva acció es centra especialment en estafilococs, estreptococs i colibacils, així com certs fongs. La concentració mínima inhibidora és de 0,125 a 0,5 mg/ml També té acció antiviral, a causa dels àcids fenols que conté.
- Per tos, refredats i bronquitis un remei tradicional és la infusió de 5 a 10 gr de gemmes de **pi** en 1 litre d'aigua. Beure 3 gots dia. També funciona bastant bé la infusió de tripó.
- La **plata col·loidal**, un altre important antibiòtic, nebulitzada o ingerida pot combatre la tos, el refredat comú o inclús l'asma, així com rinitis, sinusitis, laringitis, faringitis, amigdalitis, pneumònia, pulmonia o bronquitis.

Refredats

- La combinació de **salze** i **borratja** té un efecte diaforètic i depuratiu que pot accelerar el procés de curació natural del refredat.
- Infusió de flor de **salze**, **farigola** i **estèvia**. Una altre combinació habitual és **malví**, **te de roca**, farigola i **estèvia**. Prendre 2-3 gots d'infusió al dia.
- Posar una **ceba vermella** gran en un recipient de vidre. Abocar-hi a sobre 1 tassa de vi blanc, tancar el recipient i deixar macerar durant 24 hores. Colar en un bol. Afegir 2/3 de tassa de mel d'abella i barrejar fins a integrar. Escalfar el xarop al bany maria durant cinc minuts, després retirar de foc. Servir mitja tassa de xarop abans d'esmorzar i abans de dormir. Prendre durant sis dies.
- **Gingebre, llimona i mel**: Tallar a rodanxes 115 grams de gingebre fresc. En una olla, posar el gingebre amb una tassa d'aigua. Afegir la ratlladura d'una llimona i un pessic de pebre de caïena. Tapar l'olla i deixar que bulli a foc lent durant 20 minuts. Retirar de foc i esperar a que es refredi. Després afegir el suc d'una llimona. Colar i endolcir amb mel. Prendre diverses vegades al dia.

Febre alta o persistent

- La febre, com d'altres símptomes molestos, no és més que un mecanisme d'auto-curació. Però si la febre és molt alta o persistent es poden aplicar **draps freds** a les cames per baixar-la.
- Tradicionalment s'han utilitzat infusions de bardana, melissa, marialluïsa, sàlvia, borratja, trepó, saüc i/o farigola. A Àfrica és habitual l'ús de l'**artemisa xinesa**.
- Decocció de 10 gr d'escorça de **pi** per litre.

Grip

- Per passar millor els dies de la grip, ingerir regularment **alls**, **créixens** i **rave picant**.
- L'o.e d'**orenga** és un antiviral cada cop més utilitzat per refredats o gripes. Al primer senyal d'una infecció viral prendre immediatament de 3 a 6 gotes i continuar amb un màxim de 2 gotes per hora. Però recorda que els o.e ingerits per via interna s'han de barrejar amb menjar o líquid, ja que són irritants per les mucoses, inclús si només se'n pren una gota.
- Prendre 3 vegades al dia una infusió antigripal d'**espígol** o **saüc** (o bé **farigola**, **tarongina** i **borratja**) a la que afegim una cullerada sopera de suc d'**àloe vera**, 10 gotes de tintura d'**equinàcia**, 5 gotes d'o.e d'**arbre del te**, 5 gotes de **pròpolis** i suc de **llimona**.
- Als primer símptomes convé prendre un bany calent amb 5 gotes d'o.e d'**arbre del te**, **farigola** i **agulles de pi**. Podem afegir mica de nata líquida perquè no ens faci mal a la pell.
- Es poden millorar els símptomes posant al coixí unes gotes d'o.e d'**eucaliptus** i

d'arbre del te.

- Tintura de **saüc**: tres cullerades durant el dia, espaiades en intervals de sis hores.

Bronquitis

- Infusions o preparats de **tripó**, tres o quatre tasses al dia amb una culleradeta per tassa. Deixar 12 minuts en repòs. Recorda filtrar-ho bé, perquè els pèls poden ser una mica irritants. Beure màxim 1/2 litre al dia.
- Fem una infusió barrejant algunes d'aquestes plantes: **anís**, **fonoll**, **pota de cavall** (*tussilago farfara*), **orenga**, **sajolida** o **plantatge**. Un cop feta hi afegim 1 cullerada sopera de suc d'**àloe**, 3 gotes d'extracte de llavors d'**aranja** i 3 gotes d'extracte de **pròpolis**.
- Infusió a parts iguals d'**eucaliptus**, **fonoll**, **gemmes de pi**, **regalèssia** i **malva**.
- Bafs amb 5 gotes d'o.e d'arbre del te, 5 gotes d'o.e d'**espígol** i 5 gotes d'o.e de **farigola**. Es pot combinar amb friccions de pit i esquena amb gel d'**àloe vera**.
- Als nens els agrada especialment prendre 3 vegades al dia una cullerada sopera d'una barreja de **cebes vermelles** i **mel silvestre** que haurem filtrat després d'un repòs de 24 hores.
- **Plata col·loidal**.

