Herbes remeieres

Herbes remeieres

Guia per fer una farmaciola natural a casa

Astrid van Ginkel

efadós®

HERBES REMEIERES
Guia per fer una farmaciola natural a casa
Primera edició: octubre del 2026

© dels textos: Astrid van Ginkel
© de les il·lustracions: ICRA Art
© de l'edició: Editorial Efadós
© de la col·lecció «Ecollibres»: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS
Carrer d'Edison, 3 - Nau A
Polígon industrial les Torrenteres
08754 El Papiol (Baix Llobregat)
Telèfon 93 673 12 12
efados@efados.cat
www.efados.cat

Idea: Editorial Efadós
Disseny: Editorial Efadós
Coordinació editorial: Isabel Grabulosa

Assessorament lingüístic:
M. Neus Doncel Saumell

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Institut Català de les Empreses Culturals

ISBN 978-84-19736-66-6
DL B-19236-2026
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

Índex

Introducció Pàg. 6

Què són les herbes remeieres Pàg. 8

Collir, cultivar, assecar Pàg. 14
Collir Pàg. 15
Cultivar Pàg. 16
Assecar Pàg. 19
Conservació Pàg. 19

Elaborar remeis Pàg. 20
Tipus de preparacions Pàg. 21
Seguretat, qualitat, eficàcia i toxicitat Pàg. 24

Herbes remeieres

Del novembre al febrer
Regalèssia Pàg. 30
Olivera Pàg. 34
Violeta d'olor Pàg. 38
Calèndula Pàg. 42
Romaní Pàg. 46

Del març al juny
Dent de lleó Pàg. 50
Ortiga Pàg. 54
Farigola Pàg. 58
Bossa de pastor Pàg. 62
Fumària Pàg. 66
Arç blanc Pàg. 70
Sàlvia Pàg. 74
Malva Pàg. 78
Herba de cinc nervis Pàg. 82
Saüc Pàg. 86
Matricària Pàg. 90
Camamilla Pàg. 94
Melissa Pàg. 98
Menta Pàg. 102
Sempreviva Pàg. 108
Herba de Sant Joan Pàg. 112
Til·ler Pàg. 118
Espernallac Pàg. 122
Card marià Pàg. 126

Del juliol a l'octubre
Espígol Pàg. 130
Milfulles Pàg. 134
Travalera Pàg. 138
Cua de cavall Pàg. 142
Marialluïsa Pàg. 146
Fonoll Pàg. 150





Introducció

Fas servir herbes remeieres? En coneixes alguna? La farigola, el saüc? Com és que les coneixes? Perquè en tens un llibre, te n'ha parlat l'àvia o potser has fet un curs?

Fins que vaig començar la universitat, ningú del meu voltant va esdevenir model o inspiració. Ara bé, des del moment d'escollir l'especialització a la carrera de Biologia, que va ser Botànica, les plantes han estat un pilar de la meva vida, un element vital vers on anava la meva mirada, cap a una flor, un fruit o un borró. Conscientment o inconscientment, fa quaranta anys que se me n'hi van els ulls i empatitzo amb elles per llegir a través seu. Total, que no m'imagino la meva vida sense elles.

Sempre recordaré un curs que vaig fer a Vilaller el 2010. Eren tres o quatre sessions i, el darrer dia abans de marxar, una dona, que em sap greu però no en recordo el nom, em va obrir el palmell de la mà i hi va dipositar un paper doblegat i me la va tancar, com dient: «és un tresor només per a tu». Me'l vaig posar a la butxaca però no vaig poder ni arribar al cotxe que el vaig obrir pensant «potser és una carta d'amor». Hi havia escrita, amb aquella lletra característica de la gent que va anar a escola als anys quaranta, una recepta meravellosa i sorprenent: gelea de flors de dent de lleó. Mai havia trobat cap remei ni preparació amb les flors del pixallits, no n'havia sentit a parlar; només sabia que les fulles i l'arrel tenien propietats diürètiques. Encara dec tenir la recepta en algun racó. Aquest és un exemple del que he arribat a aprendre dels meus alumnes, del coneixement popular, de la generositat de la gent, sobretot dones.

Aquest llibre sense pretensions voldria ser el recull del que he après en aquests anys de viatge constant amb les plantes i del que m'han explicat les persones que m'he trobat en aquest camí de joia, complementat pels estudis a la universitat, congressos, feines, viatges, articles científics, i estudiar i experimentar sense descans. Calien uns anys per saber-ne i per recollir prou material. Potser ara començava a ser-ne el moment i em venia molt de gust.

La informació que apareix en el llibre està extreta de fonts bibliogràfiques, llibres i articles, referències que per a mi han estat fonamentals i consistents, que menciono. També és fruit de la meva experiència i experimentació desplegant un món de coneixement, enriquida per les persones que han compartit la seva saviesa en forma de receptes, aportacions als cursos, sortides etnobotàniques, xerrades o tallers. Al capdavall, totes elles, gent que ha esdevingut un batec per a mi. Gràcies a les que m'heu acompanyat en aquest passeig de goig.

