



Pura Vida

Remeis Tradicionals d'Alcanar

ÍNDEX

1. Introducció	1
2. Metodologia	2
3. Plantes remeieres del terme d' Alcanar	4
4. Conclusions	49
5. Annexos:	
- Mapa del terme d' Alcanar	51
- Índex de plantes	52
- Índex de malalties	54
- Informe de la pràctica del laboratori	56
- Glossari	60
- Dietari del treball	63
- Llistat dels principals informants	65
- Bibliografia i webgrafia	66
- Agraïments	68

PRÒLEG

Temps enrere, la Vanessa em va demanar si li podia fer el pròleg del seu treball de recerca. Realment la il·lusió que t'omple quan algú et demana aquestes coses és molt difícil d'explicar. Però la pregunta seria per què jo?

Ella va tenir molt ràpid la resposta i de seguida em va convèncer...

El meu treball de recerca, tractarà de les plantes medicinals que hi ha al terme d' Alcanar i com tu ets farmacèutica i sé que en els teus estudis és una temàtica que heu tractat, segur que em podràs guiar i ajudar- em digué.

Allò va passar fa un any i ara veient el resultat del treball em sento orgullosa d'haver-hi pogut participar.

Realment us puc assegurar que han estat mesos, dies i moltes hores de treball, de recerca, d'entrevistes, de pràctiques i d'esforç que es poden veure reflectits en els magnífics resultats obtinguts i plasmats en les pàgines que teniu a les vostres mans. Us encoratjo a que ho llegiu amb calma, i de ben segur us asseguro que a partir d'ara ho posareu en pràctica.

El món de la fitoteràpia és molt extens. En aquest cas concret, ha estat centrat en les plantes medicinals del terme d' Alcanar, poble on encara actualment la gent continua aplicant els remeis casolans que els nostres avantpassats feien servir, potser sense saber realment el perquè d'aquestes propietats medicinals.

Amb el treball s'ha comprovat l'existència i la veracitat d'aquesta creença i, a banda, s'ha pogut demostrar des d'un punt de vista científic el perquè d'aquestes propietats. S'ha pogut demostrar que una planta no és medicinal perquè sí, sinó perquè en la seva composició té principis actius que li confereixen aquestes propietats curatives.

Us convido a que gaudiu d'aquest treball, i que continueu amb les tradicions dels vostres avis, que per ser tradicions no vol dir que no donin un bon resultat.

SANDRA BARREDA ROYO

Cap del Departament de Seguretat Laboral i Medi Ambient del Parc Científic. Universitat de Barcelona.

1. INTRODUCCIÓ

Sabíeu que el pericó és bo per a lluitar contra l'Alzheimer, que el te de roca et trau el mal de cap i que la pica-cama cura les varius?

A l'hora de plantejar un tema per al treball de recerca, em vaig preguntar per què no fer un recull de tots aquests remeis i tractaments naturals tan coneguts pels nostres avantpassats i tan poc aprofitats per la nostra generació?

Aquest treball neix de la necessitat de rescatar de l'oblit, de recuperar, reunir i difondre aquest petit tresor d'antics coneixements, costums i tradicions per tal de donar una idea justa de la riquesa botanicomedicinal que encara tenim aquí al terme d'Alcanar.

A pesar dels avenços de la medicina moderna, i deixant de banda les malalties importants que sempre han estat tractades pels especialistes, les malalties de menor grau han estat ateses tradicionalment per la família mitjançant la utilització dels remeis casolans, les receptes dels quals han anat passant de generació en generació, de la mateixa manera que la recepta del coc ràpid o les berrines amb mel per Nadal.

S'ha de tenir present que els medicaments de què disposem avui en dia tenen un origen en la natura, ja que la majoria d'aquests són concentrats i barreges dels principis actius que contenen les plantes.

Aquests principis actius són els que em serviran al llarg del treball per comprovar que les propietats que s'atribueixen a les plantes són vertaderes, i demostrar amb una base química i bibliogràfica, que realment aquests remeis que expliquen els canareus i canareves són efectius i fiables.

Tot i això, a més dels efectes que tenen els remeis populars, quan parles amb la gent, sempre apareixen una sèrie de supersticions i ritus de caire religiós i de bruixeria, que dificulta la constatació de l'eficàcia i dels resultats. Però, s'ha de tenir en compte que moltes vegades la fe, també fa miracles.

Abans de començar el treball, em vaig marcar uns objectius que volia assolir en la meua recerca:

- Recopilar els coneixements de la gent del meu poble sobre les plantes que tenim al nostre terme, de manera que quedi fixada i no s'oblidi amb el pas del temps.
- Identificar totes i cadascuna de les plantes.
- Analitzar les plantes d'una en una químicament, al menys bibliogràficament, fixant-me en els principis actius que contenen.
- Realitzar una pràctica al laboratori per demostrar que als preparats casolans (olis, tintures i ungüents) realment s'han extret els principis actius.
- Fer un herbari amb una mostra assecada de cada planta i preparar els olis, ungüents i tintures propis de cadascuna.

I per acabar, amb aquest treball voldria atansar el coneixement i obrir la curiositat de la gent al món de la fitoteràpia, on el primer pas i el més important és acceptar que la salut està a les nostres mans i, així poder curar les malalties menors abans que es transformin en problemes majors.

2. METODOLOGIA

Abans de començar amb les entrevistes, calia buscar diferents fonts d'informació a la biblioteca i al departament de ciències de l' institut sobre plantes, de manera que després de cada entrevista pogués consultar i identificar cada planta amb el nom estàndard i científic.

El segon pas, va ser fer les entrevistes a la gent del poble que utilitzava de forma quotidiana plantes medicinals, de vegades prenia apunts i altres, enregistrava l'entrevista amb una gravadora. Llavors, el que fèiem, era quedar i anar a fer un volt cada vegada per un indret diferent d' Alcanar: la Drecera, la Cova Grossa, etc. Així, com més plantes anàvem veient i més anàvem parlant, més usos els venien a la memòria; fins i tot, en algun cas, vaig conèixer anècdotes personals molt divertides, com per exemple el que li va passar a la Josefa la Badoca amb la cua de cavall (veure fitxa).

Amb aquest treball, una cosa curiosa que va passar fou que es va 'revolucionar' la gent del meu barri, perquè moltes vegades quan al llarg del dia se'n recordaven d'alguna cosa, abans que se'ls oblidés, venien expressament a la botiga dels meus pares a dir-m'ho. Un cas particular va ser el de l'herba cuquera (*Alsidium corallinum*), una alga que es troba al mar i que, quan fa mal temps s'acumula on trenquen les onades; doncs fa uns anys, n'hi havia molta però ara, degut a la contaminació de l'aigua, ja no se'n troba. Fins i tot vaig estar parlant amb un mariner (Camals), en Miguel Queralt i la Sefa Reverter, que em van ajudar a buscar-ne, però en cap ocasió vam tenir èxit.

Un cop ja van estar totes les entrevistes fetes, vaig acabar de recollir totes les plantes de les quals m'havien parlat per poder assecar-les.

Després, vaig organitzar tota la informació que la gent del poble m'havia proporcionat i vaig fer una llista de tots els olis, tintures i ungüents que aquestes persones utilitzaven, i en vaig preparar una mostra de cadascuna.

Quan tots els preparats casolans ja van estar enllestits, vam realitzar una pràctica al laboratori de l' institut per provar que realment s'havien extret els principis de les plantes. Relacionat amb això, a continuació es va redactar un informe on s'explica pas a pas tot el procediment, els diversos resultats i els problemes amb què ens vam topiar.

Fins aquí, aquesta ha estat la part més pràctica del treball. Simultàniament, es va començar amb el disseny i l'elaboració de les fitxes de les plantes. En un inici vam fer diverses propostes amb diversos possibles models, i després vam triar el format de pàgina horitzontal, que s'estructurava bàsicament en quatre parts:

- En la primera, hi consten els diferents noms de les plantes, on en primer lloc apareixien els noms locals, per això moltes vegades són en castellà, i seguidament l'estàndard i el científic. També està la localització de la planta al terme d' Alcanar i una foto de l'herba feta per mi. I per últim, resta el més bibliogràfic, és a dir, la família de la planta i una llista dels seus principis actius.
- En la segona part, hi consta les diverses utilitats tradicionals de les plantes, informació extreta a partir de les entrevistes, on en cada cas, s'indica la font i la contrastació bibliogràfica que relaciona la presència dels principis actius amb les propietats.

- En la tercera, hi ha una explicació molt detallada de com s'han de fer els diferents preparats, la qual també s'ha extret de les entrevistes, i un apartat d'advertències, que en la majoria dels casos és bibliogràfic.

- I en l'última part, apareixen curiositats de la planta i fins i tot, en algunes fitxes, anècdotes canareves.

Després, per imprimir el treball, vam elegir paper de fotografia, ja que d'aquesta manera les imatges de les plantes es veuen més definides i amb més detall. Més tard, perquè a l'hora de llegir el treball, es pogués buscar la informació pel nom de la planta o per la malaltia, es va fer un índex amb tots els noms de les plantes i tots els mals que apareixen al llarg del treball, i a més a més, un mapa del terme d' Alcanar. Per elaborar-lo, primerament vaig anar a l'ajuntament a demanar plànols del poble, no obstant, eren molt detallats i grans. Llavors, com jo volia un mapa amb una estructura més senzilla, ja que era sols per fer un aclariment, vaig baixar-lo d'Internet (per això els noms més petits que s'observen estan en castellà) i hi vaig destaca els noms de tots els indrets on vam estar per recollir les herbes, ja que si alguna persona no és d'aquí o no es coneix els noms dels caminals, les pugui trobar més fàcilment.

Al final del treball, hi consta un glossari que ajudarà a fer més entenedor el concepte que sigui més tècnic, tot i això, no apareixen totes les definicions de tots els principis actius que hi ha a la llista de la primera part de les fitxes, ja que sols s'ha explicat els termes que se'n fan ús en els raonaments i justificacions. També, hi ha un dietari que recull tota la feina feta dia a dia i seguidament, un llistat de totes les persones que m'han proporcionat informació i m'han transmès la seua saviesa.