Inflamacions de la gola en general

- Puntetes de brots d'**esbarzer**. Un grapat per litre en decocció, deixant reposar 15 minuts. Utilitzar en gargarismes, varies vegades al dia.
- Infusió de **sàlvia** ben carregada, en gargarismes. En general, totes les plantes astringents ajuden a reabsorbir les inflamacions de la gola. També es poden utilitzar gargarismes amb infusió tèbia de farigola.
- Xarop de **malví**. Posar a bullir 25 gr d'arrels en 500 ml d'aigua durant 10 minuts. Afegir 700 gr de sucre de canya i coure fins obtenir un líquid amb consistència de xarop. Deixar refredar i beure tres cullerades soperes a el dia. S'hi pot sumar erísim (herba dels cantors). Les dues plantes aporten pectines i mucílags.

Faringitis

- Infusió de **lavanda**, **espígol** o **cap d'ase** (de fet, les tres plantes són del gènere de les lavàndules).
- Xarop de **malví** o preparats amb **malva**.
- **Àloe vera**. Agafar un tros de polpa i xuclar durant una estona. O posar amb aigua tèbia en batedora i fer gàrgares. Recorda eliminar abans el sèver.

Angines (amigdalitis)

- **Dieta semi-líquida** acompanyada d'infusions regulars de **sàlvia**, **calèndula** i/o **orenga**, a les que hi afegim suc d'**àloe** i **llimona**.
- Gargarisme d'infusió de **farigola** amb suc de **llimona**.
- Preparats amb barreges d'o.e d'**arbre del te**, extracte d'**aranja** i **pròpolis**. Aquest i altres tractament es poden acompanyar amb una tela impregnada d'o.e de **farigola** i **eucaliptus** embolicada al coll.
- **Plata col·loidal**.

Asma

- Per moderar-ne els efectes pots prendre preparacions que continguin **tarongina**. Les seves propietats antiespasmòdiques i l'àcid protocatèquic ajuden a prevenir els espasmes provocats pels atacs de tos. En infusió es deixa reposar 15 minuts. Prendre 3 o 4 vegades al dia, entre àpats. El mateix es pot provar amb infusions de **plantatge**, **farigola** i **estèvia**.

Rinitis al·lèrgica

- **Ortiga** (3 cullerades de planta fresca o 2 de seca) + **camamilla** (4 cullerades de planta fresca (o 2 de seca). Posar amb mig litre d'aigua a bullir. Deixar reposar 5 minuts i colar. Beure tres tasses al dia.
- A algunes persones els funciona el **saüc** en infusió. Començar a prendre 1 mes abans de la temporada delicada.
- L'o.e de **sajolida** estimula les glàndules suprarenals, que participen en la modulació de les al·lèrgies.
- El **comí negre** mitiga els símptomes i en alguns casos els elimina.

Tos

- Decocció d'1 litre de **vi dolç** amb flor de **saüc** (2 flors), **eucaliptus** (5 fulls), **menta verda fresca** (3 branquetes), arrel de **malví** i 1 **ceba** tallada en 4 parts. Reduir fins que quedi un terç del líquid. Prendre una cullerada després de cada àpat.

Deixar de fumar

- En alguns països s'inclou el **plantatge** dins els preparats naturals per deixar de fumar, ja que crea una aversió al tabac. En aquestes barreges s'hi posa també **dent de lleó**, **gingebre** i/o **clau**. Mossegar **regalèssia** també et pot ajudar.
- Fer-te un **tabac d'herbes**, amb la barreja que sigui del teu gust i posant-hi inicialment **tabac de liar**. Poc a poc ves traient el tabac de la barreja, fins no necessitar-lo.

SISTEMA LOCOMOTOR

Dolors musculars i desinflamació

- 100 cc d'alcohol de **romaní** al 70%, 5% de **càmfora**, 15 gotes de cada un d'aquests o.e: **romaní**, **camamilla** i **pi** + 30 gotes d'o.e d'**espígol**.
- L'oleomacerat de **comí negre** alleuja els dolors de músculs, articulacions i ossos. Fer massatge a les zones afectades.
- **Guayaco** + **regalèssia** + **anís estrellat**. Es posa una cullerada sopera d'aquesta barreja en 3/4 de litre. Bullim 10 minuts i afegim 60 llavors d'**evodia**. Bullir 5 minuts més i deixar reposar. Beure dos gots al dia.
- També funcionen els ungüents o oleomacerats a partir de **consolda**, **romaní**, **espígol**, **equinàcia**, **canyella**, **caiena**, **àrnica**, **hipèric**, **gaulteria** o **cànnabis**. Els ungüents es poden fer amb diferents bases, la més local és cera i oli.

Cops i hematomes

- Oleomacerat de les flors d'**àrnica**. Aquest preparat té acció antiinflamatòria, cicatritzant, antisèptica i antifúngica. És útil per inflamacions articulars, contusions, torçades, cops, bonys i irritacions cutànies. No s'utilitza en ferides obertes. La tintura d'àrnica es fa amb flors seques macerades en alcohol de 70 graus durant 15 dies. Filtrar, envasar i aplicar.
- L'o.e de **ginebre** posseeix propietats antiespasmòdiques, antireumàtiques i calmants dels nervis. Els components del fruit, presents a l'oli essencial, ajuden a alleujar dolors musculars i a estimular la circulació sanguínia, brindant un efecte calorífic sobre la pell.
- Ungüent de **consolda** enriquit amb extractes de plantes analgèsiques, emol·lients o antiinflamatòries, com les citades fins aquí.
- La tintura de **calèndula** diluïda en aigua bullida s'aplica en forma de compreses amarades sobre les ferides, contusions, hematomes, torçades i luxacions, úlceres canceroses, tumors i bonys.