Veureu que en el llibre us intento explicar el que faig a casa i a l'hort, com m'organitzo, quines plantes faig servir i com, si les cultivo o les recol·lecto, i quines preparacions faig. Quines plantes formen part de la nostra farmaciola casolana, que pot variar molt depenent de cada llar. He anat escrivint aquest 2026 a mesura que era el moment de recol·lecció de cadascuna i podia baixar a l'hort a mirar-les. Us seré molt sincera, m'ha costat molt escollir les plantes que trobareu en forma de fitxa, que segueixen l'ordre del calendari de la recol·lecció. Molt. Ara bé, m'he decantat per espècies silvestres, algunes de les quals he introduït a l'hort i s'hi han quedat. El que m'agradaria és que feu un recorregut amb elles, a peu, tot passant per les estacions de l'any, i feu el trajecte agafades de la mà dels canvis i l'evolució dels dies i mesos, dels cicles, del calendari de la natura, dels astres, que acompanyen la vida i milloren la salut. Compte! Aquest llibre no vol ser una guia terapèutica ni reemplaçar el paper d'un professional de la salut. Tampoc una apologia de la recol·lecció sense mesura. Al contrari.

Espero que gaudiu del llibre, que descobriu la bondat de les herbes remeieres, que apreneu, que us sorprenguin, que en gaudiu, que l'aprofiteu, i que porteu a la pràctica, en la mesura que pugueu, algun dels remeis que poden formar part de la vostra farmaciola casolana.



Què són les herbes remeieres

En aquesta secció em feia molta il·lusió que aparegués la visió de quatre dones etnobotàniques i autèntiques que miren les herbes des de diferents punts de vista. Aquí teniu una jove de 25 anys divulgadora ambiental, Berta Garriga; una sàvia autodidacta de la medicina tradicional del Mediterrani, Anaïs Estrems; una farmacèutica, Montse Parada, i una biòloga, Airy Gras.

BERTA GARRIGA
(@arrelsvoladores)

Cada vegada som més les persones que relacionem malalties del cos físic, emocional i espiritual habituals en el segle xxi amb, precisament, les qualitats del sistema socioeconòmic predominant en aquesta era. La joventut som un dels grups que més pateixen les anomenades «crisis del progrés», potser perquè la mirada cap a un futur que no es presenta fèrtil ni amable és inevitable en qualsevol persona que comença a treure el cap a la vida adulta. Conscients, en alguns casos, que la qualitat pràcticament vírica de la desconnexió del cos, de les emocions, dels ritmes naturals i de la comunitat és la que ens emmalalteix, algunes busquem (també) fora de la societat, en la natura més silvestre, maneres de recuperar la vida, i amb ella, també, una mica d'humanitat. Per a mi, les plantes són una font d'inspiració des del més terrenal fins al més metafòric, per comprendre el que és important i el que ens és salut.
Les plantes remeieres (que podrien ser realment totes, més enllà de les que puguem utilitzar per al nostre cos) em curen des de l'efecte que té en mi alliberar temps per descobrir-les i agrair-les en un món frenètic, fins a completar, no sense mil virtuts, els meus àpats sota el sol i el gaudi sovint oblidat de les petites coses.

Reapropiar-nos de sabers i de cures indispensables per la vida a través d'estudiar i emprar herbes remeieres és també una manera de no oblidar-nos mai que aquesta (la vida) ha d'estar sempre al centre, i que no val la pena alimentar res que la posi en risc sistemàticament (més enllà del pas del temps).

ANAÏS ESTREMS

(@jardidelesbruixes Medicina del Mediterrani)

Les herbes remeieres, per a mi, són records d'infància, cultura, territori, aromes embriagadores, bellesa delicada i ferotge, aliment per al cos, la ment i l'esperit, amor matern, són moltes coses.

Però, per damunt de tot, en destaca una que és per a mi la més immensurable i sublim.

L'ecosistema/natura és una xarxa complicadíssima, plena de relacions recíproques, intercanvis a múltiples bandes, simbiosis profundes, connexions infinites. Les plantes exhalen oxigen i inhalen CO_2, nosaltres inhalem oxigen i exhalem CO_2. Som la seva contrapartida, i elles, la nostra. Estem fetes per viure en reciprocitat.

Penso en l'alt contingut de fitohormones (símils dels andròGens i estròGens) del pol·len i en com, a la primavera, l'aire que respirem en va ple i la sang se'ns altera.

Penso en com el que estressa les plantes és molt similar al que ens estressa a nosaltres: sequera, fred, calor, fongs... I en com elles, per protegir-se, augmenten la producció de polifenols antioxidants, que, si mengem de temporada i proximitat, ens ajudaran igualment.

Compartim el món amb forces que ens poden fer mal: radiacions, paràsits, toxines... Per més salut que tinguem i per més que cuidem el nostre equilibri intern, no podem suportar-ho tot. No som individus, som holobionts, i alhora som part d'holobionts més grans, éssers dintre d'éssers.

Som éssers formats d'éssers. Tal com el fetge no podria ser sense la resta dels òrgans, i aquests no poden ser sense ell, així nosaltres també depenem del nostre entorn i dels que l'habiten.