I per acabar, he confeccionat un herbari on hi figura una mostra de totes les herbes assecades amb el nom i els olis, tintures i ungüents corresponents.

3. PLANTES REMEIERES DEL TERME D' ALCANAR

Nom local	'Esbargenga', albergínia
Nom científic	<i>Solanum melongena</i>
Família	Solanàcies
Localització al terme d'Alcanar	L'albergínia es pot trobar als horts particulars o bé als supermercats. N'hi ha tot l'any.
Principis actius	Vitamines, proteïnes, saponòsids, lípids, carbohidrats, grasses, fibra, potassi, magnesi, calci, fòsfor, solanina, alcaloides.
Parts utilitzades	Fruit



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Amb l'albergínia es fa una cera, la 'cera nova', i s'empra per als **granets**, **furóncols**, per quan tens una **punxa** o alguna **ferida amb pus** i per als **llavis tallats** (*Amparito Reverter*). Això es deu a que els saponòsids tenen propietats antiinflamatòries i desinfectants i la vitamina C és cicatritzant.
- Un altre ús és per a reduir el **colesterol** de l'organisme (*Maria José Moreno*). En aquest cas, la vitamina C n'és l'encarregada.
- També, ajuda a millorar la **circulació sanguínia** i rebaixa la **tensió de la sang** (*Sole*). Aquestes propietats són funció de la vitamina C.
- S'utilitza el fruit per a les **dietes** (*Maria José, Pepita Vila, Rosa*) pel seu alt contingut en aigua i especialment, per seu baix contingut calòric. A més, aporta minerals i vitamines.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(FRUIT)	Es pren el fruit cuit per al colesterol, la circulació, la tensió i la dieta. (<i>Maria José Moreno, Sole, Rosa, Pepita Vila</i>)
(UNGÜENT)	Es desa una mica d'oli d'oliva a una paella. Llavors es lleva la pell a una albergínia, es talla a filets i després es posa a la paella. Un cop el fruit ja esta ben cuit, es lleva i s'afegeix cera d'abella verge i es barreja. Quan aquesta ja s'ha fos, ho posem en un potet de vidre i ja tenim la cera nova llesta. Per a usar-la sols s'ha d'aplicar a sobre del granet, furóncol, ferida o llavis. (<i>Amparito Reverter</i>)
ADVERTÈNCIES	És necessari menjar el fruit cuit i no mai prendre'n les fulles, ja que resulten perjudicials. Això es deu a la presència de la solanina, un alcaloide bastant verinós. Una intoxicació per solanina es caracteritza per alteracions gastrointestinals (diarrees, vòmits i dolors abdominals) i neurològiques (al·lucinacions i mal de cap). Les persones amb problemes cardíacs haurien d'abstenir-se al seu consum pels efectes excitants que exerceix l'albergínia sobre el cor.

Nom local	Alfals, aufals, 'alfalfa'
Nom científic	<i>Medicago sativa</i>
Família	Lleguminoses
Localització al terme d'Alcanar	Als horts particulars que es cultivi. Es cull a la primavera quan floreix.
Principis actius	Saponines, sals minerals, tanins, flavonoides, vitamines C, K, D i E, alcaloides, carotenoides, proteïnes, fitoestrògens, esteroides, fibra, enzims digestius, heteròsids.
Parts utilitzades	Les summitats de la planta.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- S'utilitza per a regular **les regles** molt abundants (*Sole*). D'això se n'encarreguen els alcaloides, els tanins i la vitamina C.
- Per frenar **hemorràgies nasals i uterines** (*Paquita, Rosa*). Les grans concentracions de vitamina K, ho fan possible.
- Disminueix el **colesterol** (*Maria Subirats*). Els tanins i els flavonoides són els que el redueixen.
- És molt útil per a després de l'**embaràs** i la **menopausa** (*M. José Moreno*). Això es deu a la quantitat elevada de vitamina D natural a la planta.
- Prendre-la durant l'**embaràs** i la **lactància** és molt recomanable (*M. José Moreno*), per evitar deficiències de minerals i vitamines.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Es bullen les summitats de la planta amb aigua i es prenen dos gots al dia en tots els casos (<i>Sole, Paquita, Rosa, Maria Subirats, M. José Moreno</i>).
(PLANTA FRESCA)	Es pot menjar en amanides i és també per a tots els casos (<i>Sole, Paquita, Rosa, Maria Subirats, M. José Moreno</i>).
ADVERTÈNCIES	No administrar-la a persones amb lupus eritematós, que segueixin tractaments amb altres estrògens o altres anticoagulants.

CURIOSITATS

- Aquesta planta sempre s'ha cultivat sobretot per a l'alimentació dels animals (*Pepita Vila, Amparito Reverter*).
- Hi ha un poema de Pere Quart on surt reflectit el fet que de l' alfals se n'alimenten els animals:
[...] 'Doncs, ja ho sabeu! He pres el determini,/ l'he bramulat per comes i fondals,/ i no espereu que me'n desencamini/ la llepolia d'un manat d'alfals./ Que jo mateixa, si no fos tan llegal,/ en lletra clara contaria el fet./ Temps era temps hi hagué una vaca cega:/ jo sóc la vaca de la mala llet!'
 [Pere Quart, 'La vaca Suïssa']

Nom local	All
Nom científic	<i>Allium sativum</i>
Família	Liliàcies
Localització al terme d'Alcanar	N'hi ha als horts particulars que es cultiven. Es recomana collir-lo a la primavera abans que floreixi, així el gust no és tan fort: <i>'Si per Sant Blai plantes l'all, per Sant Miquel ja et mira al cel'</i> (José el Maro). També se'n pot trobar a les botigues durant tot l'any, ja que és el mateix, és a dir, la mateixa espècie.
Principis actius	Olis essencials, fructoses, adenosina, sals minerals, vitamina A,B i C, aminoàcids, fibra, proteïnes, àcid salicílic, flavonoides, minerals, greixos.
Parts utilitzades	Els bulbs de la planta.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per l'**artrosi**, **lumbago** i la **gota** (*Pepita Vila* i *José el Maro*). Aquí actuen els flavonoides i la vitamina C que tenen la propietat de dissoldre l'àcid úric dipositat als músculs i articulacions. L'àcid úric és una substància que circula per la sang de totes les persones, que apareix com a producte del metabolisme, de la degradació de les proteïnes.
- Per baixar la **tensió**, el que s'ha de fer és: 'un all cru, cada dia al teu plat' i amb els dies s'observen els resultats. I també s'utilitza per millorar la **circulació sanguínia** (*Remedios Vila* i *Miguel Queralt*). Gràcies a la presència de la vitamina C.
- Per **males digestions** (*Sole*). Té compostos rics en sofre.
- Cura **ferides i nafres** (*Remedios Vila*, *José el Maro*). Els flavonoides, juntament amb la vitamina C tenen propietats analgèsiques, antiinflamatòries, cicatritzants i astringents.
- Per a les **berrugues** també n'és un remei (*Amparito Reverter*), degut a la presència de l'àcid salicílic.
- Per al mal de **queixals** (*Provi la Badoca*), els flavonoides tenen propietats analgèsiques i antiinflamatòries.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(DECCOCIÓ)	Es bullen tres alls xafats en aigua i es glopeja el líquid resultant per al mal de queixals (<i>Provi la Badoca</i>).
(BULB)	Menjar els alls crus o cuits en cas de artrosi, lumbago, gota, tensió, circulació sanguínia i les males digestions (<i>Pepita Vila, José el Maro, Remedios Vila, Miguel Queralt, Sole</i>)
	Per curar les ferides, les nafres i les berrugues, es talla un all per la meitat i s'aplica directament a la zona a tractar (<i>Remedios Vila, José el Maro i Amparito Reverter</i>).
ADVERTÈNCIES	S'ha d'anar amb compte quan ens apliquem l'all directament a la pell, ja que els olis essencials i l'àcid salicílic ens poden irritar la pell.

CURIOSITATS

Diuen que l'all va bé per a la circulació perquè, si te'n menges un, la gent 'circula' (és un graciós joc de paraules) (*Ramon Maclaco*).

ANÈCDOTES CANAREVES

Un remei infal·lible per curar el mal de queixals és el següent:

S'agafa una cabeça d'all, es posa a la boca i es mossega. Després, encenem el forn, obrim la porteta i hi col·loquem el cap a dins. Llavors, quan la cabeça d'all ja estigui cuita, ja ens haurà passat el mal de queixals (és un bon acudit) (*Provi la Badoca*).