Després de l'esport

- Massatge de qualsevol oli al què afegim gotes d'o.e de **marduix** o de **ginebre**. Els seus efectes termo-analgèsics els fan ideals per donar massatges a esportistes després d'un esforç físic, relaxant els capil·lars i facilitant l'eliminació de residus tòxics.

Peus cansats

- Massatge als peus fent servir suc d'**àloe vera**. També va bé posar els peus en aigua calenta i trossos d'àloe, fregant-se els peus amb el gel de l'àloe. Produeix un efecte revitalitzador.

- O.e de **menta**, **romaní** i/o **espígol**. Barrejar unes gotes d'oli essencial en una base d'oli vegetal és la manera més ràpida de fer un oleomacerat. Fes massatges en sentit ascendent per descongessionar les cames.

Massatge per reuma o artritis

- L'o.e de **ginebre** és un gran estimulants local. Altres o.e que poden funcionar són els de romaní, espígol, orenga, pi o gaulteria. Afegir a un oli vegetal.
- **Orenga** amb **romaní** i **farigola** constitueixen una barreja tradicional pel reumatisme. L'oleomacerat es prepara macerant una barreja de parts iguals de cada planta en un litre d'oli d'oliva. Després es posa a el sol o en un lloc calent durant set dies. Finalment es filtra i s'aplica amb friccions sobre les zones afectades.
- Posar un cataplasma fet amb suc d'**àloe** i unes gotes d'o.e d'**arbre del te** sobre la zona afectada. Deixar-ho durant tota una nit.
- Massatges amb un oleomacerat de **camamilla**. 50 gr de flors en 1/2 litre d'oli. Es deixa 3 dies a sol i s'escalfa dues hores al bany maria. Filtrar i guardar en una ampolla fosca.
- **Argila verda** en forma de cataplasma freda aplicada a les articulacions adolorides, repetint el tractament diverses vegades al dia. És aconsellable afegir arrel de consolda trinxada, escalfada -sense arribar a l'ebullició- i triturada, que barrejarem amb l'argila.

Lumbàlgia

- Cataplasma de **col**. Posar una fulla durant uns segons en aigua molt calenta (o llet). Aplanar amb una ampolla o similar, tornant a mullar fins que quedi ben flexible. Aquest cataplasma també serveix per altres problemes musculars.
- Massatge amb oleomacerat de **comí negre**.
- Aplicar per via tòpica un preparat que contingui **capsaïcina**.
- **Argila verda**. Cataplasma calent o tebi a la zona adolorida. Repetir varis dies.

Esquinços i contractures

- Permetre el cicle natural de inflamació i desinflamació és la millor estratègia per curar ràpida i correctament un esquinç, evitant el consum d'antiinflamatoris. Si es vol alleujar la simptomatologia i optimitzar el procés es pot recórrer a remeis tradicionals com un cataplasma de **sàlvia** i **vinagre de sidra** aplicat sobre la zona afectada. Ha d'estar calent, però sense arribar a cremar. També ajuda a una bona modulació del cicle inflamació-desinflamació prendre 1/3 d'**aspirina**, 1 o 2 cops al dia, però no més ni en major dosis.
- Cataplasma d'arrels de **consolda** picades i barrejades amb **argila verda**. O bé cataplasma de **patata crua**.

- Ungüent amb extracte de **romaní**, extracte d'**àrnica** i unes gotes de cada un d'aquests olis essencials: **romaní**, **camamilla** i **pi**.

Acompanyar l'osteoporosi

- No cal dir que necessitem que ens acompanyi un especialista, però podem ajudar-nos prenent **sàlvia**, una infusió al dia.
- Una altre bon complement és la **consolda** assecada i polvoritzada, afegint-la diàriament als plats.



PELL

Equilibri de la pell

- Per via interna i durant unes setmanes, tintura de **bardana** i **card marià**. La tintura és més eficaç si s'hi afegeix **te verd** i **ortiga**.
- Quan l'origen dels problemes és hormonal pot funcionar l'ús combinat, per via externa i interna alhora, d'oli d'**onagre** i oli de **borratja**.

Infeccions en general

- 30 ml de gel d'**àloe**, 10 ml d'**aigua de roses**, 10 ml d'oli de **germen de blat**, 5 gotes d'o.e d'**espígol** i 2 ml d'extracte de **pròpolis**.
- L'ungüent de **calèndula** s'utilitza habitualment per dermatitis, morenes i micosis dels peus, vagina i cuir cabellut.

Úlceres lleus de pell

- En mig litre d'oli d'oliva abocar 100 gr de cadascuna de les següents plantes: **hipèric**, **milfulles**, **calèndula**, **plantatge de fulla estreta** i **malva**. Coure aquest compost a foc lent durant 4 hores, filtrar i guardar en una ampolla fosca. Aplicar localment.

Herpes

- Donar-se tocs amb un cotó mullat en o.e **arbre del te**, repetir diverses vegades a el dia.
- **Àloe vera** amb una miqueta de **pròpolis** i o.e de **llimona**.
- La **plata col·loidal** és un antivíric d'ampli espectre, però cal prendre-la i aplicar-la amb regularitat. En alguns casos s'ha de prendre durant mesos per obtenir resultats.

