



CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

# Remeis casolans amb herbes aromàtiques o medicinals de l'Urgell



Agraïm la col·laboració i l'assessorament de totes les persones i entitats que han fet possible aquest recull de remeis casolans amb herbes i plantes medicinals de l'Urgell.

**Sra. Conxita Ardanuy** - La Dietètica

**Sr. Isidre Balcells** - Bernau Herbes de l'Urgell

**Sr. Fèlix de Pedro** - Bernau Herbes de l'Urgell

**Sr. Josep Giribet**

**Sra. Josefina Bernades**

**Sr. Jordi Auberni**

Amb la revisió de textos de:

**Sra. Astrid Van Ginkel**



Consultoria en espècies vegetals medicinals, alimentàries, veterinàries i cosmètiques.  
5a edició 2018

### **IMPORTANT:**

Aquests remeis casolans formen part d'un recull de tradicions i costums que poden tenir base científica o només supersticions ancestrals, però que tenen un gran interès cultural i antropològic. Per tant, s'ha de tenir molta cura si es prova algun d'aquests remeis, ja que depenent de les mides i l'ús que se'n faci, poden tenir efectes secundaris o negatius per a la salut.



# Introducció

Aquest recull de remeis casolans amb herbes aromàtiques o medicinals de l'Urgell aplega els diferents treballs presentats en el Concurs de remeis casolans que aquest Consell Comarcal va realitzar l'any 2008.

L'objectiu d'aquesta publicació no és altre que conservar i transmetre a les noves generacions els remeis i les idees que es poden aconseguir de la natura, amb els productes que la terra ofereix.

La comarca de l'Urgell és un territori on s'hi pot trobar una gran quantitat d'herbes i plantes medicinals que poden ser de gran utilitat. La menta, el timó, el poliol, la marialluïsa o la camamilla de l'Urgell són algunes de les herbes que es poden aconseguir en els camps i marges de la comarca. Aquestes plantes tenen moltes qualitats curatives i medicinals que es poden aplicar a la vida quotidiana de les persones i que en determinats moments, poden ser de gran utilitat. Per exemple, per millorar problemes de salut, aplicacions a la cosmètica, a la cuina, a la llar, etc.

Aquests coneixements que han perdurat al llarg dels anys i que s'han transmès a través de la tradició oral o escrita, formen part d'un ric llegat etnològic i cultural, que cal conservar. Antigament no hi havia tants medicaments i metges com hi ha avui dia i els nostres avantpassats havien de buscar remeis i solucions als problemes de salut que es presentaven en el dia a dia, utilitzant productes que el camp els proporcionava i que tenien a l'abast.



# índex de remeis

8	<b>Antiinfecció</b> Francisca Roigé   Barcelona
	<b>Beneficis de la flor de saüc</b> Angeleta Orpella   Anglesola
9	<b>Beneficis del timó</b> Angeleta Orpella   Anglesola
10	<b>Per treure les berrugues</b> Pilar Vergés   Anglesola
	<b>Per a la bronquitis</b> Núria Fonoll   Anglesola
11	<b>Per als ulls irritats</b> <b>Perfum de camamilla</b> Noemí Vila   Anglesola
	<b>Per a la conjuntivitis</b> Montserrat Sans   Rocallaura
12	<b>Per als ulls irritats o la conjuntivitis</b> Teresina Llavall   Claravalls
	<b>Per als cops, blaus i hematomes</b> Rosa M. Rubinat   Tàrrega
13	<b>Per als cops</b> Francesc Vives   Tàrrega
	<b>Per curar les cremades</b>
14	<b>Per a les cremades</b> Angelina Torrelles   Anglesola
	<b>Per a les cremades d'oli</b> Josep M. Fonoll   Anglesola
15	<b>Contra els cucs de la panxa</b> Pilar Vergés   Anglesola
	<b>Per conservar el cutis</b> Josep M. Fonoll   Anglesola

16	<b>Contra el decaïment</b> Lliberat Bosch   Tàrrega
	<b>Per a la diarrea</b> Francesc Vives   Tàrrega
17	<b>Per curar les ferides</b> Marçal Solé
	<b>Per curar ferides</b> Felip Llena   Mafet
18	<b>Per al mal de gola</b> Mercè Creus   Tàrrega
	<b>Per al mal de gola</b> Mercè Creus   Tàrrega
19	<b>Per a les afectacions de la gola, xarop de timó</b> Carlota Esteve   Tàrrega
20	<b>Per a la tos</b> Carme Vives   Tàrrega
	<b>Per curar el mal de coll</b> Maite Bosch   Tàrrega
21	<b>Per a la infecció de boca</b> Mercè Marimon   Rocallaura
22	<b>Desinfectant</b> Francisca Roigé   Barcelona
	<b>Per a les infeccions</b> Sara Gómez   Tàrrega
23	<b>Antisèptic</b> Maribel Itarte   Tàrrega
24	<b>Antisèptic bucal i de ferides</b> Carlota Esteve   Lleida
25	<b>Per al bon trànsit intestinal</b> Teresina Llavall   Claravalls
	<b>Contra el restrenyiment</b> Pilar Vergés   Anglesola
26	<b>Contra el restrenyiment</b> Felip Llena   Mafet

27	<b>Per al mal de fetge, de panxa o descomposició</b> Mercè Marimon   Rocallaura
	<b>Tintura per fer fregues</b> Montserrat Sans   Rocallaura
28	<b>Per a les morenes</b> Josep M. Fonoll   Anglesola
	<b>Per eliminar líquids</b> Maribel Itarte   Tàrraga
29	<b>Eliminació de líquids i toxines del cos</b> Sònia Argilés   Mollerussa
	<b>Per treure les punxes</b> Felipe Cuenca   Guimerà
30	<b>Per al refredat amb tos</b> Jordina Valls   Ciutadilla
	<b>Per al refredat amb tos</b> Marta Molí   Lleida
31	<b>Per al refredat</b> Núria Fonoll   Anglesola
	<b>Per curar els refredats</b> Paquita Ramon   Anglesola
32	<b>Per curar el refredat</b> Maite Bosch   Tàrraga
	<b>Xarop per a la tos</b> Rosa M. Rubinat   Tàrraga
33	<b>Per depurar la sang</b> Escola Sta. Maria de l'Alba Taller de jardineria   Tàrraga
34	<b>Per al mal de pedra</b> Francesc Vives   Tàrraga
	<b>Revitalitzant de la pell</b> Sònia Argilés   Mollerussa
35	<b>Regenerador i aclaridor de la pell</b> Maribel Itarte   Tàrraga