Nom local	Àloe vera, àloe, atzavara vera
Nom científic	<i>Aloe vera</i>
Família	Liliàcies
Localització al terme d'Alcanar	Es una planta que es cultiva als jardins particulars o en cossiets a les cases. N'hi ha tot l'any.
Principis actius	Resines, alcaloides, mucíl·lacs, antraquinones, flavonoides, enzims digestius, àcid salicílic, mucopolisacàrids, aminoàcids, hormones, oleoresines, tanins, minerals, vitamines (A, C, E, B), àcids grassos, magnesi làctic, tiamines, olis essencials.
Parts utilitzades	Les fulles de com a mínim tres anys.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a les **nartes d'estómac** (*Lili*). Els flavonoides i els tanins tenen propietats astringents.
- Com a **laxant** (*Sole*). Les aloïnes (aminoàcids) augmenten els moviments peristàtics dels intestins.
- Per a **ferides, nafres, cremades, picades d'insectes, cremades del sol, acne** (*Remedios Vila, Sole, Pepita Vila, José el Maro, Pepita la Badoca, Lili, Terry, Rosa*). La vitamina C, els flavonoides i els tanins són els que aporten propietats astringents i cicatritzants per curar les ferides o millorar l'estat de la pell.
- S'utilitza com a **desinflamatori** (*Terry*). Els flavonoides tenen propietats desinflamatòries.
- Per a curar les **angines** (*Remedios Vila*). Aquí actuen els flavonoides, els tanins, la vitamina C, els alcaloides i els mucíl·lacs.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(SUCS)	S'extreu la gelatina que es troba dins de les fulles i es mescla amb suc (de préssec, mandarina, mançana, el que sigui) i se'n pren un got al dia per curar les nafres d'estomac i per efectes laxants (<i>Sole i Lili</i>).
(FULLES)	S'agafa la fulla fresca, s'extreu la gelatina i aquesta, s'aplica directament a sobre de la ferida, nafra, cremada, picada d'insecte, cremada per exposició solar o granets (<i>Remedios Vila, Sole, Pepita Vila, José el Maro, Pepita la Badoca, Lili, Terry, Rosa</i>). Per a les angines, es dilueix la gelatina de les fulles amb aigua i es fan gàrgares (<i>Remedios Vila</i>).
(GASSES)	Per a desinflamar una zona, s'agafen unes gasses i s'unten amb la gelatina de la planta. Llavors es posa a la nevera fins que la gelatina s'endureix una mica i es col·loca a sobre de l'inflamat (<i>Terry</i>).
ADVERTÈNCIES	A causa dels seus olis essencials (cineol, cariofilè, pinè) que tenen propietats irritants, es recomana que no la utilitzin persones embarassades, amb hemorroides o malalties renals.

CURIOSITATS - La major part de productes estètics que es venen per a cuidar-se la pell o per a combatre l'acne, estan fets amb extractes d'aquesta planta.
- D'aquesta planta es fa un xampú casolà: en un recipient es posa una determinada quantitat de gelatina d'àloe, llavors s'afegeix el doble de gel neutre (que es troba a les farmàcies) i dues cullerades soperes de whisky. Es mescla bé i ja està el xampú llest (*Lili*).

Nom local	Arítjol, matavelles, 'hedra espinosa', 'hedra del dimoni', 'salsaparrilla', sarsaparrella
Nom científic	<i>Smilax aspera</i>
Família	Liliàcies
Localització al terme d'Alcanar	Se'n troba als camins de la Cova Grossa, al Pont d l'Anell, als camins de les Cases, als de les Calafes i a la Fonda.
Principis actius	Saponines, olis essencials, midó, colina, sals minerals (potassi i calci) , tanins, fitosterols, glúcids, resines i esteroides.
Parts utilitzades	Les arrels



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per efectes **diürètics** i per a la **gota** (*José el Maro*). Les saponines ajuden a l'eliminació de l'orina i de l'àcid úric.
- Per al **colesterol** (*José el Maro*). En aquest cas, els tanins ajuden a l'absorció del colesterol i la seua expulsió del cos mitjançant els excrements.
- Per a la **tensió** (*José el Maro i Paquita*). Aquí, actuen els tanins.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(DECCOCIÓ)	S'agafen arrels d'arítjol, es netegen i es trituren. Després es bullen amb aigua durant uns 10 minuts i es deixa reposar el preparat uns 5 minuts. Es prenen 3 gotes al dia una estona abans de cada menjada en tots els casos (<i>José el Maro, Paquita</i>).
ADVERTÈNCIES	No es recomana l'ús de les baies d'aquesta planta, perquè són molt tòxiques i una dosi elevada pot produir gastroenteritis acompanyada de nàusees i vòmits.

CURIOSITATS

- Antigament, concretament fins als anys setanta es va comercialitzar a Espanya un refresc anomenat 'Zarzaparrilla 1001', elaborat amb un tipus d'arítjol americà (*Smilax utilis*) i un altre de tipus mexicà (*Smilax medica*). Aquest producte va quedar desbancat per una beguda de cola, universalment coneguda avui en dia com a 'Coca-Cola'. Tot i això, encara s'elabora sarsaparrella a Andalusia.
- L'any passat es va fer un treball de recerca sobre la Coca-Cola on es va preparar una beguda de manera casolana, i en la seua preparació s'utilitzava, entre altres, l'arítjol com a ingredient (*Sergi Batiste*).

Nom local	Atzavara, Pitera
Nom científic	<i>Agave americana</i>
Família	Agavàcies
Localització al terme d'Alcanar	Es troba al Mirador, als camins de les calafes, de la Cova Grossa, per alguns caminals de les Cases i al Sòl de Riu (a les timbes). N'hi ha durant tot l'any.
Principis actius	Sucres, saponòsids, resines
Parts utilitzades	Les fulles.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per als **constipats**: es posen dos trossos de fulla al forn, i després embolicats amb un drap es posa al pit. Això ens permet respirar millor (*Fina*). Els saponòsids tenen propietats per eliminar les mucositats bronquials.
- Si llevem el verd de la fulla, obtindrem com una gelatina transparent que si ens l'apliquem a sobre d'una **llaga o ferida**, ens la curarà (*Sole*). Aquí, són els saponòsids els que actuen amb una funció desinfectant i cicatritzant.
- Per a remeiar els **dolors musculars**, es fa una decocció. (*Remei Rodriguez, Ramón i Remedios del Remei*).

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(DECOCCIÓ)	Bullir una fulla d'atzavara a trossos amb vinagre duran un quart. Un cop llest, colar i aplicar sobre la zona a tractar. (<i>Remei Rodriguez, Ramón i Remedios del Remei</i>).
ADVERTÈNCIES	Es recomana no fer-ne ús durant l'embaràs.

CURIOSITATS

- Aquesta atzavara, té unes fulles que acaben en unes puntes bastant afilades. Doncs abans, per cosir, especialment sacs o teixits semblants, feien ús d'aquestes puntes, com si foren punxons (*Sole*) i també per a foradar els llansols i brodar-los (*Lluís Agudo i Anna Valle*).
- D'atzavares n'hi ha diferents espècies, no obstant aquí a Alcanar, pràcticament sols fem ús de l'àloe vera i d'aquesta atzavara com a plantes medicinals.

Nom local	Borraina, borratja
Nom científic	<i>Borago officinalis</i>
Família	Boraginàcies
Localització al terme d'Alcanar	Les borraïnes es poden trobar als horts, on el terreny és humit. Floreix durant la primavera, l'estiu i l'hivern.
Principis actius	Nitrats, mucíl·lags, flavonoides, alcaloides, tanins, minerals, àcid nicotínic, fibra, sucres, vitamina B, C, colina.
Parts utilitzades	Les flors i les fulles.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- La borraïna és una planta **diürètica**, afavoreix l'eliminació de l'orina de l'organisme (*Pepita*). Aquí influeix el fet de contenir en les seves fulles la colina.
- Un altre ús que se'n fa, és per a la **tos, constipats, angines i faringitis** (*Remedios Vila i Sole*). Els seus principis (mucíl·lags) calmen i suavitzen les mucoses respiratòries inflamades.
- També, és un remei per als **grans, furúncols, herpes i cremades**. (*Remedios Vila, Pepita Vila i Rosa*). La presència de l'àcid nicotínic té un efecte tonificant, ja que augmenta la fortalesa i millora l'aspecte de la pell.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir 2 fulles de borraïna en un got d'aigua. S'afegeix una cullerada de mel i es pren després de cada àpat per obtenir un efecte diürètic. (<i>Pepita</i>)
	Bullir les flors de la planta en un got d'aigua. Un cop llesta la infusió es posa una cullerada de mel i 4 tasetes al dia per remeiar la tos, constipats, angines o faringitis. (<i>Remedios Vila i Sole</i>)
(DECOCCIÓ)	Bullir les fulles de la borraïna en aigua i amb l'ajut de gasses aplicar a la zona a tractar (grans, furúncols, herpes o cremades) . (<i>Remedios Vila, Pepita Vila i Rosa</i>)
ADVERTÈNCIES	La presència d' alcaloides té un efecte tòxic per al fetge, per la qual cosa no s' aconsellen els tractaments prolongats així com el seu ús normal en casos d' embaràs i formacions tumorals.

CURIOSITATS

- Per Nadal és típic d' Alcanar fer borraïnes amb mel. Es fan de la següent manera: Es renten les fulles de la borraïna i s'arrebossen en una pasta feta amb un ou, una taseteta de llet, una taseteta de sucre i farina. Llavors, es fregeixen i un cop estan llestes es posa mel per sobre. (*Amparito Reverter*)
- Hi ha una dita que es diu molt al poble: Tot s'ha quedat en 'aigua de borraïnes'. Això vol di que s'ha quedat en no res.

Nom local	Ceba
Nom científic	<i>Allium cepa</i>
Família	Liliàcies
Localització a Alcanar	Es cultiva als horts particulars i es cull durant la primavera i l'estiu. A les botigues n'hi ha tot l'any.
Principis actius	Olis essencials, fructoses, flavonoides, pectines, glucocinina, disulfur d'al·lipropil, sulfur de polifitalat de dial·lil, queracetina, al·licina, compostos ensofrats, glucoquinina, inulina, trisulfur orgànic, sucres, olis volàtils, provitamina A, vitamina E, B i C, minerals i saponines.
Parts utilitzades	Els bulbs de la planta.