Acne i grans infectats

- Ungüents amb components bactericides i venotònics. Són venotòniques plantes com **castanyer de índies**, **galzeran**, **melilot**, **nabiu**, **groseller negre**, **hamamelis** o **ruda**. També és aconsellable netejar la pell amb un sabó de pH neutre, fent després un peeling amb argila i retirant amb aigua calenta i vinagre.
- Cataplasmes d'**argila groga**, **verda** o **vermella**.
- Banys de vapor amb planta seca o o.e d'**arbre del te**, **bergamota**, **gerani**, **calèndula**, **sàlvia** o **camamilla**.
- Infusió de plantes depuratives: **tarongina**, **menta**, **caputxina**, **malví**, **saüc** i/o **sàlvia**. Prendre 1/2 litre diari durant 3 setmanes. Aturar uns dies i tornar a repetir. És normal si durant les primeres cures surten toxines per la pell.

- O.e de **lavanda** o **farigola**, o bé tintura de **calèndula** o **d'equinàcia**. Aplicar directament sobre l'acné.

Dermatitis

- No rascar les zones afectades, ja que pot provocar una infecció. Rentar la zona afectada diàriament amb aigua tèbia, a la qual se li haurà afegit un rajolí de **vinagre** natural de poma i/o 5-10 gotes d'extracte d'**aranja**.
- Oleomacerat o ungüent de **calèndula**.
- Massatge suau amb **oli d'oliva** una mica calent, afegint a una cullerada 2 gotes d'o.e de **bergamota**, **arbre de el te** i **espígol**.
- Complementar prenent tres vegades al dia un got d'aigua amb un rajolí de **vinagre** de poma junt amb una culleradeta de suc d'**àloe vera**. L'estimulació de l'organisme produeix un notable efecte depuratiu.

Micosis tòpiques

- L'**àrnica** té propietats antifúngiques, antiinflamatòries, cicatritzants i antisèptiques. Aplicar en tintura, oleomacerat o ungüent.
- Barrejar a parts iguals tintura de **calèndula** i tintura de **farigola** (o tintura d'**equinàcia**). 1/2 culleradeta 2 cops al dia, en aigua calenta.
- Pols desodorants: 100 gr d'**argila verda** o blanca amb 50 gr de pols de **farigola** i 60 gr de pols de **romaní**, afegint 10 gotes d'o.e de **ginebre** i 20 gotes d'o.e d'**orenga**. Posar-ho dins d'un mitjó de lli o cotó en facilita l'ús. També es pot utilitzar com a desodorant per les aixelles. Si la micosis s'acompanya d'herpes, barrejar el preparat amb un hidrolat o una infusió de **calèndula** o **tarongina**.

Peus d'atleta

- A vegades confonem peus d'atleta amb dermatitis, o venen les dues plegades, però no és el mateix. Per tractar els peus d'atleta, a més de tenir el peu sempre sec i el més airejat possible canviant els mitjons a diari i evitant calçat massa aïllat, es pot posar o.e d'**arbre del te**. Però recorda que aplicar directament oli essencial a la pell és irritant i contraproduent, barreja'l amb una base d'**argila verda**, **oli** o **bicarbonat**.
- Untar les zones afectades amb aquesta barreja: 3 cullerades d'**àloe** + 5 gotes d'extracte **aranja** + 5 gotes d'o.e **arbre del te** (o o.e de sajolida) + 5 gotes o.e **bergamota** (o o.e d'orenga silvestre).
- Combinar mig litre de **vinagre** en dos litres d'aigua i després introduir els peus en aquesta preparació, que ha d'estar ben calenta. Si som regulars podem eliminar els peus d'atleta amb aquests remeis, però recorda que si persisteix la humitat al calçat, la micosis persistirà o tornarà.

Ungler

- Si l'ungla que s'ha doblegat i entra a la carn produeix una infecció ho veurem pel pus, la inflamació i el dolor. En aquest cas un bany d'aigua amb **sal** durant 10 minuts ens ajudarà a desinfectar i nodrir els teixits. També s'utilitza infusió de **farigola** (4 cops al dia). Una altre opció és tallar una **llimona** a la meitat i obrir un forat al centre, afegint sal i col·locant el dit afectat dins el forat durant 20 minuts. En cas de que també hi hagi peu d'atleta afegeix a diari una gota d'o.e d'**arbre del te** diluïda en una mica d'oli.
- Per evitar que es repeteixi la situació, mantingues les ungles curtes i rectes, retallant el mínim les cantonades. Rebaixa-les amb una **llima**, no amb les tisores. I no treguis massa pell del voltant de la ungla. Evita també el calçat que et comprimeixi el peu.

Mitigar la psoriasi

- Com que la psoriasi és un trastorn autoimmune, la solució resideix en recuperar equilibris fisiològics complexos, però podem complementar amb gel d'**àloe vera** aplicat tres vegades a el dia durant cinc dies consecutius al llarg de quatre setmanes.
- Un bany d'aigua calenta al qual s'afegeix crema de **civada** alleuja la picor. Posa dins d'un saquet de tela molt atapeïda deu cullerades de farina de civada i afegeix a l'aigua del bany. També es venen bosses ja preparades.
- El consum regular d'**espirulina** mitiga la psoriasis en algunes persones.