36	<b>Tranquil·litzant</b> Cristina Miralles   Tàrraga
	<b>Per a la tensió arterial</b> Carme Vives   Tàrraga
37	<b>Per baixar la tensió</b> Francisca Roigé   Barcelona
38	<b>Per baixar la tensió</b> Carme Pons   Belcaire d'Urgell
	<b>Per a la pròstata</b> Isabel Perelló   Anglesola


#### ALTRES REMEIS I RECEPTES

40	<b>Per a la picada d'una abella</b> Maite Bosch   Tàrraga
	<b>Repel·lent d'insectes</b> Sònia Argilés   Mollerussa
41	<b>Per conèixer si el vi és aigualit o batejat</b> Núria Fonoll   Anglesola
	<b>Ratafia de raïms</b> Isabel Perelló   Anglesola
42	<b>Ratafia de cafè</b> Isabel Perelló   Anglesola
	<b>Vi medicinal de timó</b> Carlota Esteve   Tàrraga

#### 39 ALTRES HERBES I PLANTES DE LA COMARCA DE L'URGELL

Font: **Estudi Etnobotànic de la comarca de l'Urgell, any 2008**  
 Autora: **M. Rosa Pedró Carulla**  
 Bellver d'Ossó





**Remeis casolans**  
amb herbes  
aromàtiques o medicinals  
de l'Urgell

## **Advertiment i precaucions**

**Aquest llibre és un recull de remeis casolans de l'Urgell amb herbes medicinals. Es tracta de remeis naturals però no per això estan exempts d'efectes adversos, contraindicacions, toxicitat o interaccions amb altres medicaments o aliments.**

**Les plantes medicinals contenen principis actius i són el motiu de la seva acció.**

**L'efecte terapèutic té molt a veure amb el preparat, la dosi i la forma d'ús. La utilització de formes concentrades com els extractes o els olis essencials han de fer-se amb prudència. És preferible informar-se prèviament de les dosis i efectes adversos de cada herba abans de l'ús. Cal evitar l'automedicació a la lleugera, no prendre una planta medicinal durant llargs períodes de temps (dos mesos), o tenir prudència en les dones embarassades i lactants.**

**Recomanem doncs, un ús adequat dels remeis, tenir precaució amb la preparació, les quantitats que s'utilitzen per fer el remei, com es pren, les vegades i quantitat que es pren al dia o la duració.**

**El contingut d'aquest llibre és preferible no ser utilitzat per persones no enteses, i en cap cas pot substituir una medicació. Les persones que estan en tractament o que dubten haurien de consultar amb el seu terapeuta abans de l'ús d'un remei.**

**Els autors i editors no es poden fer responsables de les conseqüències derivades d'un mal ús dels remeis recollits en aquest llibre.**

# Antiinfecció

---

## **Ingredients:**

Equinàcia

---

## **Elaboració:**

Poseu a bullir 2 cullerades d'arrel d'equinàcia per a cada tassa d'aigua. Que bulli a foc lent durant 15 minuts, després tanqueu el foc i deixeu-ho reposar.

Aquesta infusió serveix per a les infeccions, refredats, gripes, infeccions urinàries i vaginals. Se n'ha de prendre 3 tasses al dia.

L'equinàcia no és originària de l'Urgell, però actualment s'hi cultiva.

---

**FRANCISCA ROIGÉ** Barcelona

# Beneficis de la flor de saüc

---

## **Ingredients:**

Flor de saüc

---

## **Elaboració:**

Agafeu unes brases de la llar de foc i tireu-les al braser junt amb les flors de saüc. D'aquí en sortiran uns fums que faran madurar els grans o furóncols.

---

**ANGELETA ORPELLA** Anglesola





# Beneficis del timó

Com a padrina que sóc i molt amant de totes les herbes de la zona em fa molta il·lusió poder explicar algun remei casolà.

Abans no hi havia farmacioles però al rebost on guardàvem tot el menjar: el pernil penjat dins d'una coixinera de cotó, els xoriços i les carns, també hi havia sobre una prestatgeria els remeis casolans.

---

## Ingredients:

Timó  
Llorer

---

## Elaboració:

El timó té moltes propietats. Venia un dentista de Barcelona i sempre deia que si glopejaves timó, no t'hauries de prendre mai cap pastilla. Per al mal de gola, glopejar aigua amb timó va molt bé.

El meu fill anava amb bicicleta i va caure a terra i se li van pelar tots els genolls, amb sang i tot. A la farmàcia ens van donar una pomada, però no era prou eficient perquè queia la crosta i tornava a sortir-n'hi una altra. Finalment li va marxar amb banys de timó.

Anys enrere se'n trobava a totes les ribes i marges. Ara com que hi ha més edificis no n'hi ha tant, però encara se'n troba. Cal que passi Setmana Santa i amb lluna vella aneu a buscar el timó. Amb unes tisores talleu els poms florits i deixeu les arrels per a l'any vinent.

És important collir-lo amb lluna vella perquè la flor no cau i tot l'any està florit. Poseu-lo en caixes de cartró perquè s'assequi procurant no aixafar-lo.

Arregleu les olives amb un ramet de timó i veureu quin gust més bo que tindran. Les olives acabades de collir es posen amb aigua i sal, perquè no es tornin toves, poseu-hi un ram de timó i un de llorer. Deixeu-les dins una garrafa i deixeu-les fins que no siguin amargues. Tapeu-les amb unes rames de fonoll. Les olives seran molt bones.

---

**ANGELETA ORPELLA** Anglesola



# Per treure les berrugues

---

## **Ingredients:**

Pells de llimona  
Vinagre

---

## **Elaboració:**

Poseu pells de llimona en maceració dins d'un recipient amb vinagre.

Deixeu-les-hi durant 9 dies, tenint en compte que heu de canviar el vinagre i posar-ne de nou cada 2 dies.

Passat aquest temps, la pell de llimona ja té propietats curatives.

Poseu un tros de llimona a sobre de cada berruga i canvieu-ho cada 9 hores.

Amb 4 o 5 aplicacions la berruga desapareixerà i no es tornarà a reproduir.

---

## **PILAR VERGÉS**

Anglesola

# Per a la bronquitis

---

## **Ingredients:**

Eucaliptus  
Fonoll  
Brotets de pi  
Regalèssia  
Malves

---

## **Elaboració:**

Per a la bronquitis preneu una infusió amb una mica de cada herba.

---

## **NÚRIA FONOLL**

Anglesola



# Per als ulls irritats: Perfum de camamilla

## Ingredients:

Camamilla  
Alcohol

## Elaboració:

Si teniu els ulls irritats o amb l·leganyes, cremeu una mica d'alcohol en un recipient i tireu-hi una mica de camamilla. Amb un cotó fluix, recolliu-ne els vapors o perfums i fregueu-vos els ulls i veureu com en uns dies notareu millora.