**USOS LOCALS I TRADICIONALS**

- Per al **colesterol** (*Sole*). Els flavonoides i la vitamina C rebaixen el colesterol.
- Per a la **tensió** i una millora de la **circulació sanguínia** (*Maria Subirats*). La vitamina C i els compostos ensofrats donen fluïdesa a l'aparell circulatori i tenen propietats per rebaixar la tensió.
- Per a la **afonia** i el **catarro** (*Amparito Reverter*). Això es deu a la presència del disulfur d'al·lipropil i la vitamina C.
- Per a la **grip, constipats, asma, faringitis** i com a **expectorant** (*Sefa Reverter, Sole, Amparito Reverter, Remedios Vila, Dolores*), ja que conté vitamina C, saponines i flavonoides, i és molt rica en compostos ensofrats.
- Per a la **tos** (*Amparito Reverter i Pepita Vila*). La vitamina C i les saponines calmen les mucoses respiratòries.
- Per a les **berrugues** resulta molt eficaç (*Pepita Vila*). Aquí actuen els olis essencials, la vitamina C, saponines i flavonoides.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(MACERACIÓ)	Es deixa durant mig dia una ceba tallada en quatre trossos amb mig litre d'aigua i es prenen 2 gots al dia per al colesterol, la tensió i la circulació sanguínia (<i>Sole, Maria Subirats</i>).
	Es talla a petits trossos una ceba, es posa en un recipient de vidre tancat, s'afegeix aigua i es deixa macerar durant un dia. Després, es filtra, se li afegeix el suc d'una llima i dues cullerades de sucre o mel. Prendre'n 3 tasses en cas de grip, constipats, asma i faringitis (<i>Sole, Dolores, Remedios Vila</i>).
	Es talla una ceba per la meitat, s'agafa una part i es posa sal al mig. Llavors es tapa amb paper d'alumini i es deixa macerar a la nevera. Al cap de un parell de dies, s'observarà un suquet i aquest és el que s'ha de posar a sobre de la berruga. És molt important ser constant i posar-s'ho tots els dies, sinó no s'observaran resultats (<i>Pepita Vila</i>).
(DECOCCIÓ)	Es bull una ceba sencera amb la pell i es deixa reduir durant un quart d'hora. Seguidament, es filtra i s'afegeix mel. Es pren com a expectorant (<i>Sefa Reverter i Amparito Reverter</i>).
(BULB)	Es talla una ceba per la meitat i es deixa a l'habitació on estigui la persona que tingui tos, i al cap d'una estona, deixarà de tossir (<i>Amparito Reverter i Pepita Vila</i>).

CURIOSITATS : Una endevinalla: 'Blanca sóc de naixement, i coberta de verds llaços; i tothom plora per mi quan em tallen a pedaços. Qui sóc?' (*M.José*)

Nom local	Pericó roig, centaurea, 'santaula', herba de Santa Margarida, fel de terra
Nom científic	<i>Centaurium erythraea</i>
Família	Gencianàcies
Localització al terme d'Alcanar	A la Drecera del Remei, a la serreta de darrere l'Escorxador i a la Fonda. Floreix a l'estiu i es cull per Santa Margarida (el 13 de juliol).
Principis actius	Olis essencials, tanins, glucòsids amargs, àcids fenòlics, brasicasterol, flavonoides, principis amargs.
Parts utilitzades	Les summitats florides



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a les **males digestions** (*Sole, Remedios Vila*). Els glucòsids amargs augmenten la secreció clorhídrica a l'estómac digerint els aliments.
- Per a la **diabetis** (*Amparito Reverter*), degut a les propietats diürètiques que li atribueixen els flavonoides i els glucòsids, ajuda a eliminar les toxines de l'organisme i per tant, també ajuda en els tractaments de la diabetis.
- Per a les **cremades, ferides, herpes labial, cops i nafres** (*Sole*). Els flavonoides tenen propietats analgèsiques, antimicrobianes, antibacterianes i antiinflamatòries. Els tanins són els que tenen les propietats astringents, i per tant els responsables de cicatritzar les ferides.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Per a les males digestions i la diabetis es bullen les summitats florides de la planta en aigua, es cola i finalment, es pren un got després de cada menjada (<i>Sole, Remedios Vila, Amparito Reverter</i>).
(OLI)	S'agafa un pot de vidre, es posen les summitats florides de la planta o sols les flors, s'omple d'oli d'oliva i es tanca el pot. Llavors es deixa el pot 40 dies a sol i serena. Un cop enllestit el procés, es cola i s'aplica amb l'ajut de gasses directament a la ferida (<i>Sole</i>).
ADVERTÈNCIES	És una herba molt amarga, i es recomana, a més a més, prendre-la sense sucre per evitar neutralitzar els principis amargs de la planta. El seu contingut en glucòsids amargs fa que també estigui contraindicada en casos d'úlceres gàstriques i hiperacidesa.

CURIOSITATS

- Se l'anomena fel de terra perquè la seua infusió és molt amarga. Això és degut als principis amargs que conté la planta.

- Aquesta planta ha estat confosa en algun cas amb el pericó (*Hypericum perforatum*), per aquest motiu aquí al poble d' Alcanar li diuen a la centaureta, pericó roig. Aquestes dues plantes, tot i ser tan diferents que ni pertanyen a la mateixa família, per als canareus comparteixen algunes semblances: tenen una flor vistosa (els colors són diferents per això a un li diuen pericó roig i a l'altre pericó groc), floreixen a l'estiu, les flors es situen a les summitats de la planta, se solen trobar a les mateixes zones i l'oli que se'n fa té el mateix ús en tots dos casos. No obstant una cosa que sí que salta a la vista és que l'oli de centaureta no es roig, i el de pericó sí. Això és deu a la presència de la hipericina en el pericó, principi que no conté la centaureta.

ANÈCDOTES CANAREVES

Un cas particular que ens vam trobar un dia que vam anar a la Serreta a collir centaureta, va ser que hi havia una herba idèntica a la centaureta, però de color blanc. De seguida les meves companyes (la Sole i la Remedios Vila) li van assignar el nom de pericó blanc, no obstant jo volia arribar més enllà, ja que aquesta planta per molt que preguntes a la gent ningú en sabia res. Després de molt buscar vaig trobar resposta, aquesta planta es diu *Centaurium erythraea* també, però té la particularitat que és blanca. La centaureta blanca és una herba protegida ja que rarament se'n troba, n'hi ha molt poca, i mireu per on, en tenim aquí, al terme d' Alcanar.



Nom local	Corretjola, corriola, campaneta, 'campanilles', faldes de la Mare de Déu
Nom científic	<i>Convolvulus arvensis</i>
Família	Convolvulàcies
Localització al terme d'Alcanar	Al Pont de l'Anell, als camins de la Cova Grossa i les Calafes. Es cull entre maig i agost.
Principis actius	Glucòsids, resines, flavonoides, tanins
Parts utilitzades	Fulles i flors



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- És **laxant** (*Pepito el Faldut*). Això es deu a la presència dels glucòsids.
- Per a les **morenes** (*Paquita*). Els flavonoides i els tanins tenen propietats antiinflamatòries, analgèsiques, astringents, antitrombòtiques i afavoreixen la circulació de la sang.
- Per zones **escaldades i cremades** (*Sole*). Els tanins compleixen la funció cicatritzant en accelerar la curació de les ferides i hemostàtica en detenir el sagnat. La cicatrització es produeix per la formació de les crostes en unir-se les proteïnes amb els tanins i crear un medi 'sec' que impedeixi el desenvolupament de les bacteries. Al restringir els vasos sanguinis ajuden a la coagulació de la sang, i per tant, contribueixen a la cura de les ferides.
- Per les **inflamacions dels intestins** (*Pepita*). Aquí prenen part els flavonoides ja que són antiinflamatoris.
- Per a les **pedres dels ronyons** (*Amparito Reverter*). Els flavonoides tenen propietats diürètiques.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Per efectes laxants, bullir fulles i flors de la planta en aigua i prendre'n 2 gotes al dia (<i>Pepito el Faldut</i>) i per a les pedres dels ronyons, prendre infusions en novenes (<i>Amparito Reverter</i>).
(PLANTA)	Per a les morenes, es deixa secar la planta i després, es tritura fins que sigui quasi bé com pols. Llavors això s'aplica directament a la zona on es tinguin les morenes (<i>Paquita</i>). S'agafa la planta fresca i s'enrotlla allí on es tingui una cremada o una zona escaldada (<i>Sole</i>).
(PEGATS)	S'agafa tota la planta menys les arrels, es pica i es mescla amb algunes gotes de vinagre, de manera que se'n obtindrà una pasta. Se li donarà forma de pegat i s'aplicarà al ventre, a l'altura dels intestins (<i>Pepita</i>).

CURIOSITATS

- La corretjola és una planta que abans aquí a Alcanar s'utilitzava molt per a alimentar els conills (*Amparito Reverter*).
- Una manera diferent i curiosa de parar la diarrea és: s'agafa la planta fresca, es pica i amb aquesta pasta es fa una boleta petita. Llavors, es col·loca al melic i al cap d'una estona, s'observen els efectes. (*Ramon Maclaco*)

Nom local	Cua de cavall, Herba pixona
Nom científic	<i>Equisetum arvense</i>
Família	Equisetàcies
Localització al terme d'Alcanar	Se'n troba al camí de les Canals, una zona on el terreny és humit. N'hi ha tot l'any, però es recomana collir-ne durant la primavera i l'estiu.
Principis actius	Àcids silícics, saponòsids, flavonoides, carotenoides, alcaloides, aminoàcids, sals minerals de potassi, tiamines.
Parts utilitzades	Les tiges estèrils.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Aquesta planta, principalment, s'utilitza amb una funció **diürètica**, és a dir, per poder orinar més. Ja sigui pel fet de tenir **retencions de líquid, infeccions urinàries, pedres o arena als ronyons, problemes de pròstata, la gota o una emissió d'orina escassa**. (*Amparito Reverter, Sole, Remedios Vila, Pepita la Badoca, Paquita, Pepito José el Maro, Imma Lavega*). En aquesta propietat, hi intervenen els principis actius següents: les sals de potassi, els flavonoides i els saponòsids.
- Les infusions de cua de cavall, també són bones per a les persones que tenen les **ungles molt fràgils**. (*Dolores*) Això és gràcies a la gran proporció de sílice que conté la planta.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir una cullerada sopera de tiges estèrils de la cua de cavall amb un got d'aigua. Prendre'n un got cada dia per efectes diürètics i per a la gota. (<i>Amparito Reverter, Sole, Remedios Vila, Pepita la Badoca, Paquita, José el Maro</i>)
ADVERTÈNCIES	No s'ha de prolongar el consum d'aquesta planta durant molt de temps, ja que, degut a la presència de les tiamines, fa que pugui arribar a ser tòxica, perquè destrueixen la vitamina B. No és aconsellable que la prenguin les dones que estiguin embarassades i/o amb lactància.