Varius i flebitis

- Cal actuar sobre el sistema depurador del cos per drenar les venes dilatades (varius) o la seva inflamació interna (flebitis). De nou, seran mes rellevants factors com l'exercici, la pèrdua de pes, elevar les cames o evitar estar dret per períodes perllongats. Però podem acompanyar el tractament i mitigar les molèsties amb preparats de plantes medicinals amb acció venotònica o protectores dels capil·lars, com el **melilot**, la **milfulles**, el **taronger**, l'**avellaner**, l'**hipèric** o el **til·ler**.
- Una altre opció és l'**àloe vera** en cataplasma tota la nit, en una barreja on hi afegim **pastanaga** i **vinagre**. També es pot provar un remei tradicional com són els banys d'immersió en aigua amb **sal** i **vinagre** de poma, durant 20 minuts.
- Aplicar massatges amb un oli que porti o.e de **ginebre**. O bé pomada de **calèndula**.
- **Argila** (millor verda): aplica una capa gruixuda d'argila deixant que s'assequi bé. Retira amb amb aigua freda. Aquest cataplasma afavoreix la circulació sanguínia, no t'estranyis si al principi intensifica el dolor. Repeteix el tractament.

Protecció solar

- Es pot fer una crema solar casolana amb 50 ml d'oli de **soja** (o sèsam), 20 ml d'oli de **nous** i 30 ml d'oli d'**alvocat**. Es posen els olis de soja, les nous i l'alvocat en una font i es remou bé amb una cullera. Es guarda en una ampolla neta i seca. S'aplica amb moderació abans d'exposar-se al sol, ja que és bastant greixós.

Hidratar la pell després del sol

- Gel de l'**àloe vera** untat sobre la zona afectada. També s'utilitza l'oleomacerat de **calèndula** o el de **hipèric** (però després d'aplicar-lo evitem exposar-nos al sol, sobretot en aquest últim cas). Una opció hidratant encara més senzilla és l'oli d'**oliva** o l'oli de **coco**.
- Si ens hem cremat podem fer un preparat amb 5 gotes d'o.e de **lavanda** i 5 gotes d'o.e de **menta**, barrejats en 100 ml d'oli vegetal.

Cremades de primer grau

- Davant d'una cremada de primer grau, normalment produïda pel sol o per una cremada casolana que no hagi penetrat més enllà de l'epidermis, un raig d'aigua freda durant 10-20 minuts és la primera opció, ja que frena el procés. Després podem aplicar **gel d'àloe vera**, **suc de patata** crua (millor de la nevera), **mel**, **vinagre**, oli de **coco**, oleomacerat de **hipèric** o **calèndula**, o inclús paté d'**olives** o oli d'**oliva**.

Ferides amb sang no-profundes

- L'extracte de **pròpolis** desinfecta i cicatritza amb molta eficàcia.
- Plantes **vulneràries** (és a dir, que són antisèptiques i cicatritzants al mateix temps) o plantes **astringents**. Les tintures desinfecten millor, al contenir alcohol, però en canvi la cera i l'oli de les cremes ajuden a cicatritzar perquè hidraten la pell. En general van bé els preparats de **hipèric**, **calèndula** o **equinàcia**. I recorda no aplicar preparats amb base d'arnica a ferides obertes.
- Cataplasmes de **calèndula**, **plantatge**, **farigola**, **espígol**, **consolda**, **sàlvia** o **àloe vera**.

Hemorroides i fissures anals sagnants

- La part preventiva i complementaria del tractament consisteix en menjar més aliments amb fibra i antocianines. Aquest últim component es troba especialment en **mores**, **cireres** o **nabius** i enforteix les estructures venoses. Menjar cada dia una mínims de sis grams d'**all** i **ceba**, repartits entre els àpats, també reforça el teixit de les venes.
- Decocció de **tripó**: 25 gr per litre. S'utilitzen en aplicacions externes, en forma de regs o cataplasmes. Un complement tradicional han estat les infusions de **melilot** o de **pi**.
- L'ús de tovalloletes higièniques que incorporen extractes de plantes **venotòniques**, antisèptiques i suavitzants ajuda a calmar la irritació, alleuja la picor i prevé possibles infeccions. Tradicionalment s'han utilitzat per exemple cataplasmes amb fulles de **ginesta**.
- Una crema a base de **flor de la passió**, **camamilla**, **milfulles**, **hipèric** i/o **hamamelis** pot reduir la inflamació. Aquestes plantes també es poden fer servir per realitzar banys de seient.

Repel·lent de mosquits

- **Clau d'olor** com repel·lent. Barrejar un 1 litre d'alcohol amb 100 cm³ d'oli i afegir uns 30 claus d'olor en infusió. Deixar actuar diverses hores i aplicar.
- La **citronel·la** és segurament el millor repel·lent natural de mosquits. A una base d'oli vegetal i o.e de citronel·la també hi podem afegir o.e d'**alfàbrega** i o.e de **gerani**.