NOEMÍ  
VILA

Anglesola

# Per a la conjuntivitis

## Ingredients:

Flors de saüc

## Elaboració:

Bulliu l'aigua, afegiu-hi les flors i deixeu-ho refredar.

S'utilitza per a la conjuntivitis, per als mussols, per a la vermellor, per a les brosses als ulls, etc.

Mentre us remulleu els ulls amb aquesta aigua podeu dir una oració que farà que el remei funcioni millor:

*Desfeta creada*

*entre cap i carn.*

*Si és blanca Déu l'escampa,*

*si és negra Déu l'arreplega.*

*L'arcàngel Sant Gabriel*

*l'arrenca de soca i d'arrel.*

Aquesta oració es diu 9 vegades tot tirant un gra de blat en un plat d'aigua.

La flor de saüc es pot trobar al terme de Rocallaura.

MONTSERRAT SANS Rocallaura



# Per als ulls irritats o la conjuntivitis

## **Ingredients:**

Camamilla

## **Elaboració:**

Si teniu els ulls molt irritats poseu mig vaset d'aigua en un pot i poseu-ho al foc. Quan comenci a bullir tireu-hi un pessic de camamilla i deixeu-ho bullir 1 o 2 minuts més. Coleu-ho i quan estigui tebi, amb un cotó fluix moll us mulleu els ulls 2 o 3 cops al dia.

La camamilla es pot trobar a totes les poblacions de l'Urgell, sobretot si són de secà.

**TERESINA LLAVALL** Claravalls

# Per als cops, blaus i hematomes

## **Ingredients:**

Esperit de vi  
Romaní (2 branques)  
2 pastanagues  
Arnica en flor (un grapat)

## **Elaboració:**

Trenqueu a trossos el romaní i les pastanagues i afegiu-hi les flors d'arnica. Poseu tots aquests ingredients dins l'esperit de vi. Deixeu-ho macerar a sol i serena durant 1 mes. A partir del mes, coleu-ho i ompliu botelles de color fosc.

És molt útil per fer fregues damunt del cop o blau sense ferida.

L'arnica es troba en petits llocs assolellats, però que no siguin humits. Actualment costa una mica trobar-ne, però es coneix per la forta olor que desprèn.

El romaní abunda en les zones boscoses i se'n pot trobar durant tot l'any. També n'hi ha als jardins i parcs.

**ROSA M. RUBINAT** Tàrrrega

# Per als cops

**Ingredients:**

Arnica  
Alcohol

**Elaboració:**

Colliu l'arnica la nit de St. Joan, abans que surti el sol. Poseu-la dins d'una ampolla amb alcohol. S'utilitza per als cops, sempre que no hi hagi sang.

L'arnica no es troba a l'Urgell.

**FRANCESC VIVES** Tàrrrega

# Per curar les cremades

**Ingredients:**

Pasta de dents

**Elaboració:**

Les mestresses de casa, quan cuinen, sovint es cremen amb oli bullent de la paella, quan giren una truita o treuen una safata del forn.

Per solucionar-ho ràpidament poseu damunt de la cremada una capa fina de pasta de dents i veureu com es cura de seguida, sense que surti butllofa.



# Per a les cremades "Oli de Sant Joan"

---

## **Ingredients:**

Flors i fulles de pericó o Herba de St. Joan  
Oli d'oliva

---

## **Elaboració:**

Agafeu 100 g per litre de fulles i flors de pericó. Poseu-les dins una botella de vidre fosc amb oli d'oliva, a sol i serena durant 40 dies.

Passat aquest temps filtreu-ho amb una gasa fina i guardeu-ho en un lloc fosc i fresc.

S'aplica sobre les cremades.

---

**ANGELINA TORRELLES** Anglesola

# Per a les cremades d'oli

---

## **Ingredients:**

Olives negres

---

## **Elaboració:**

Per guarir les cremades d'oli feu una coca d'olives negres ben aixafades i poseu-les damunt la cremada.

Aquest unguent podeu tenir-lo guardat en un pot de vidre a la nevera.

---

**JOSEP M. FONOLL** Anglesola





# Contra els cucs de la panxa

---

## Ingredients:

Alls  
Llet

---

## Elaboració:

Els cucs no poden veure els alls. Per matar-los heu de beure-us una tassa de llet dins la qual hi haureu posat un parell d'alls picats. Feu-ho durant 5 o 6 dies en dejú.

Qui faci aquesta cura ben aviat tindrà el ventre completament net de cucs.

---

**PILAR VERGÉS**

Anglesola

# Per conservar el cutis

---

## Ingredients:

Romaní  
Vi

---

## Elaboració:

Si us renteu la cara amb aigua de romaní, se us tornarà fresca i resplendent. Si en lloc de coure el romaní amb aigua, ho feu amb vi, encara molt millor.

Si ho feu cada dia la cara no s'arrugarà ni envellirà i la conservareu fresca i maca. També us traurà les taques i el borrisol que pugueu tenir-hi.

---

**JOSEP M. FONOLL** Anglesola



# Contra el decaïment

---

## **Ingredients:**

Hipèric o herba de St. Joan o Pericó

---

## **Elaboració:**

Prepareu una infusió amb 1 cullerada o 2 d'hipèric. Preneu-ne 2 tasses al dia després de menjar. No podeu barrejar-ho amb medicaments perquè tindria efectes negatius.

---

**LLIBERAT BOSCH** Tàrrrega

# Per a la diarrea

---

## **Ingredients:**

8 o 10 nespres

---

## **Elaboració:**

Bulliu les nespres i preneu l'aigua. Talla la diarrea.

---

**FRANCESC VIVES** Tàrrrega





## Per curar les ferides

---

### **Ingredients:**

Timó

---

### **Elaboració:**

Quan us feu una ferida o us claveu una punxa, i ho tingueu infectat, heu de rentar-vos 2 o 3 vegades al dia amb una infusió feta amb aigua i unes branquetes de timó.

El timó es pot trobar a tots els pobles de secà.

---

**MARÇAL SOLÉ**

## Per curar ferides

---

### **Ingredients:**

Buferalda  
Vi  
Sucre

---

### **Elaboració:**

Poseu a bullir un quart de litre de vi, 2 cullerades soperes de sucre i 2 o 3 brots de buferalda. Deixeu-ho bullir durant un temps fins que perdi la meitat. Guardeu-ho en una ampolla tapada mentre realitzeu la cura i poseu-ho a la ferida 2 vegades al dia. Podeu aplicar-ho tant a persones com als animals.