CURIOSITATS

Algunes persones el que també fan, és prendre's les infusions de cua de cavall amb una altra finalitat: per a la cel·lulitis. Diuen que com el que s'acumula a les caderes són els greixos i els líquids, si prenen aquesta planta, s'aniran reduint. *(Paquita)*

ANÈCDOTES CANAREVES

Ja fa molts d'anys, van operar la mare de la Pepita la Badoca. Tot i amb l'operació, els metges li van dir que no estava bé. Llavors, la van enviar a Barcelona i allí li van dir que el que tenia eren retencions de líquid i que prenguéssua cua de cavall. La Pepita li digué al metge que no sabia el que era i que li n'enviés una mostra al poble per poder curar la seua mare.

Quan la Pepita va veure quina herba era, tota sorpresa va dir que d'aquesta planta n'hi havia al poble, que ella n'havia vist.

Al cap d'un temps, la veïna de la Pepita va anar a casa d'ella i li va dir que el seu marit estava malalt i que el metge li havia receptat infusions de cua de cavall. Llavors li va demanar que si per favor li podia donar un tros de la cua dels seu cavall (la Pepita tenia un cavall) per poder curar el seu marit. En sentir això, la Pepita esclatà a riure i li respongué que la cua de cavall que li havia recomanat el metge era l'herba pixona que es diu aquí a Alcanar i no la cua de l'animal. *(Pepita la Badoca)*

Nom local	'rabo' de gat, cua de gat
Nom científic	<i>Sideritis angustifolia</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	A la Drecera del Remei, a la serreta de darrere l'Escorxador i a la Fonda. La seua floració és durant la primavera i l'estiu.
Principis actius	Flavonoides, esteroides triterpènics, olis essencials, tanins, saponines, lactones.
Parts utilitzades	Les summitats florides de la planta.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a **desinfectar, curar les ferides, otitis i conjuntivitis** (*Rosita, Sole, Remedios Vila*). Els flavonoides tenen propietats antimicrobianes i antibacterianes que ajuden a desinfectar. També tenen propietats analgèsiques per al dolor, i els tanins són astringents, de manera que milloren la cicatrització.
- Per a **desinflamar** (*Pepita la Badoca*). Els flavonoides i els esteroides triterpènics fan la funció de rebaixar les inflamacions de la pell i les mucoses.
- S'empra per als **constipats, angines i faringitis** (*Rosita*). Aquí actuen les saponines.
- Per aturar les **diarrees** (*Sole*). Els tanins tenen propietats astringents que resulten eficaces per al tractament de la diarrea, contribuint al fet que l'organisme pugui realitzar deposicions més seques.
- Per a baixar la **pressió** (*Rosita*). Els tanins, juntament amb els flavonoides són els que prenen part en aquest cas.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(DECOCCIÓ)	Per a desinfectar, curar les ferides, l'otitis, la conjuntivitis i desinflamar, es bullen les summitats de la planta amb aigua durant un quart d'hora (també es pot afegir timó). Després es cola i el líquid resultant s'aplica a la zona a tractar o ferida amb l'ajut d'unes gasses (<i>Rosita, Sole, Remedios Vila, Pepita la Badoca</i>).
(INFUSIÓ)	Es bullen les summitats de la planta en aigua i es pren en novenes per a baixar la pressió (<i>Rosita</i>), per a la diarrea quan sigui necessari (<i>Sole</i>) i per als constipats un got després de cada menjada (<i>Rosita</i>).
(TINTURA)	Es posen summitats de la planta a un recipient de vidre i s'omple amb alguna beguda alcohòlica, com per exemple conyac. Es tanca el pot i es desa durant 40 dies. Després es cola i finalment, es prenen 2 cullerades soperes al dia per a remeiar els constipats, angines i faringitis (<i>Rosita</i>).

CURIOSITATS

- Per a curar les diarrees d'una forma diferent, el que es fa és posar-se tres branquetes de la planta dins del calcetí, de manera que et toqui la planta a la pell en tot moment (*Pepito*).
- Aquí a Alcanar molta gent diu que hi ha dos tipus de cua de gat: femella i mascle. La femella és la que té les flors més separades, i el mascle té les flors juntes. El fet que les flors estiguin més o menys separades, és deu a que són polimorfes, és a dir, que varien un poc de forma però que en tot moment és la mateixa espècie.

Nom local	Espígol, Lavanda
Nom científic	<i>Lavandula angustifolia</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	L'espígol creix per la drecera del Remei, per la serreta de darrere de l'Escorxador, al Mirador, als camins de la Cova Grossa i a la Fonda, en terrenys secs. Es cull per Sant Agustí, el 28 d'agost.
Principis actius	Olis essencials, derivats terpènics, tanins, saponines, àcids, cumarines.
Parts utilitzades	La flor.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- S'utilitza la decocció de l'espígol externament per a **desinfectar** i curar les **ferides** i les **cremades**. (*Sole*) Els tanins són els que compleixen una funció cicatritzant a l'accelerar la curació de les ferides. Els olis essencials tenen propietats antisèptiques molt eficaces per als tractaments externs de les lesions de la pell.
- Per a les **nafres** de la boca (*Ramon Maclaco*). Els tanins són astringents de manera que ajuden a una cicatrització més ràpida, i juntament amb les saponines, aporten propietats desinfectants.
- Un altre ús: es cull un ramet d'espígol i es penja a l'armari, d'aquesta manera dona un **bon flaire** i al mateix temps **evita la presència d'àcars**. (*Rosa Sánchez, Sole, Amparito Reverter*). Els olis essencials són els que donen aquests aromes.
- La planta és també un remei per als **constipats, angines, tos i gripes**. (*Pepito el faldut*). Això és per les propietats antivíriques, antibacterianes i bacteriostàtiques dels tanins.
- La seua infusió és un remei per a les **males digestions** (*Remedios Vila*). La planta té propietats colerètiques, que estimulen la secreció de la bilis pel fetge, i colagogues, que estimulen la producció de la bilis de la vesícula biliar, per això resulta adequada en casos de digestions pesades per falta de secrecions.
- Un altre ús que se li atribueix a la planta és per a **relaxar-nos i tranquil·litzar-nos** (*Amparito Reverter*). D'aquest remei se n'ocupen les flors, que tenen unes propietats antiespasmòdiques i sedants.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir unes branquetes d'espígol en aigua. Afegir mel o sucre a la infusió i prendre'n 3 gotes al dia per a remeiar les males digestions, constipats, angines, tos i gripes. (<i>Pepito el Faldut, Remedios Vila</i>) I per a relaxar-nos, prendre'n 2 gotes al dia. (<i>Amparito Reverter</i>).
(DECOCCIÓ)	Bullir les flors de la planta en aigua i aplicar aquest líquid que hem obtingut a sobre de la ferida o cremada. (<i>Sole</i>)
(TINTURA)	Posar en un recipient de vidre flors d'espígol i omplir amb vi (el més natural que sigui possible). Deixar reposar durant 40 dies, un cop enllestit aquest període, en cas de tenir nafres a la boca, fer gàrgares amb el líquid resultant (<i>Ramon Maclaco</i>).
ADVERTÈNCIES	Per la presència dels olis essencials (càmfora, borneol, linalol, geraniol, pinè, limonè, cineol) , l'espígol pot irritar la pell, i també, si es pren en molt d'excés, pot ser perjudicial per a l'organisme, ja que conté àcids.

CURIOSITATS : Hi ha un refrany popular català que ens diu: '*Perfum d'espígol i flor de saüc, tornen la salut*'.

Nom local	Figuera de pala
Nom científic	<i>Opuntia ficus-indica</i>
Família	Cactàcies
Localització al terme d'Alcanar	Se'n troba al camí de les Calafes, a la Cova Grossa, a la dreuera del Remei i al camí de les Canals, bàsicament en terrenys secs i solejats. N'hi ha tot l'any, però els fruit es recol·lecten a finals d'estiu.
Principis actius	Hidrats de carboni, mucíl·lags, matèries nitrogenades, àcids orgànics, colorants, proteïnes, sucres, vitamines B i C, calci i fibra.
Parts utilitzades	Les fulles i el fruit.



FIGUERA DE PALA

USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Amb el fruit es fan 'pegats' i serveix per curar les **nafres** que es puguin fer al cos (*Sole, Lluís Agudo*). La vitamina C té unes propietats cicatritzants que ajuden a la seua curació.
- Els fruits d'aquesta planta, també són un remei per a la **tos** (*Paquita*). Això és gràcies a les propietats expectorants pròpies dels mucíl·lags.
- Per a **desinflamar**, si t'has donat un cop o alguna cosa semblant (*Pepita Vila*). Aquí, són també les propietats dels mucíl·lags les que intervenen.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(PEGATS)	S'agafa el fruit, es pela i aquesta pasta que obtenim, s'escalfa. Llavors se li donen forma de cataplasma o com deien abans, es fan 'pegats' i es col·loquen a sobre de la ferida (la nafra) (<i>Sole i Lluís Agudo</i>). I el mateix procediment, però amb les fulles de la figuera de pala, s'empra per les inflamacions d'algun cop o mal gest (<i>Pepita Vila</i>).
ADVERTÈNCIES	S'ha d'anar amb molt de compte amb les petites punxes que hi ha a la part externa del fruit i no engolir-ne cap.