Picades

- Els o.e de **lavanda** o **espígol** eviten la inflamació i la picor provocats per picades. Cal aplicar-lo's com més aviat millor. Es poden usar pur directament sobre la picada, però amb una gota és suficient, no volem que ens iriti.
- La **llimona** també pot calmar. Les seves substàncies aromàtiques tenen propietats anestèsiques i antiinflamatòries, la qual cosa pot ajudar a reduir les picors. Es pot aplicar en oli essencial o simplement esprement la llimona sobre la part afectada i deixant que s'assequi.
- La **menta** es pot aplicar introduint unes quantes fulles en aigua bullint durant uns minuts, com si estiguéssim fent un te. Després cal deixar que es refredi. A continuació podem mullar un tros de drap net o una gasa i aplicar. Evidentment també podem utilitzar o.e directament.
- El gel d'**àloe vera** o l'oli d'**hipèric** també s'utilitzen per atenuar la coïssor.

Esquerdes i estries

- Aquestes poden aparèixer amb canvis notables de pes o durant l'embaràs. Es pot recórrer a una barreja a parts iguals d'oleomacerat de **consolda**, oleomacerat d'**hipèric** i oleomacerat de **calèndula**. Preparar en un ungüent amb base de **cera** d'abelles. Afegir 30 gotes de tintura de **milfulles** per cada 30 cc d'ungüent, en fred.

Èczemes

- Poden ajudar els banys d'**aigua tibia**. Hi ha qui aplica a la zona l'**orina** de primera hora del matí, deixant assecar i després rentant amb sabó.
- Barrejar 3 parts d'oleomacerat d'**àloe vera** amb 1 part d'oleomacerat de **calèndula**, 1 part d'oleomacerat de **malva** i 1 part d'oleomacerat d'**hipèric**. Preparar un ungüent amb la cera d'abelles, deixar refredar. Afegir 20 gotes de tintura d'**àloe vera** per cada 30 cc d'ungüent.

Berrugues

- Posar pells de **llimona** dins un recipient amb **vinagre**. Deixar macerar durant 9 dies, canviant el vinagre cada 2 dies. Passat aquest temps, la pell de llimona ja té propietats curatives. Col·locar un tros de llimona sobre cada berruga i canviar cada 9 hores. Amb 5 aplicacions la berruga desapareixerà i no es tornarà a reproduir.
- **Sabes lletoses** aplicades directament sobre la berruga, com les que obtenim al

trencar una branca de plantes com la lleterasa o el lletsó. Aplicar amb regularitat fins que desapareguin.

Per extreure punxes

- Tradicionalment s'han utilitzat cataplasmes amb rodanxes de **tomàquet**, aplicats si cal durant diversos dies.
- Cataplasma d'**argila**, pel seu poder adsorbent.



CRANI

Mals de cap

- Segons l'origen del mal de cap i la fisiologia de cadascú, els diferents remeis aquí descrit poden funcionar bé, una mica o gens. Una recepta d'aromateràpia consisteix en fregar les temples amb un parell de gotes d'o.e de **lavanda**, **menta** o **alfàbrega**, dissolt en oli o en un drap de cotó mullat amb aigua ben freda. També pot funcionar posar les gotes en un mocador i inhalar, però sempre evitem el contacte directe amb la pell.
- Cataplasma fred d'**argila**. Si es tracta d'una neuràlgia facial, millor calent.
- Decocció d'escorça de **salze** -d'un arbre amb més de tres anys- o bé infusió de **matricària**.
- Oli de massatge per dolors neuràlgics en general: 50% d'oli d'**oliva**, 40% d'oli de **germen de blat** o ametlles, 3% d'o.e de **ginebre**, 3% d'o.e de **romaní**, 2% d'o.e. de **lavanda** i 2% d'o.e de **benjui**.
- Si l'origen del mal de cap és reumàtic podem provar amb summitats florides d'**hipèric**. Una culleradeta en infusió, dues vegades a el dia. Si l'origen és digestiu, infusions de farigola i/o sàlvia poden ajudar.

Migranya crònica

- No cal dir que necessitarem recórrer a un especialista, però pot ajudar suplementar amb **magnesi**. Nombrosos estudis clínics han confirmat la seva eficàcia en els estadis dolorosos, en particular en relació a la migranya i la fibromiàlgia. La vitamina **B6** participa en l'absorció del magnesi i completa alguns dels seus beneficis. El dèficit de **B2**, **B9** i **B12** també pot estar implicat.
- **Matricària**: Una cullerada sopera per infusió, dues tasses diàries durant tres mesos. És preventiu, però els efectes es comencen a notar als 30 dies. Una altra fórmula són 3 culleradetes de matricària seca picada, 2 culleradetes de julivert fresc picat, 2 culleradetes d'estragó, 1/2 culleradeta de ratlladura de llimona, 100 ml d'oli d'oliva verge extra i 2 culleradetes de ginebre ratllat. Després d'haver rentat i tallat totes les herbes, afegir juntament amb la ratlladura de llimona i el ginebre ratllat a un pot de vidre opac de boca ampla junt amb els 100 ml d'oli. Guardar dins d'un armari durant 3 mesos. Prendre 15 ml cada dia (una cullerada) pot ser suficient com a preventiu. Cada dos setmanes deixar de prendre-ho durant una setmana.
- Pot alleujar fer massatges a les temples, coll i cara amb oleomacerat de **comí negre**, prenent-lo en paral·lel en forma de infusió. A Japó també és habitual l'ús del **kozu**.

Polls

- Tintura de **ruda**. Maceració de 7 dies en alcohol. Filtrar i aplicar al cuir cabellut.