La buferalda és una planta que es troba a les zones boscoses de l'Urgell, als boscos d'alzina prop d'Agramunt. Les fulles són verdes i petites i la planta és igual tot l'any. A la primavera fa una petita flor groga al cap del seu brot. Té una alçada de 40-60 centímetres i tarda uns anys a créixer.

---

**FELIP LLENA** Mafet



# Per al mal de gola

---

## **Ingredients:**

Sàlvia

---

## **Elaboració:**

Abans de posar-vos a dormir prepareu una tisana amb sàlvia, coleu-la i quan el líquid estigui tebi, feu gàrgares amb aquesta infusió.

---

**MERCÈ CREUS** Tàrrega

---

# Per al mal de gola

---

## **Ingredients:**

Llorer  
Llet  
Sucre o mel

---

## **Elaboració:**

Si teniu la gola irritada, bulliu llet i afegiu-hi una fulla de llorer.

Un cop bullida poseu-hi sucre o mel al vostre gust i preneu-la calenta.

---

**MERCÈ CREUS** Tàrrega

---



# Per a les afectacions de la gola, xarop de timó

---

## **Ingredients:**

Timó  
Suc de llimona  
Mel

---

## **Elaboració:**

Aboqueu mig litre d'aigua en una olla i porteu-ho a ebullició. Quan bulli tireu-hi una cullerada de timó i deixeu-ho bullir 3 minuts més. Retireu-ho del foc, coleu la infusió i torneu-la a posar al foc. Un cop la barreja estigui molt calenta, aboqueu-hi el suc de la llimona i la tassa de mel. Abaixeu el foc a la meitat sense deixar de remenar fins que la barreja agafi consistència de xarop. Aboqueu-ho en els recipients que vulgueu i deixeu-ho refredar. Preneu-ne 3 cullerades soperes al dia.

El timó és un bon expectorant recomanat per curar afonies i altres afectacions de la gola. Aquest remei cura les irritacions i les molèsties lleus de gola.

Es pot trobar al marge dels camins secs i matolls de la comarca.

---

**CARLOTA ESTEVE** Tàrrrega



## Per a la tos

### Ingredients:

Cebes  
Mel

### Elaboració:

Bulliu 3 o 4 cebes en un litre d'aigua. Després coleu el suc i afegiu-hi 1 cullerada de mel. Preneu-ne una tassa 3 cops al dia.

Aquest xarop no falla mai.

### CARME VIVES

Tàrrrega

## Per curar el mal de coll

### Ingredients:

Segó (pela del blat)  
Vinagre

### Elaboració:

Agafeu un grapat de segó o pela del blat i rossegeu-lo a la paella. Quan estigui ben calent esteneu en un drap el segó. Poseu-hi una mica de vinagre per sobre, enrotlleu-ho com una botifarra i lligueu-vos-ho al coll, abans que no es refredi.

El mal de coll se n'anirà.

### MAITE BOSCH

Tàrrrega





# Per a la infecció de boca

---

## **Ingredients:**

Sàlvia

---

## **Elaboració:**

Bulliu l'aigua , afegiu-hi l'herba seca (1 cullerada per tassa) i deixeu-ho reposar 10 minuts. Tot seguit glopegeu o feu gàrgares tantes vegades com vulgueu.

### **La sàlvia té diversos usos:**

*Ús medicinal:* per al mal de coll, mal de boca o infecció.

*Ús cosmètic:* per aclarir el cabell i per a la caspa.

*Ús domèstic:* per als insectes de l'armari.

*Ús agrícola:* si es planta al costat de la col serveix per combatre la mosca blanca.

Aquesta herba es pot trobar a Rocallaura i es cull al mes de juny.

---

**MERCÈ MARIMON** Rocallaura

# Desinfectant

---

## **Ingredients:**

Timó  
Mel o sucre

---

## **Elaboració:**

Poseu al foc un recipient amb aigua (aproximadament 250 ml) i una branca de timó tendra o seca. Quan arrenqui al bull tanqueu el foc i deixeu-ho reposar 15 minuts.

Per curar el mal de coll, heu de beure la infusió amb 1 cullerada de mel.

Per guarir el mal d'estómac, us l'heu de beure sense mel ni sucre.

S'utilitza com a desinfectant en general. Redueix el dolor i la inflamació. És beneficiosa per a la faringitis, asma, bronquitis i infeccions respiratòries.

Perquè sigui efectiva, s'ha de prendre 2 o 3 cops al dia fins que desapareguin els símptomes.

Es pot trobar a Vallbona de les Monges.

---

**FRANCISCA ROIGÉ** Barcelona

# Per a les infeccions

---

## **Ingredients:**

Herba escopiosa o escabiosa  
Pa

---

## **Elaboració:**

Feu bullir l'herba escopiosa (la flor no) durant 10 minuts.

Prepareu un drap de fil i talleu pa a làmines molt fines, com per fer sopes. Suqueu el pa amb l'aigua bullida de l'herba i emboliqueu el pa sucats amb el drap.

Després poseu-vos el drap ben calent damunt del lloc on hi hagi la infecció. Feu-ho repetidament a mesura que el drap vagi perdent l'escalfor. Repetiu el procés 4 o 5 vegades al dia fins que es desfaci la infecció enquistada o amb bonys.

Aquest tipus d'herba es pot trobar als marges de la carretera, a la zona de Claravalls i la Figuerosa.

---

**SARA GÓMEZ** Tàrraga

# Antisèptic

---

## **Ingredients:**

Timó  
Suc de llimona  
Ceba

---

## **Elaboració:**

Per combatre els furúncols i grans apliqueu sobre la lesió una ceba rostida i temperada a la qual se li ha tret el centre per formar una petita cavitat, on hi posareu la infusió de timó i el suc de llimona.

Les infusions es fan bullint aigua amb 2 cullerades de l'herba a dins. Passat aquest temps es manté tapat perquè reposi durant 10 minuts.

La infusió de timó amb suc de llimona o bé de camamilla és ideal per fer gàrgares quan tingueu la gola irritada.

El timó és una de les herbes més apreciades al llarg del temps. Avui en dia s'utilitza per ús extern, com a antisèptic i es pot utilitzar per netejar ferides.

A la primavera se'n pot trobar a tot l'Urgell.

---

**MARIBEL ITARTE** Tàrrega



# Antisèptic bucal i de ferides

---

## **Ingredients:**

Flor de timó

---

## **Elaboració:**

Aboqueu aigua calenta sobre la flor de timó seca i deixeu-ho reposar durant 10 minuts. Coleu-ho per fer-ne una infusió. Com a antisèptic bucal, feu gargarismes d'aquesta infusió tants cops al dia com vulgueu.

Com a antisèptic per a les ferides, renteu-vos la pell 4 cops al dia.