CURIOSITATS

Una endevinalla: 'Té espines i no és bacallà; porta corona i no és capellà; bèstia serà qui no ho endevinarà. Què és?' (*Sole*)

Nom local	Garrofer
Nom científic	<i>Ceratonia siliqua</i>
Família	Lleguminoses
Localització al terme d'Alcanar	Als camins de les Calafes, a la Drecera del Remei, al camí de les Canals, a la Cova Grossa, a la Fonda i darrere de l'Escorxador. La garrofa madura es cull a la tardor i la garrofina es cull abans, quan comença a créixer.
Principis actius	Sucre, pectina, mucíl·lags, proteïnes, grasses, tanins, àcids orgànics, glúcids, fibra, calci.
Parts utilitzades	Les garrofes, les garrofines, i les fulles.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per tallar les **diarrees** (*José el Maro*). La garrofa madura té tanins, que són astringents.
- Actua també com a **laxant** (*José el Maro*), ja que la garrofina conté fibra i mucíl·lags.
- Per curar els '**verbols**' (així anomenen els canareus a aquelles taques blanques que surten a la pell quan et toca molt el sol) i les **berrugues** (*Remedios Vila i Pepita Vila*). Aquí actuen els tanins de les garrofes que són molt astringents i ajuden a refer aquests teixits.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(GARROFA)	Per a les diarrees, s'agafen garrofes madures i es deixen assecar. Després, d'aquestes se'n fa pols i llavors, es mescla amb aigua o llet i es pren quan sigui necessari (<i>José el Maro</i>).
	Per curar els 'verbols', es pica una garrofa verda i el suc que resultant, s'aplica a sobre d'aquest (<i>Remedios Vila i Pepita Vila</i>).
(GARROFINA)	Es mengen les garrofines verdes per a obtenir efectes laxants (<i>José el Maro</i>).
ADVERTÈNCIES	Aquesta planta no l'han d'utilitzar persones diabètiques sense un control mèdic, degut a la quantitat de sucres que conté la planta.

CURIOSITATS

- El meu avi sempre em contava que en l'època de guerra, que no tenien diners per comprar-se res, ni una simple xocolatina, es menjaven les garrofes madures enlloc de la xocolata.
- La garrofa va ser la principal font de riquesa d'Alcanar abans del taronger. Ara es tornen a conrear perquè la indústria farmacèutica fa servir la garrofina per fer càpsules que contenen els principis actius. Aquestes són naturals i es dissolen millor.

Nom local	Ginebre, ginebra, ginebró
Nom científic	<i>Juniperus communis</i>
Família	Cupressàcies
Localització al terme d'Alcanar	A la Drecera del Remei. Els fruits es cullen a la tardor.
Principis actius	Glucòsids, olis essencials, resina, flavonoides, principis amargs, terpens, àcids orgànics, àcid glicèric, àcid glicòlic, tanins, vitamina C
Parts utilitzades	Els fruits



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per la **tos** (*Remedios Vila*). Els tanins i la vitamina C tenen propietats emol·lientes, ja que suavitzen les mucoses respiratòries.
- Per les **morenes** (*José el Maro*). Els flavonoides tenen propietats desinflatòries i analgèsiques, i per l'altra banda, els tanins i la vitamina C milloren la circulació sanguínia.
- És un remei per la **gota** i l'escassetat de producció d'**orina** (*Ramon*). Els flavonoides tenen propietats diürètiques.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir fruits de ginebre en aigua i prendre'n un got després de cada menjada en tots els casos (<i>Remedios Vila, José el Maro, Ramon</i>).
ADVERTÈNCIES	El ginebre, que és capaç de produir nefritis, pot ser el responsable que es detecti presència de sang a l'orina. Aquesta planta està contraindicada per persones embarassades, amb hipertensió o infeccions de pròstata.

CURIOSITATS

- Diuen que a la temporada d'anar a collir mandarines, i quan arribes a casa estàs molt cansat, i et fan mal els ossos i els músculs, resulta molt relaxant i alleugerant fer-se un bany amb l'aigua de la decocció dels fruits de ginebre. (*Remedios Vila*)
- Una manera molt característica de curar els fics (són un tipus de berruga que sol créixer als dits, sobretot al voltant de les ungles. Científicament s'anomenen berrugues periungueals) aquí a Alcanar és mitjançant la fe o la bruixeria: Quan algú té fics, una persona que sap com es curen, sense dir-li res, li conta els fics que té. Després anota el nom de qui té els fics a un paper. Aquest paper, l'enterra juntament amb fruits de ginebre (tants com fics tingui). I finalment, es colga i es diu una oració (la qual ara no puc esmentar, ja que sols es pot explicar en Divendres Sant). Un cop acabat aquest procés, aquesta persona anirà observant que de mica en mica, se li estan anant els fics. Diuen que tan i com es van assecant els fruits de ginebre sota la terra, van desapareixent els fics. (*José el Maro*)

Nom local	Herba de l'escaldat, Panical
Nom científic	<i>Eryngium campestre</i>
Família	Umbel·líferes
Localització al terme d'Alcanar	D'herba de l'escaldat se'n troba a la dreuera del Remei, al camí de les Calafes, al Pont de l'Anell, a la serreta de darrere de l'Escorxador i a la Fonda. Aquests hàbitats són secs i assolellats. Es cull entre juny i agost.
Principis actius	Saponina, tanins, sucres, sals minerals, inulina, potassi, oli essencial
Parts utilitzades	Les arrels i la planta sencera.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- S'empra en infusió amb una finalitat **diürètica** (*Sole*). Els seus principis actius faciliten les emissions d'orina.
- També se'n fa ús per a **la gota**, (*José el Maro*) perquè les propietats de la planta afavoreix l'eliminació de l'àcid úric.
- Un altre remei és per als **blaus, els cops i ferides**. S'usen les arrels de la planta, amb les quals es fa un unguent (*Rosita*). Els tanins compleixen una funció cicatritzant en accelerar la curació de les ferides i cops, i una funció hemostàtica, ja que atura la sang en cas que una ferida ens sangri.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	S'agafen dues fulles i es bull amb la mida d'un got d'aigua. Se n'ha de prendre un got després de cada menjada per a la gota i per orinar més. (<i>Sole, Jose el Maro</i>)
(UNGÜENT)	Es prenen les arrels, es netegen bé, es trosseguen i es fregeixen en oli d'oliva. Després s'afegeix cera verge, es posa dins d'una cassola i es barreja fins que estigui la cera desfeta. Seguidament, es posa en un recipient i un cop ja està solidificat ja es pot utilitzar per als blaus i cops. (<i>Rosita</i>)
ADVERTÈNCIES	Aquesta planta no es considera tòxica, però si per a obtenir efectes diürètics se n'abusa del seu ús, aquesta perd les seues propietats. Per tant, se n'ha de prendre 2 o 3 dies i descansar. Uns dies després, ja es pot tornar a començar el tractament.

CURIOSITATS

Una altra utilitat d'aquesta planta molt característica d'Alcanar és per a l'**escaldat** (d'aquí el nom que els canareus li han adoptat). Quan estàs escaldat, agarres una tija de l'herba i en lledes la fulla. Llavors en talles un tros i te'l poses a algun lloc del teu cos de manera que estigui en tot moment en contacte amb la pell. L'altre tros de tija, el guardes a la nevera i cada dia te'n poses un trosset nou. Així, milloren els escaldats i se n'eviten de nous.

(Remedios Vila i Miguel Queralt)

ANÈCDOTES CANAREVES

Temps enrere, hi havia una colla d'homes que estaven tallant els tarongers a una finca (se'n diuen talladors), i estaven queixant-se tota la estona de que amb tota la feina i la calor de l'estiu estaven escaldats. Un pastor que passava per allí amb les seues ovelles, els va preguntar què els passava i ells li ho van explicar. Llavors, el pastor va buscar per les vores de les finques una herba, i quan la va trobar, els va dir:

- Veieu aquesta herba, doncs tot i que sembli una puntxera, és la vostra salvació. Talleu-vos un tros de la seua tija, poseu-vos-la dins del calcetí i cada dia us poseu un tros de tija nou, d'aquesta manera no us escaldareu mai més.

Els talladors així ho van fer i aquesta tradició s'ha conservat fins avui dia.

(Remedios Vila i Miguel Queralt)

Nom local	Herba de pou, herba de font, falzia
Nom científic	<i>Adiantum capillus-veneris</i>
Família	Adiantàcies
Localització al terme d'Alcanar	Se'n troba a les parets de l'interior dels pous. Es pot collir durant tot l'any.
Principis actius	Tanins, mucíl·lags, flavonoides, terpenoides, àcid gàl·lic, olis essencials, principis amargs i sucres.
Parts utilitzades	Les fulles



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per **catarros, tos, gripes, bronquitis, faringitis** (*Remedios Vila*). La presència de mucíl·lags suavitza les mucoses respiratòries. I fins i tot, per la suavitat de la planta, el xarop que se'n fa, també està indicat per a infants.
- Enforteix els **cabells dèbils** (*Amparito Reverter*). Els flavonoides milloren la resistència capil·lar i dificulten el seu trencament.
- Cura **ferides** (*Miguel*). El flavonoides i els tanins tenen propietats astringents i cicatritzants.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Es bullen les fulles en aigua i se'n prenen 3 gotes al dia, un després de cada menjada en cas de catarrals, tos, bronquitis i faringitis (<i>Remedios Vila</i>).
(XAROP)	Es bullen 10 rames d'herba de pou en 2 gotes d'aigua, seguidament es cola i al líquid resultant se li afegeixen 2 gotes de sucre. Prendre'n quan sigui precís en els casos de catarrals, tos, bronquitis i faringitis (<i>Remedios Vila</i>).
(DECOCCIÓ)	Es bull la planta en aigua i es cola. Llavors, després de netejar-nos els cabells, s'aplica amb un massatge aquest líquid que hem obtingut a tota la zona capil·lar fràgil a tractar (<i>Amparito Reverter</i>).
(PEGAT)	Es pica la planta i un cop ja està llest, es posa aquesta pasta que obtindrem a sobre de la ferida (<i>Miguel</i>).

CURIOSITATS

També s'utilitzen altres espècies: *Adiantum caudatum* i *Adiantum petatum*, ja que totes tenen propietats paregudes. Això es deu a la presència en tots aquests casos de flavonoides, principis amargs i mucíl·lags.