Caspa

- Si la caspa és deguda a la hiperactivitat de les glàndules sebàcies per aplicació excessiva de sabons, millorar deixar d'usar xampú o bé passar-se a un xampú fet amb **ortiga** o **arbre del te**. Si es deu a una dieta incorrecta... cal canviar la dieta.
- Al dutxar-se, **fregar** el cuir cabellut, amb la punta dels dits, gairebé rasant. Després aclarir. Un altre complement és el **vinagre** de sidra o de poma. Les seves propietats desinfectants i fungicides combaten el fong que genera aquest problema capil·lar. El més indicat és barrejar-ho amb una mica de **sal** i **llimona** en algun recipient que permeti després ruixar en forma d'esprai. Humitejar el cabell amb el preparat i deixar per algunes hores, després rentar amb aigua.

Otitis mitjana

- Gotes per a l'oïda: 2 grans d'**all**, 3 gotes d'extracte **aranja**, 3 gotes d'o.e d'**espígol** i 1 cullerada calenta d'oli **oliva**. També es pot aplicar un oleomacerat calent, però no massa, de **ruda**, **farigola**, all i **flor de saüc**.
- Cataplasmes de **ceba** durant tota la nit. O bé dormir amb un coixinet de lli amb orenga, farigola, sàlvia i camamilla, lleugerament calent.
- Les gotes de **suc d'àloe vera** també poden alleujar el dolor en alguns casos.

Afeccions oculars

- Una de les plantes més recomanades és l'**eufràsia**, especialment activa sobre la mucosa conjuntival. S'empra en blefaritis, conjuntivitis i mussols. En usos externs s'utilitza per rentats oculars i nasals, per esbandides, compreses i cicatrització de ferides. Altres herbes per fer col·liris són la camamilla, l'espígol i les llavors de fonoll. La camamilla és millor opció si l'origen de la malaltia és una al·lèrgia. Els **nabius**, les **mores** i altres **fruits del bosc** milloren la circulació sanguínia als capil·lars oculars.
- Pel cansament ocular va bé una infusió de flors de **saüc**: 2 cullerades soperes en un got d'aigua. Però en general es probable que minimitzis molt significativament el cansament ocular aplicant un **filtre de llum blava** a les pantalles, ja sigui mitjançant ulleres especials o bé modificant els colors de cada pantalla que utilitzes.

Sorolls a l'orella o lleugera sordesa

- Oleomacerat de flors de **ruda**. La ruda té acció venotònica, vasoprotectora i rubefaent. Aquest oli està indicat en aplicacions externes sobre l'oïda quan hi ha problemes de falta de reg sanguini que es manifesten en forma d'acúfens («sorolls») o lleugera sordesa. També s'utilitza per dolors osteoarticulars o en contusions sense ferides.

Nafres bucal, aftes i úlceres

- Infusió de fulles fresques de **camamilla**, **vidalba**, **calèndula** o **sàlvia**. Esbandir, no empassar.

- Un remei tradicional és aplicar **mostassa** mòlta sobre la nafra tres vegades a el dia.
- Donar tocs lleugers amb un gel d'**àloe**; o fer una esbandida bucal diluint el gel en aigua. També hi ha qui frega les aftes amb una bossa de te.
- Esbandida bucal amb **aigua tèbia** amb **sal**. La sal té poder analgèsic, antisèptic i cicatritzant.

Protecció de llavis

- Ungüent protector de llavis ressecs: 3 culleradetes de **cera** verge ratllada amb 3 culleradetes d'oli d'**ametlles**. Posar la cera verge en una olla doble petit i fondre-ho a foc lent. Afegir l'oli d'ametlles i abocar els ingredients fosos en un motlle petit i resistent a la calor. Aplicar generosament als llavis esquerats.
- Una altre fórmula és oli de **coco** (1 part) amb mantega de **cacau** (1/2 part) i oli de **carbassa** (1/2 part). Fondre la mantega de cacau al bany maria. Afegir els olis. A aquesta base s'hi poden afegir algunes gotes d'olis essencials, tintures o extractes cicatritzants, com la **calèndula**, el **hipèric**, el **plantatge** o la **consolda**. Remenar-ho tot, abocar en motlles i envasar. Aplicar diverses vegades al dia.

Gingivitis

- La clau és el canvi de **dieta** i la millora de la **higiene dental**, junt amb un bon dentista, ja que és molt important evitar que la gingivitis evolucioni cap a una periodontitis, una malaltia crònica amb diversos efectes col·laterals sobre la salut global i que pot provocar inclús la pèrdua de peces dentals si no es tracta a temps.
- Ens pot ajudar una fulla de **sàlvia** aplicada directament sobre la geniva, deixant-la una estona i renovant-la al cap d'una estona. La sàlvia també serveix en cas de nafres.
- O.e de **mirra**: afegir en pasta dental casolana o en esbandida bucal.
- Esbandida bucal diària amb aigua bullida on afegim 5 gotes de cadascuna d'aquestes tintures: **pròpolis**, **menta**, **mirra** i **sàlvia**. Esbandir al matí durant 5 minuts abans de menjar o beure res, sense fer gàrgares. Expulsar després. Es pot fer també amb oli de coco, sèsam o oliva de qualitat. Altres opcions són oli de gira-sol de qualitat o aigua tèbia amb sal.
- **Cúrcuma** en pols o fresca i ratllada. Es netegen les dents directament, deixant reposar 5 minuts. Després esbandir. És encara millor si es barreja amb oli de **coco**.
- Esbandida curt amb **chlorella** líquida; després empassar.
- Xuclar un tros de polpa d'**àloe vera** amb constància és un bon remei per les genives que sagnen i estan inflades. Fer-ho més d'una vegada a el dia. El gust és molt dolent, però ho és menys si ens assegurem de treure abans la part groga de l'àloe. L'àloe vera ha mostrat beneficis per la seva capacitat d'inhibir patògens periodontals i és interessant per prevenir i tractar la gingivitis