El timó s'utilitza per solucionar problemes bucal, com per exemple inflamacions, nafres, mal alè... gràcies a les seves propietats desinfectants.

Com que també té propietats cicatritzants s'utilitza per rentar les ferides.

El timó es pot trobar al marge dels camins secs i matolls de les poblacions de l'Urgell.

---

**CARLOTA ESTEVE** Lleida

# Per al bon trànsit intestinal

## Ingredients:

Timó  
Pa  
Oli  
Sal

## Elaboració:

Aquest remei s'utilitza per tenir un cos sa i el trànsit intestinal regulat.

Un cop a la setmana cal menjar en dejú unes sopes escaldades amb oli, aigua i unes branques de timó.

El timó es pot trobar a tots els pobles de secà i en llocs erms o una mica muntanyosos.

**TERESINA LLAVALL**

Claravalls

# Contra el restrenyiment

## Ingredients:

Fulles de freixe  
Oli d'oliva  
Mel

## Elaboració:

Prepareu una infusió amb les fulles de freixe, l'oli d'oliva i la mel.

**PILAR VERGÉS** Anglesola





# Contra el restrenyiment

---

## Ingredients:

Corriola  
Camamilla

---

## Elaboració:

Bulli 1 cullerada de corriola per tassa, durant 2 minuts. Passat aquest temps afegiu-hi 1 cullerada de camamilla. Uns segons després retireu-ho i deixeu-ho reposar tapat, com a mínim 5 minuts.

Si en preneu 2 tasses en dejú serveix per purgar, i 1 o 2 tasses després de menjar té un efecte laxant.

La corriola és una herba que està bastant pegada a terra i té una flor blanca en forma d'embut. Podeu trobar-la a les terres de conreu i també als marges. Es recull els mesos de juliol i agost.

La camamilla creix als conreus. Actualment en alguns llocs en sembren per fer-ne la recol·lecció, ja que els insecticides que es tiren als conreus contra les males herbes maten la planta i abunda poc.

També s'anomena camamilla d'Urgell.

---

**FELIP LLENA** Mafet



# Per al mal de fetge, de panxa o descomposició

## Ingredients:

Herba de punxes (nom popular: gossets)

## Elaboració:

Bulliu l'aigua i després afegiu-hi les punxes seques i deixeu-les reposar.

Un cop l'aigua estigui tèbia coleu-la i beveu-la com si fos una infusió.

S'utilitza per al mal de fetge, per al mal de panxa i per a la descomposició.

Es pot trobar a Rocallaura. Cal collir-la a l'estiu i deixar-la assecar a l'ombra.

**MERCÈ MARIMON** Rocallaura

# Tintura per fer fregues

## Ingredients:

Espenallac

Espígol

Timó

Menta

Romaní

Fonoll

Alfàbrega

Camamilla

Marialluïsa

Orenga

Malva

1 pell de llimona

Càmfora

1 pastanaga

Alcohol

## Elaboració:

Poseu tots aquests ingredients dins una botella de vidre i acabeu d'omplir-la amb alcohol. Afegiu-n'hi quan veieu que n'hi falta. Deixeu-ho reposar entre 5 i 6 mesos.

Serveix per a tot tipus de dolor: mal de genoll, mal d'ossos i cops en general.

Aquestes herbes es poden trobar al terme de Rocallaura.

**MONTSERRAT SANS** Rocallaura



# Per a les morenes

---

**Ingredients:**

Fulles de ginesta  
Tomàquet ben madur i escalivat

---

**Elaboració:**

Feu una coca o cataplasma amb fulles de ginesta i poseu-vos-ho damunt de les morenes, claus o úlceres i veureu que us calmarà el dolor.

També va molt bé posar-vos-hi un tomàquet ben madur escalivat, que calma el dolor.

---

**JOSEP M. FONOLL** Anglesola



# Per eliminar líquids

---

**Ingredients:**

Dent de lleó o pixallits

---

**Elaboració:**

Es recomana menjar les dents de lleó com la verdura fresca, a les amanides combinades amb altres verdures depuratives com són la ceba, la pastanaga o l'api.

A les nostres terres se li diu pixallits perquè és una de les plantes que estimula més la producció d'orina.

Es recomana el seu consum per a l'eliminació de toxines i s'aconsella a les dietes d'aprimament, en cas d'obesitat, ja que a més d'eliminar líquids també contribueix a reduir la cel·lulitis. Com altres diürètics alleugera els problemes circulatoris i la hipertensió. També aporta vitamines B i C.

El pixallits o dent de lleó és una planta perenne que manté vives les arrels i les gemmes ran de terra a l'hivern i que floreix sobretot a la primavera en prats, camps de conreu humits i vergers.

Es pot trobar a les vores dels camins i herbassars de tota la comarca.

---

**MARIBEL ITARTE** Tàrrrega

# Eliminació de líquids i toxines del COS

## Ingredients:

Sàlvia

## Elaboració:

Bulliu l'arrel seca de la sàlvia durant 10 minuts. Prepareu la infusió de 2 cullerades de fulles seques per 1 litre d'aigua. Preneu-ne 3 tasses al dia abans dels àpats.

La sàlvia té una acció diürètica i ajuda a eliminar líquids i toxines del cos. És útil en casos d'obesitat, cel·lulitis, malalties circulatòries o àcid úric.

Es troba a llocs herbacis secs de l'Urgell.

**SÒNIA ARGILÉS** Mollerussa

# Per treure les punxes

## Ingredients:

Rodanxes de tomàquet

## Elaboració:

Tenia 9 anys i per motius de feina del meu pare vam viatjar des de Barcelona a Huelva. Després d'un temps d'estar allà, vaig caure damunt d'una figuera de moro i em vaig punxar al peu amb una de les seves punxes.

En aquella època els metges de Huelva em van dir que sortiria tota sola i que el meu cos la rebutjaria.

Vam tornar a Barcelona 20 dies després. La meva àvia Fidela em va posar des del primer dia cataplasmes al peu amb rodanxes de tomàquet. Recordo que llavors tot allò em va semblar molt estrany. Però 10 dies després, la punxa va començar a sortir, així em vaig estalviar una intervenció quirúrgica.

El tomàquet pot extreure cossos estranys clavats al cos.

**FELIPE CUENCA** Guimerà



# Per al refredat amb tos

---

## **Ingredients:**

Timó  
Mel

---

## **Elaboració:**

Poseu un recipient al foc amb aigua. Quan bulli tireu-hi 1 rama de timó no massa grossa. Deixeu que bulli un moment. Un cop bullit, traieu-ho del foc, coleu-ho i poseu-ho en un vas amb 1 cullerada de mel.

Heu de beure-us la infusió abans d'anar a dormir. Feu una novena, durant 9 dies seguits, sempre a última hora i abans d'anar a dormir.