Nom local	Pericó, pericó groc, herba de Sant Joan, hipèric, herba foradada, herba sanguinària
Nom científic	<i>Hypericum perforatum</i>
Família	Gutíferes
Localització al terme d'Alcanar	A la drecera del Remei, a la serreta de darrere de l'Escorxador, als camins de la Cova Grossa, a la serreta de les Calafes i a la Fonda. Floreix entre el juny i setembre, però es diu que si es cull la nit de Sant Joan té més poder curatiu.
Principis actius	Hipericina, flavonoides, rutòsids, hiperforina, limoneno, minerals, quercetina, glucòsids, resines, saponines, vitamina P, B ₃ i B ₇ , tanins, mucíl·lags, olis essencials (alfapinè, cineol, mircè, cardinè, carburs sesquiterpènics), cumarines, àcids fenòlics, fitosterina, àcids oleic i linoleic i antibiòtics.
Parts utilitzades	Les summitats florides de la planta.



HERBA DE SANT JOAN

USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a les **cremades, ferides, herpes labial, cops i nafres** (*José el Maro, Rosita, Remedios Vila, Sole*). Els flavonoides tenen propietats analgèsiques, antimicrobianes, antibacterianes i antiinflamatòries. Els tanins són els que tenen les propietats astringents, i per tant els responsables de cicatritzar les ferides, nafres i cremades.
- Per a les **depressions i bogeries extremes** (*Terry*). És la hipericina la que té propietats antidepressives, ja que potencia la neurotransmissió neuronal, la qual li confereix aquestes propietats antidepressives i antiestressants. La hiperforina també hi actua, ja que té propietats sedants.
- Per a les **morenes** (*José el Maro*). Els flavonoides i els tanins tenen propietats antiinflamatòries, analgèsiques, astringents, antitrombòtiques i afavoreixen la circulació de la sang.

Un altre ús que la gent no coneix és per a lluitar contra l'Alzheimer, la qual cosa es deu a la presència de la hiperforina. Aquest principi actua directament en l'anomenada pèptid betaamiloide (la proteïna que es diposita al cervell amb l'Alzheimer, formant plaques que destrueixen les neurones associades a la memòria i l'aprenentatge), evitant que es formin les plaques betaamiloïdes i d'altra banda, desfent-les quan estan enganxades.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(OLI)	Per a les cremades, cops, herpes labial, ferides, nafres i morenes es fa un oli. Es posen les summitats florides de la planta o només les flors en un pot de vidre i s'omple d'oli d'oliva. Després es tanca el pot i es desa a sol i serena durant 40 dies. Llavors, es cola l'oli (que serà de color roig) i amb l'ajut d'una gassa s'aplica directament a la zona a tractar (<i>José el Maro, Remedios Vila, Sole</i>).
(DECCOCIÓ)	Les cremades, cops, ferides i nafres, si no es té oli fet, també es poden curar d'aquesta manera: es bullen les summitats florides de la planta amb aigua durant uns 10 minuts. Es cola i el líquid resultant s'aplica amb l'ajut de gasses a la ferida (<i>Remedios Vila</i>).
(TINTURA)	Es posa en un pot de vidre flors o summitats florides de la planta i s'omple amb alguna beguda alcohòlica com per exemple rom o conyac. Es tanca el pot i es desa durant 40 dies. Un cop enllestit aquest procés, es cola i es prenen 2 cullerades soperes d'aquest líquid resultant en cas de depressió, bogeries extremes (<i>Terry</i>) i Alzheimer.
ADVERTÈNCIES	Per la seua acció fotosensibilitzant, s'ha d'evitar prendre el sol quan s'està utilitzant aquesta herba. Per via oral, interactua amb la píndola, per tant no es recomana el seu ús en cas que es prengui aquest anticonceptiu.
CURIOSITATS	
<ul style="list-style-type: none"> - El nom que li han assignat d' herba sanguinària és perquè l'oli que se'n fa de la planta és tan roig que sembla sang. - Un altre nom és el de herba foradada, relacionat amb el seu nom en llatí. Això és deu al fet que les seues fulles estan foradades. A simple vista no s'aprecia bé, però si es posa la fulla a contrallum s'hi poden veure els petits forats (glàndules translúcides que són vesícules d'oli). Aquesta característica distingeix el pericó de les altres espècies de la mateixa família. - A l'Edat mitjana aquesta planta la feien servir en poms per foragitar els mals esperits, per això, llavors era coneguda amb el nom de <i>Fuga daemonorum</i>. Es creia que expulsava els diables i esperits malignes, i fins i tot s'usava com a encens per exorcitzar cases sospitoses d'albergar dimonis i per fer exorcismes. - La preparació de l'oli de pericó, depenent de la persona del poble a qui li preguntes et diu una cosa: que si 40 dies, 9 dies, la planta seca, recent collida, tota la planta o només les flors. <p>El que realment importa és que quan féssim l'oli hi hagi molta flor, ja que llevat dels àcids oleic i linoleic tots els altres principis actius es troben a la flor. Llavors el que s'ha de fer és posar les summitats del pericó on es troben les flors, o bé sols les flors.</p> <p>Pel que fa a la durada de la maceració, no és suficient 9 dies, ja que amb aquest curt període, no li dona temps a l'oli d'absorbir totes les propietats de la flor. Si s'observa l'oli quan s'ha preparat en 9 dies en maceració o quan n'ha estat 40, la diferencia de la tonalitat del roig és abismal.</p> <p>I finalment, a l'hora de fer l'oli, tintures o decoccions, es pot fer tant amb l'herba seca com fresca. Això que diu molta gent que amb la planta seca no s'ha de fer perquè cura menys, no és cert. Perquè quan la planta s'asseca sols es perden els olis essencials, principis que no prenen part en cap remei. Realment, en algun llibre recomanen que per fer ús de la planta estigui seca, ja que d'aquesta manera s'eliminen els olis essencials i l'aigua i els seus principis actius queden concentrats al màxim, fent el tractament més eficaç.</p>	
ANÈCDOTES CANAREVES	
Una dita: ' <i>Qui té oli de pericó, no li cal ni metge ni doctor!</i> ' (<i>José el Maro</i>).	

Nom local	Julivert
Nom científic	<i>Petroselinum crispum</i>
Família	Umbel·líferes
Localització al terme d'Alcanar	Es cultiva als horts particulars. N'hi ha durant tot l'any, però de llavors, només a la tardor.
Principis actius	Flavonoides, sals de ferro, calci, sodi, iode, potassi, magnesi, sofre i manganès, olis essencials (apiol, furocumarines, alpha-pinè, beta-pinè, beta-cariofilè, beta-felandrè, mircè), flavoglucòsids, bioflavonoides, fenols, heteròsids, àcids grassos, vitamines A, B i C, oligoelements, rutina, fibra, alcaloides (miristicina), folats.
Parts utilitzades	Les fulles i les arrels.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- S'utilitza molt per efectes **diürètics** (*Amparito Reverter, Remedios Vila, Sole*). Aquesta propietat la té l'apiol.
- Per a la **menstruació** i també, per alleujar els **dolors** associats amb ella (*Paquita*). La influència de la miristicina i de l'apiol són els responsables d'aquesta propietat.
- Per **aprimar** es fa un xarop d'aquesta planta (*Pepita Vila*). Això es deu a la presència de l'apiol i la fibra.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Per efectes diürètics es bullen fulles de julivert en aigua, i se'n prenen 2 gots al dia (<i>Amparito Reverter, Remedios Vila, Sole</i>).
(DECOCCIÓ)	Es bullen arrels amb aigua durant un quart d'hora. Es cola i es pren una tassa al dia per a la menstruació (<i>Paquita</i>).
(XAROP)	Trossejar una ceba en trossets molt petits i posar-ho en un recipient de vidre. Afegim vi blanc i per últim julivert picat. Mesclar-ho bé i deixar-ho reposar durant 15 dies. Després, es cola i es pren una cullerada sopera abans de cada menjada per aprimar (<i>Pepita Vila</i>).
ADVERTÈNCIES	No s'ha de fer un ús abusiu d'aquesta planta, ja que degut als olis essencials que conté (apiol, furocumarines, alpha-pinè, beta-pinè, beta-cariofilè, beta-felandrè, mircè) i la miristicina, pot ser tòxica produint convulsions, lesions de fetge, diarrees, vòmits i a la pell i en persones embarassades, pot tenir efectes abortius (alcaloides i rutina).

CURIOSITATS

El julivert no s'ha de trasplantar mai, ja que es diu que porta mala sort (*M. José Moreno i José el Maro*).

ANÈCDOTES CANAREVES

- Diuen molt que el julivert sols creix a les cases on mana la dona (*Amparito Reverter*).
- Hi ha una cançó infantil: 'Julivert meu com t'has quedat sense cap fulla, sense cap fulla i el cap pelat' (*Lluís Agudo*).

Nom local	Llorer
Nom científic	<i>Laurus nobilis</i>
Família	Lauràcies
Localització al terme d'Alcanar	El llorer es troba a la majoria de finques del poble i n'hi ha durant tot l'any.
Principis actius	Grasses, tanins, olis essencials, principis amargs, alcohols (eugenols), mucíl·lags.
Parts utilitzades	Les fulles



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Aquesta planta s'utilitza en infusió per a les **males digestions** i per als **gasos** (*Sole*). Els seus principis actius augmenten les secrecions i afavoreixen els moviments peristàtics, per tant, afavoreix la digestió, ajudant l'estómac i el fetge, disminuint els gasos i els espasmes intestinals. Intervenen fonamentalment en aquesta funció els eugenols, que exerceixen funcions carminatives i hepatoprotectives.
- Per als **polls**, es fa un oli amb les fulles del llorer (Lili). L'oli que obtenim té virtuts parasiticides, per això pot eliminar els polls.
- Un altre ús que se'n fa és per al **mal de coll** i per a la **torticolis**, també elaborant un oli. (Lili). Els tanins de la planta calmen el dolor i desinflamen les articulacions afectades.
- Per a la **tos** i es fa un xarop (*Remedios del Remei*). Els tanins i els mucíl·lags són els que hi intervenen.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir fulles de llorer en aigua i beure'n 4 gotes al dia per a millorar les males digestions i els gasos. (<i>Sole</i>)
(OLI)	Es plena un pot de vidre amb fulles de llorer i després, s'ompli amb oli d'oliva. Es tapa i es desa el pot 10 dies a sol i serena. Un cop enllestit es cola l'oli i ja es pot utilitzar en el cas de tenir mal de coll, torticolis o polls. Llavors, s'ha de fer un massatge amb aquest oli a la zona afectada. (<i>Lili</i>)
(XAROP)	Es posa en una cassola 6 fulles de llorer, 3 cullerades de sucre, 2 pells de llimona i ½ litre d'aigua. Es deixa reduir a foc lent fins a la meitat i prendre'n quan es tingui tos (<i>Remedios del Remei</i>).
ADVERTÈNCIES	Al tenir la presència d'olis essencials, aquesta planta pot arribar a irritar la pell. Aquests olis essencials són: pinè, cineol, eugenol, geraniol i linalol.