Les herbes remeieres compensen totes les nostres mancances i, alhora, ens recorden que estem unides a la resta del que existeix d'una manera ineludible i entranyable.

MONTSE PARADA

Etnobotànica i doctora en Farmàcia gràcies a les herbes remeieres

Les herbes remeieres han format part de la meva vida des de sempre. A casa meva eren presents en la quotidianitat, en el dia a dia, en l'alimentació i en els gestos de cura. La meva àvia era una gran remeiera, i nosaltres vam créixer envoltats d'aquest coneixement, que vam beure en el sentit més literal –en forma d'infusions, decoccions i altres preparats–, però també en un sentit més profund: com una manera d'entendre la salut, la natura i la relació amb l'entorn.

Anys més tard, el meu treball en etnobotànica em va brindar un privilegi immens: poder escoltar, collir i documentar el saber tradicional de la gent de la meva comarca. Darrere de cada planta hi ha una història, una experiència i una observació acumulada al llarg de generacions. Aquest coneixement és un patrimoni cultural d'un valor incalculable, i em sento profundament orgullosa d'haver contribuït a preservar-ne una part. Alhora, em sento en deute amb totes les persones que, amb tanta generositat, me'l van transmetre.

Per a mi, les herbes remeieres continuen essent una primera opció. Les utilitzo, les respecto i les estudio. La recerca científica moderna ha confirmat moltes de les observacions que la tradició ja havia identificat empíricament i ha ajudat a entendre millor les seves propietats. La tradició i les ciències modernes han de ser grans aliades: la primera ens indica on mirar, i la segona ens ajuda a comprendre per què i per a què.

Les herbes remeieres són, en definitiva, una mostra extraordinària de la capacitat humana per observar la natura, aprendre'n i ajudar així a preservar la biodiversitat vegetal que ens envolta.

AIRY GRAS
Professora lectora Serra Húnter, Universitat de Barcelona

Les plantes remeieres són aquell conjunt de plantes que, durant generacions, ens han servit per guarir o alleujar molts dels mals quotidians: els ulls malalts, la pèrdua de gana, el mal de panxa, els cops, l'insomni, els nervis i tantes altres afeccions que formen part de la vida de les persones. Abans que existissin les farmàcies tal com les coneixem avui, la natura era el gran rebost de remeis.

Aquest saber s'ha transmès principalment d'una manera oral, de padrins a fills i de padrins a nets, i s'ha convertit en una part essencial de l'herència cultural que passava de generació en generació. Les persones grans coneixien el moment adequat per collir cada planta, la manera correcta d'assecar-la i les diferents formes d'utilitzar-la, tant en infusions com en ungüents, cataplasmes o xarops.

Tot aquest coneixement, adquirit a través de l'experiència i l'observació de la natura, era molt valorat, perquè no solament ajudava a afrontar les necessitats quotidianes, sinó que també reforçava els vincles entre les persones. Els remeis passaven de boca a orella i de casa en casa, teixint una xarxa de suport mutu i de confiança que contribuïa al benestar col·lectiu i enfortia els llaços entre generacions.

Avui dia, tot i els avenços de la medicina moderna, moltes d'aquestes plantes continuen essent utilitzades i estudiades, tant per les seves propietats terapèutiques com pel valor cultural que representen. Conservar i difondre aquest llegat és una manera de mantenir viva la memòria dels nostres avantpassats i de reconèixer la saviesa acumulada al llarg dels segles. Les plantes remeieres ens recorden que la natura ha estat, i continua essent, una font important de recursos, coneixements i salut.





Collir, cultivar, assecar



– Collir –

Per a mi, collir i cultivar van plegades. És el camí vers l'autosuficiència. Per sort, tinc un trosset de terra fèrtil que em permet combinar les dues accions. El que no trobo silvestre o no ho tinc a prop, ho planto. Visc al paradís des del 2001, en una masia, arrecerada del vent cara solella.

De cada herba en collim amb seny una part. És l'indret de fabricació o de rebuda dels principis actius que ens seran beneficiosos. No tinc tendència a collir escorces o arrels, principalment pel perjudici que faig a la planta.

Les flors i fulles se solen collir a la primavera; algunes fulles, a l'estiu; els fruits i llavors, a l'estiu, i les arrels, a la tardor o en ple hivern. Les fulles de menta o tarongina, cal collir-les abans de florir. Les flors de boixac, just obertes. Els fruits del card marià, quan són madurs. El moment del dia per collir pot ser el matí o la tarda, depèn si hi ha estudis de contingut de principis actius. En el meu cas ho faig quan puc, sense boira ni rosada, segons la lluna o les tradicions, però no sempre és possible. Per fer planter he comprovat que per als esqueixos és millor la lluna minvant i per a les llavors, la lluna creixent.

Per collir, cal estar atenta i pendent que no passi el moment adequat. Val la pena fer un calendari de les herbes i indrets per collir, ja que no es recol·lecta al mateix moment a la costa que al Pirineu.

Faig servir una falç, tisores o les mans depenent de la part i de la planta que cullo. No l'arrenco mai si no és que em cal collir l'arrel. Per exemple,