A tothom qui ho prova li funciona.

---

**JORDINA VALLS** Ciutadilla

# Per al refredat amb tos

---

## **Ingredients:**

Timó (antisèptic)  
Romaní  
(expectorant)  
Mel  
Llimona

---

## **Elaboració:**

Poseu a parts iguals d'herbes 1 cullerada sopera per cada got d'aigua. Quan estigui bullint apagueu el foc i deixeu-ho reposar una mica.

Quan estigui a la tassa poseu-hi 1 cullerada petita de mel de la zona i 2 gotes de suc de llimona (no n'hi poseu massa perquè mataria el gust de les herbes).

N'heu de prendre 3 tasses al dia. És apte per a infants.

---

**MARTA MOLÍ** Lleida





# Per al refredat

---

## **Ingredients:**

Angèlica  
Alfàbrega  
Borrajta (fulles i flors)  
Dauradella  
Ginebró  
Menta  
Til·la o xiprer

---

## **Elaboració:**

Preneu-vos una infusió amb aquestes herbes i aneu a dormir.

---

## **NÚRIA FONOLL**

Anglesola

---

# Per curar els refredats

---

## **Ingredients:**

Alfàbrega  
Romani

---

## **Elaboració:**

Feu una infusió amb aquests ingredients i es curarà el refredat. També va molt bé per a la desgana, els nervis, els cucs o el reuma.

L'alfàbrega també va molt bé per fer fugir els mosquits.

---

**PAQUITA RAMON** Anglesola

---



# Per curar el refredat

---

## Ingredients:

Timó  
Suc de 2 llimones  
2 cullerades de mel

---

## Elaboració:

Amb un brot de timó feu una infusió en un litre d'aigua. Afegiu-hi el suc de 2 llimones i 2 cullerades de mel.

Preneu-ne 2 cops al dia, sempre mitja hora abans de menjar.

**MAITE BOSCH** Tàrrrega



# Xarop per a la tos

---

## Ingredients:

Flor de saüc (2 flors)  
Eucaliptus (5 fulles)  
Menta verda fresca (3 branquetes)  
Arrel de malví  
1 ceba tallada amb 4 parts  
1 l de vi dolç

---

## Elaboració:

Bulliu tots aquests ingredients fins a reduir-ho a 1/3 part. Després coleu-ho amb un drap de tela. Preneu una cullerada d'aquesta barreja després de dinar. S'utilitza per netejar els bronquis i és molt expectorant.

El malví es troba a les zones humides, prop del Canal. Perquè tingui propietats cal que l'arrel sigui de fa 2 anys. S'utilitza per a aplicacions externes contra furúncols i grans.

El saüc és un arbust gran o arbre. Les seves flors són molt amples, són de color blanc i tenen una olor agradable. Es troba prop de terrenys humits, per exemple per la zona del Canal d'Urgell.

**ROSA M. RUBINAT** Tàrrrega

# Per depurar la sang

L'espernallac i la sàlvia fan la sang neta.

---

## **Ingredients:**

9 botonets de floretes d'espernallac  
2 o 3 fulles de sàlvia  
Mel

---

## **Elaboració:**

Feu que l'aigua arrenqui el bull amb les herbes a dins. Tanqueu el foc i manteniu-ho tapat durant 3 minuts. Després coleu-ho i un cop tebi us podeu beure la infusió endolcida amb mel.

Amb aquesta quantitat en tindreu per a 3 tasses.

Aquest és un remei que es fa durant una novena, és a dir, 9 dies seguits al mes. Es beu una tassa cada dia a la mateixa hora. Heu de fer-ho durant 3 mesos seguits i reposar un temps. Podeu repetir la novena. Ajuda a depurar la sang.

Tant la sàlvia com l'espernallac es poden trobar en molts jardins, però per a les infusions de plantes es recomana fer-ho amb les plantes del camp.

En les terres de secà, als marges dels camins i al voltant dels conreus, se'n poden veure i collir durant la primavera i a l'inici de l'estiu.

Els botonets d'espernallac s'acostumen a collir pels volts de St. Joan i la fulla de sàlvia durant tot l'any.

Es deixen assecar i es guarden en pots o saquets de roba.

---

**ESCOLA STA. MARIA DE L'ALBA - TALLER DE JARDINERIA** Tàrrrega





# Per al mal de pedra

**Ingredients:**

10 o 12 catxurros

**Elaboració:**

Bulliu 10 o 12 catxurros i preneu l'aigua resultant. Va molt bé per al mal de pedra.

**FRANCESC VIVES** Tàrrega

# Revitalitzant de la pell

**Ingredients:**

Fulles de sàlvia

**Elaboració:**

L'ús de fulles de sàlvia amb aigua tèbia del bany dona vida i energia a la pell i a tot el cos.

Es pot trobar en llocs herbacis de la comarca.

**SÒNIA ARGILÉS** Mollerussa



# Regenerador i aclaridor de la pell

---

## **Ingredients:**

Camamilla  
Fonoll

---

## **Elaboració:**

Podeu utilitzar la camamilla per suavitzar i aclarir la pell i per alleujar les cremades del sol. Afegiu la camamilla directament a l'aigua del bany o directament a la pell aplicant compreses temperades o fredes a la zona a tractar.

Per preparar una compresa calenta submergiu un teixit de cotó fluix en una infusió o una decocció d'herbes calentes i apliqueu-ho a la part afectada. Una compresa freda es prepara igual però deixant que es refredi abans de la seva aplicació.

Antigament es feien inhalacions i fins i tot cigarretes de camamilla per alleugerir l'asma, els dolors menstruals i curar l'insomni. Avui en dia s'utilitza, majoritàriament, per alleujar problemes gastrointestinals, ja que afavoreix les digestions i evita les flatulències (en aquest cas es recomana afegir a la infusió llavors de fonoll).

Les inhalacions de camamilla juntament amb les fulles d'eucaliptus alleugen la congestió nasal.

També podeu aplicar compreses temperades als ulls per eliminar la fatiga.

La camamilla escasseja però es pot trobar a tota la comarca de l'Urgell, per exemple a Claravalls i Altet. La recollida de flors de camamilla s'efectua a la primavera quan es troben en tota la seva plenitud.

El fonoll és més fàcil de trobar i a partir del maig n'hi ha per tota la comarca.

Mastegar una branqueta de fonoll combat el mal alè.

---

**MARIBEL ITARTE** Tàrrega

# Tranquil·litzant

---

## Ingredients:

Fulles tendres de tarongina

---

## Elaboració:

Poseu al foc un pot amb aigua i quan bulli tireu-hi un puny de fulles fresques de tarongina. Les fulles han d'estar prèviament tallades petites i picades.