Herpes labial

- L'oleomacerat de **hipèric** té efecte antiviral en ús tòpic. Millor evitar l'exposició solar intensa després de la seva aplicació. Es pot acompanyar amb infusió d'hipèric.
- O.e d'**orenga** embegut en cotó i aplicat sobre l'herpes, diverses vegades a el dia. També es pot fer amb o.e d'**arbre del te** o amb **plata col·loidal**.
- Extracte glicerinat antiherpètic: **romaní** 2 gr + **tarongina** 1 gr + **farigola** 1 gr + **sàlvia** 1 gr + **glicerina** 20 gr + **hipèric** 10 gr.

Càries

- Com a calmant i com a desinfectant, el remei tradicional per excel·lència és un **clau d'olor** aplicat sobre la zona durant unes hores. Un efecte més intens s'obté aplicant un cotó amb 1 gota d'o.e de clau i 1 gota d'o.e de **gaultheria**. Ambdós són poderosos analgèsics desinflamatoris. Però sobretot ves al dentista.
- El canvi de dieta sol ser la clau per prevenir les càries, però per combatre la infecció quan ja ha aparegut es pot xuclar un tros de polpa d'**àloe vera**. L'àloe alleugera el mal de queixal i rebaixa els abscessos dentals, també és preventiu de les càries i protegeix dels elements agressius que desgasten amb el pas el temps l'esmalt de les dents. Recorda treure abans el gel groc.
- O.e de **sajolida** sobre una base d'oli o de pasta d'argila. Aquesta barreja també s'utilitza per les micosis de la boca.
- Complementar amb gargarismes de **farigola**, **sàlvia** i/o **sajolida**.



FARMACIOLA BÀSICA NATURAL

Amb quins productes podem fer una farmaciola natural senzilla i operativa? Amb aquest llistat tindràs accés a les principals propietats medicinals que necessitem mitjançant substàncies polivalents. I com veuràs, aquesta farmaciola és també una barreja de rebost i jardí. Es més, si tenim balcó, un hort o un entorn natural proper podem arribar a autogestionar la producció d'una part del que necessitem. Si vols aprofundir en aquesta direcció, al dossier «Cuidar-se amb plantes, de la jardineria a la fitoteràpia» trobaràs com fer-te les infusions, decoccions, oleomacerats, ungüents o cataplasmes. I si optes per comprar, al mercat trobaràs una oferta de productes cada cop més ample. Això si, en la mesura del possible aposta sempre per la qualitat.

Extracte de pròpolis

Àloe vera

Gingebre i cúrcuma

Clau d'olor i llimona

Oli d'oliva, ametlla o sèsam

Argila verda, blanca o vermella

All i ceba

Romaní, farigola, lavanda i sàlvia

Tarongina, menta o marialluïsa

Malva o plantatge

O.e d'orenga, menta i lavanda.

Ortiga

Clorhella

Preparats d'equinàcia

Plata col·loïdal o extracte d'aranja

Betaina-pepsina i l-glutamina

Til·la, valeriana o rosella

Vitamina D, magnesi i Omega 3

Vitamina A

Oleomacerat de calèndula o hipèric

Adaptògens com ashwaganda, reishi,

ginseng o radhiola; també creatina



BIBLIOGRAFIA

La farmacia verde; Dr.Jörg Grünwald y Christof Jänicke – Everest, 2017

Plantas medicinales en casa; María Tránsito López y Carlota Máñez – Océano Ambar, 2010

El poder curativo de la nutrición; equipo Salud y Bienestar – Salud, Nutrición y Bienestar, 2016

Botiquín Natural; Teresa Artigas, coord. - Integral, 2007

Remedios naturales al alcance de todo; Olga Cuevas y Lucía Redondo – RBA, 2015

Usos medicinales del cannabis; José Antonio Ramos Attance, Manuel Guzmán Pastor, coord. - Catarata, 2019

Longevidad en buena salud; Eduardo L.Busó - Ediciones Libertarias, 1999

Cómo cura la medicina natural; Dr. Miquel Pros – Integral, 2012

Alternativas a los antibióticos; Petra Neumayer – Integral, 2012

Remedios naturales para el equilibrio emocional; Equipo de Integral, coord. - Integral, 2011

La salud en la despensa; Dr. Rafael Méndez – Almuzara, 2004

Portals de fitoterapia: [Fitoterapia](#), [Botanical online](#), [Mejor con Salud](#), [Cosas caseras](#), [Flora catalana](#).

Wikillibre: [Guia de plantes medicinals, usos i cultiu](#)

Portals de medicina evolutiva com [Fitness Revolucionario](#) o [Regenera](#)

ARNAU MONSERRAT

REMEIS NATURALS PER MALESTARS HABITUALS