És molt útil per a la depressió, l'ansietat, per dormir, per als dolors menstruals, etc.

Si es cullen i es piquen sense fer-les bullir també poden utilitzar-se per a les picades d'insectes.

La tarongina es pot trobar als jardins. Si en planteu una mata, en poc temps ja en tindreu 3 o 4 més.

---

**CRISTINA MIRALLES** Tàrrega

# Per a la tensió arterial

---

## Ingredients:

Fulles d'olivera  
Brot de romaní

---

## Elaboració:

Si teniu la pressió alta prepareu-vos una infusió amb 5 fulles d'olivera.

Preneu-ne 1 o 2 tasses al dia.

Si teniu la pressió baixa prepareu-vos una infusió amb un brot de romaní.

Preneu-ne 2 vegades al dia.

---

**CARME VIVES** Tàrrega



# Per baixar la tensió

---

## **Ingredients:**

Fulles d'olivera  
Mel

---

## **Elaboració:**

Aboqueu el contingut d'un got d'aigua (250 ml) en un recipient i afegiu-hi un grapat de fulles d'olivera. Deixeu que bulli durant 1 minut a foc lent i deixeu-ho reposar tapat durant un quart d'hora.

Coleu-ho i ja podeu beure-us la infusió calenta acompanyada d'una cullerada de mel.

És molt útil per a la gent que té la pressió arterial alta, ja que ajuda a baixar-la i compensar-la. S'ha de prendre diàriament en dejú.

Les fulles d'olivera es poden trobar en quasi totes les poblacions de secà, per exemple a Guimerà.

---

**FRANCISCA ROIGÉ** Barcelona



# Per baixar la tensió

---

**Ingredients:**

Fulles d'olivera

---

**Elaboració:**

Heu de fer una infusió amb un grapat de fulles d'olivera. Si en preneu 1 o 2 cops al dia serveix per combatre la hipertensió.

---

**CARME PONS** Bellcaire d'Urgell



# Per a la pròstata

---

**Ingredients:**

Cors de flors de gavarrera o gabrera

---

**Elaboració:**

Feu de tant en tant una novena d'infusions diàries en dejú amb gavarrons. Agafeu 20 gavarrons i poseu-los a bullir amb mig litre d'aigua.

Quan quedi reduït a la meitat, deixeu-ho reposar i després de colar-ho ja us ho podeu beure.

---

**ISABEL PERELLÓ** Anglesola



# altres remeis i receptes



# Per a la picada d'una abella

---

## **Ingredients:**

Aigua  
Terra

---

## **Elaboració:**

Si us pica una abella barregeu aigua i terra (millor argilosa) i apliqueu-vos aquesta barreja damunt de la picada. No se us inflamarà i si ja està inflamada la pell, us ho calmarà.

---

**MAITE BOSCH** Tàrrega

# Repel·lent d'insectes

---

## **Ingredients:**

Llorer  
Alcohol

---

## **Elaboració:**

Deixeu macerar durant una setmana 20 fulles de llorer dins un recipient de vidre ple d'alcohol. Després d'una setmana ja es pot utilitzar com a repel·lent d'insectes.

El llorer és ric en olis essencials, orgànics i insaturats. També és ric en magnesi i potassi.

---

**SÒNIA ARGILÉS** Mollerussa



# Per conèixer si el vi és aigualit o batejat

## Ingredients:

1 poma  
Vi

## Elaboració:

Poseu una poma dins un recipient amb vi. Si la poma baixa fins al fons, senyal que hi ha aigua. Si al contrari, la poma sura és senyal que el vi és pur i que no hi ha aigua.

**NÚRIA FONOLL** Anglesola

# Ratafia de raïms

## Ingredients:

Raïm  
Aiguardent  
Pinyols de préssec  
Vainilla o canyella

## Elaboració:

Agafeu els raïms més dolços i cobriu-los amb aiguardent de bona qualitat. Al cap d'un mes coleu-los amb una gasa esterilitzada.

Tot seguit, premeu els raïms, ajunteu els dos líquids i passeu-ho tot per una altra gasa.

Guardeu aquest producte tapat dins d'ampolles de vidre amb alguns pinyols de préssec picats i una mica de vainilla o canyella.

Al cap de 20 dies estarà clarificat. Com més temps hi estigui més bo serà el licor.

**ISABEL PERELLÓ** Anglesola



# Ratafia de cafè

---

## Ingredients:

Cafè  
Aiguardent  
Sucre

---

## Elaboració:

Preneu 500 g de bon cafè. Poseu-lo en maceració amb 3 litres d'aiguardent durant 8 dies. Després coleu-ho i afegiu-hi 665 g de sucre blanc.

Un cop el sucre s'ha dissolt, coleu-lo i passeu-lo per un filtre i col·loqueu-lo dins d'ampolles.

---

**ISABEL PERELLÓ** Anglesola

# Vi medicinal de timó

---

## Ingredients:

Timó  
Vi blanc

---

## Elaboració:

Deixeu macerar entre 20 i 30 g de fulles de timó, prèviament rentades i assecades dins una botella amb  $\frac{3}{4}$  de l de vi blanc lleuger durant 5 dies.

Coleu-ho i preneu una copa d'aquest vi després de cada àpat.

S'utilitza per afavorir la digestió, evita els espasmes gàstrics i intestinals i evita la formació de gasos. També alleuja els dolors de la menstruació i en facilita el buidat.

Es pot trobar al marge dels camins secs i matolls de la comarca.

---

**CARLOTA ESTEVE** Tàrrrega

# Altres herbes i plantes de la comarca de l'Urgell

Font: **Estudi Etnobotànic de la comarca  
de l'Urgell, any 2008**

Autora: **M. Rosa Pedró Carulla**  
Bellver d'Ossó

Corresponent al premi comarcal a la  
realització de treballs de recerca dins el VIII  
Programa Comarcal de Suport a l'Educació  
a l'Urgell.





Sàlvia

## Alfals

*Per calmar el dolor*

Barregeu l'alfals amb sal i farina i poseu-vos un cataplasma amb un drap, sobre la inflamació. Aquest cataplasma també es pot realitzar amb vi.

## Avena

*Ajuda a eliminar líquids. També s'utilitza per al tractament nerviós i l'insomni*

La millor manera d'ingerir l'avena és amb una infusió.

## Card marià

*Per al mal funcionament del fetge*

S'utilitzen els fruits del card. Prepareu-los amb decocció.

## Carxofa

*Per a la diabetis i el mal funcionament del fetge*

Bulliu les carxofes i preneu tres tasses al dia d'aquesta aigua, durant 9 dies. És útil per a la diabetis, ja que baixa el nivell de sucre a la sang i també per a les persones que pateixen del fetge.

## Cua de cavall o herba nusera

*Per a la retenció de líquids*

La planta ha d'estar totalment seca. Bulliu la planta i prepareu-la en forma d'infusió. Com que és una planta dolça no és necessari afegir-hi sucre.



Tarongina







Romaní

## Espígol o lavanda

*Calma el dolor i evita els hematomes dels cops*

Agafeu la planta tendra juntament amb romaní i poseu-la en un pot ple d'alcohol de farmàcia. Deixeu la preparació 9 dies a sol i serena.

Passat aquest temps coleu-ho i apliqueu-ho sobre la zona afectada.

Com a desinfectant de les cordes vocals la planta ha d'estar seca. Feu una infusió, afegiu-hi sal i feu gàrgares.

Per al mal de coll també heu de prendre una infusió, tot i que hi ha persones que també hi afegeixen timó o camamilla.

## Figuera

*Per al mal de panxa i com a desinflamatori*

Assequeu i bulliu la fulla de la figuera. Després passeu la fulla per la zona adolorida o infectada tot fent fregues.

## Fonoll

*Per al restrenyiment i per al mal de panxa*

La planta ha d'estar totalment seca. Bulliu-la i preneu la infusió.

*Efecte diürètic*

El fonoll també té efectes diürètics si preneu la infusió però amb l'arrel fresca.

## Garric, alzinera

*S'utilitza per curar les morenes*

De l'alzina se n'utilitza l'escorça. Poseu 100 g d'escorça en un litre d'aigua i feu-vos fregues sobre les morenes.

**Sempre ha de ser ús extern, no es pot prendre mai.**

## Heura

*S'utilitza per curar les afeccions respiratòries*

Prepareu una infusió o escaldejau les fulles d'heura. Apliqueu-ho directament sobre la pell per combatre les úlceres.

## L'olivera

*La fulla d'olivera serveix per fer baixar la tensió*

Bulliu la fulla d'olivera. Preneu-ne un vas en dejú durant 9 dies. Si ho trobeu massa amarg afegiu-hi una mica de sucre.



Olivera

## Llúpol

*Per calmar el dolor*

Prepareu el llúpol amb forma de tintura amb alcohol de 90 graus.

*Per combatre l'anorèxia*

Bulliu la planta i preneu la infusió.

*Per combatre l'insomni*

Per poder dormir cal omplir un coixí amb llúpol ben sec.





## Malva o mauva

*S'utilitza per al mal de ventre. És desinfectant, depurativa i va bé per als refredats*

Agafeu les flors acabades de florir i deixeu-les assecar durant un temps. Un cop seques, bulliu-les i preneu-les en forma d'infusió.

Per al mal de panxa també es pot fer un cataplasma de malva. Agafeu les fulles de malva tèbies i passeu-les per la panxa fent fregues.

És convenient prendre-ho després de cada menjada.

## Mauvi o malví

*Contra els grans*

Bulliu l'arrel de mauvi. Esmicoleu-la amb la mà de morter i apliqueu els pegats tipus cataplasmes sobre els grans.

*Per curar el refredat i la tos*

Prepareu una infusió bullint la planta.

## Marialluïsa

*Per al mal d'estómac i per prevenir el mareig*

Assequeu la planta. Esmicoleu-la i bulliu dos o tres punys d'herba seca. La infusió s'ha de beure de seguida.

## Menta

*Per destapar les vies respiratòries*

Quan bulli la menta feu inhalacions amb els vapors que desprèn.

*Per fer la digestió*

Bulliu la menta i preneu la infusió.



## Poliol

*Per al fetge inflammat i per combatre el refredat*

Preneu una tisana de poliol.



Menta

## Romaní

*Ajuda a tallar la diarrea. A més a més va molt bé per als refredats*

Per tallar la diarrea:

Prepareu una infusió molt diluïda, perquè una infusió molt forta de romaní pot provocar restrenyiment.

Per als refredats:

El millor mètode és fer bullir la planta i amb els vapors que surten de la cocció inspireu ben fort.

## Te de roca o herba roquera

*Per combatre els refredats*

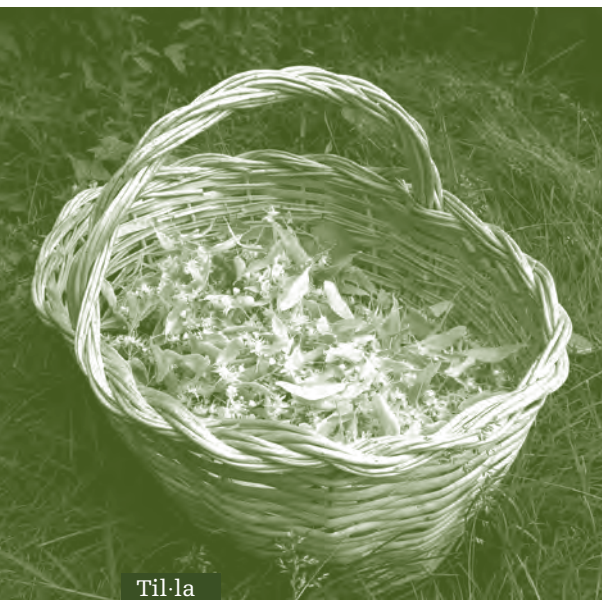
Bulliu la planta assecada i preneu la infusió.



## Til·ler

*Per calmar l'excitació nerviosa, per minimitzar l'acidesa d'estómac i per baixar la pressió*

Peseu 1 gram de flors de til·ler i distribuïu-lo en dues parts. Cada part s'ha d'emboïllar en un paper blanc ben net i guardar-la. Amb les flors de cada paquet prepareu una tassa de til·la, bullint-la amb aigua. La til·la es pren endolcida amb sucre o mel i és millor prendre-la després de cada àpat.



Til·la

## Verdolaga

*Per depurar la sang i per combatre les inflamacions que afecten les vies urinàries*

Aixafeu les fulles tendres de la verdolaga per extreure'n el suc. Preneu aquest líquid diverses vegades al dia.

## Vidalba

*S'utilitza per curar les llagues que surten a la boca o al cos.*

Les fulles han d'estar fresques i les heu de preparar amb forma d'infusió. Apliqueu la infusió sobre les llagues i es curaran.



Herba de St. Joan o  
Hipèric



## CONSELL COMARCAL DE L'URGELL

### Consell Consultiu de la Gent Gran

C. Agoders, 16  
25300 Tàrrrega  
tel. 973 500 707  
[www.urgell.cat](http://www.urgell.cat)  
[consell@urgell.cat](mailto:consell@urgell.cat)



DL L 1675-2015