CURIOSITATS

- Hi ha un poema de Jacint Verdaguer on parla de les fulles del llorer del pati de la rectoria d'Osona:
- 'D'un llorer a l'ombra/voltat de rosers/ que endolceixen l'aire,/ s'hi apaga'l jovent/ cada any per la Pasqua/ d'Abril en lo temps/ y airejan canturias/ com rossinyolets.[...] Masías y pobles/ blancs com colomets,/ a l'ombra aplegaushi/ del petit llorer;/ qui'l plantà us anyora/ y n'anyora'l temps/ que hi dictà baladas/que's cantan al cel.'*
- Els canareus li donen al llorer un gran ús culinari, sobretot per als estofats (*Lluís Agudo, Amparito Reverter, Maria Subirats, Sole*)

Nom local	Malva
Nom científic	<i>Malva silvestris</i>
Família	Malvàcies
Localització al terme d'Alcanar	Se'n pot trobar a les vores dels camins, al Pont de l'Anell, al Mirador i als camins de la Cova Grossa. Es cull a la primavera.
Principis actius	Mucíl·lags, olis essencials, tanins, antocianòsids, vitamina (A, B, C), proteïnes
Parts utilitzades	Flors i fulles



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- La malva s'utilitza per als **escaldats** dels nens petits. Es bull la planta en aigua i es neteja l'escaldat amb aquesta aigua (*Sole*). Els tanins, juntament amb la vitamina C, tenen una funció cicatritzant en accelerar el procés de curació de les ferides. La cicatrizació es produeix per la formació de les crostes al unir-se les proteïnes amb els tanins i crear un medi sec que impedeix el desenvolupament de les bactèries.
- També, és una de les plantes que s'empra en els **parts naturals**, perquè **desinfecta** a la vegada que **desinflama**. Es fan banys en aigua calenta en malva, juntament amb timó i fulles de noguer, un cop acabat el part, per desinfectar i desinflamar la zona de la pelvis (*Terry*). La propietat desinflamatòria es deu a l'acció conjunta dels antocianòsids i dels mucíl·lags.
- Aquesta planta també és **diürètica** (*Paquita*). Els antocianòsids exerceixen una acció depurativa, ja que augmenten el volum d'orina facilitant l'expulsió de substàncies tòxiques de l'organisme.
- La malva també és un remei per a la **tos**. Es prepara una infusió de malva amb eucaliptus (*Sole*). Els mucíl·lags tenen unes propietats emol·lients que suavitzen les mucoses respiratòries.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir 5 flors de malva en un got d'aigua i prendre'n 3 gots al dia per obtenir un efecte diürètic. (<i>Paquita</i>)
	Bullir una cullerada sopera de flors de malva amb 3 fulles d'eucaliptus en un got d'aigua per a la tos (<i>Sole</i>).

CURIOSITATS

Hi ha dues dites de la malva:

'Estar com una malva' (significa que una persona està sana, és a dir, que té molta salut)

'Estar criant malves' (vol dir que aquesta persona està morta)

Com podem observar, la malva en diferents dites, pot arribar a adquirir significats totalment diferents.

Nom local	'Manrubio', manruix, manrubi, malrubí
Nom científic	<i>Marrubium vulgare</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	Se'n pot trobar a la vora dels camins de la Cova Grossa i en finques abandonades. Es cull a partir del mes de maig.
Principis actius	Lactones diterpèniques, àcids fenòlics, olis essencials, tanins, colina, sals minerals, flavonoides, saponòsids.
Parts utilitzades	Flors i fulles



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- La infusió d'aquesta planta s'empra per a ús **diürètic** (*Amparito Reverter*). Les sals minerals i els flavonoides són depuratiu, ja que netegen l'organisme de productes resultants del metabolisme tals com substàncies tòxiques o residus; actuen augmentant el volum d'orina i, per tant, faciliten la micció.
- Per als **constipats, la tos i l'afonia**, el manrubio n'és un bon remei (*Sole*). L'oli essencial actua com un bàlsam, resultant curatiu i calmant per a les mucoses del sistema respiratori que estiguin inflamades.
- Si després d'un bon àpat tenim **mal d'estómac**, amb una infusió de manrubio notarem milloria (*José el Maro*). El principi amarg (lactona diterpènica) és digestiva, ja que augmenta la secreció clorhídrica a l'estómac digerint els aliments.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir les fulles i flors de la planta en aigua. Una vegada estigui llest, afegir sucre o mel i prendre'n 3 gots al dia per efectes diürètics, constipats, tos i afonia. (<i>Amparito Reverter i Sole</i>) En el cas del mal d'estómac, prendre-ho quan hi hagi molèsties. (<i>José el Maro</i>)
ADVERTÈNCIES	Les lactones diterpèniques estimulen la secreció cloropèptica de l'estómac, el qual pot arribar a augmentar-hi la quantitat d'àcid clorhídric. El manrubio al ser una planta de caràcter amarg, pot ser que no sigui ben tolerada per pacients amb gastroenteritis o vòmits.

CURIOSITATS

Abans, quan un malalt tenia l'aliacrà o icterícia (quan et passa la bilis a la sang i et fas de color groc), la gent anava al camp a la matinada a buscar un manrubio per orinar-hi a sobre i així, creien que li 'passaven' la malaltia a la planta. Llavors, mentre orinaven, deien aquesta oració:
'*Déu vos guard manrubio, jo vos vinc a visitar, per la virtut que vós teniu i propietat que Déu vos a donat, l'aliacrà de ...(aquí dius el teu nom), sigui curat*' (*Amparito Reverter*)

Nom local	Maria Lluïsa
Nom científic	<i>Lippia tryphylla</i>
Família	Verbenàcies
Localització al terme d'Alcanar	La Maria Lluïsa és un arbust que la majoria de la gent d'aquest poble la cultiva pel seu compte a casa seua, ja que es fa servir molt i és un remei molt popular. Es pot propagar per esqueixos al maig. D'aquesta planta n'hi ha al llarg de tot l'any.
Principis actius	Olis essencials rics en: citral, linalol, cineol, terpineol, cariofilé, limoné. Furocumarines, verbenona, flavonoides.
Parts utilitzades	Fulles



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Les infusions de Maria Lluïsa són un remei immediat per quan estàs **empatxat**, amb **vòmits**, **digestions pesades**, **gastritis**, **gastroenteritis** i **per l'expulsió dels gasos**. (*Amparito Reverter, Lluís Agudo, Sole, Remedios Vila, Rosita del Careto, Rosita la valenciana, Paquita i Pepito, Pepita Vila, Pepita la Badoca, José el Maro, Fina, Maria Subirats, Terry, Lili, Rosa*). Els olis essencials són els responsables de facilitar la digestió i d'evitar els espasmes i la dispèpsia.
- Per a les persones que són molt nervioses, aquesta planta és **relaxant** (*Rosita del Careto, Paquita i Pepito*). Això és degut a les propietats sedants que té la planta.
- Per a combatre la **tos**, les infusions d'aquesta planta són molt bones (*Remedios Vila*), ja que els seus principis són expectorants i ajuden a l'expulsió de les mucositats.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir fulles de la planta en aigua. Un cop llest, afegir sucre a la infusió i prendre'n un got després de cada menjada o quan el cos ho requereixi per a remeiar els empatxos, vòmits, digestions pesades, gastritis, gastroenteritis i l'expulsió dels gasos. També com a relaxant i contra la tos. (<i>Amparito Reverter, Sole, Remedios Vila, Rosita del Careto, Rosita la valenciana, Paquita i Pepito, Pepita Vila, Pepita la Badoca, José el Maro, Fina, Maria Subirats, Terry, Lili, Rosa, Remedios Vila</i>).
ADVERTÈNCIES	Degut als olis essencials que té la planta, la Maria Lluïsa s'ha de prendre amb seny.

ANÈCDOTES CANAREVES

El meu avi després de dinar, sempre es fa una infusió de Maria Lluïsa, i si li dius res, sempre contesta: '*La Maria Lluïsa, el païdor m'allisa!*' (*José el Maro*).

Nom local	Olivera, 'aulivera'
Nom científic	<i>Olea europaea</i>
Família	Oleàcies
Localització al terme d'Alcanar	A les Cases, als camins de les Calafes, als de la Cova Grossa, a la Fonda, a la Drecera del Remei i a la serreta de darrere l'Escorxador. Recol·lecció: les fulles tot l'any, les olives verdes al setembre i les negres entre octubre i desembre. Hi ha una dita per les olives negres: 'Per Santa Caterina, cull l'oliva', i una altra per l'olivera: 'Pluja de gener, prenya l'oliver'.
Principis actius	Glucòsids, minerals, olivila, derivats triterpènics, tanins, resines, àcids orgànics, iridoides, flavonoides, èsters, olis essencials, saponines, àcids grassos, fibra, glicèrids, vitamina A, D i E, iridoides amargs i polifenols.
Parts utilitzades	Les fulles i els fruits.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a la **tensió alta** (*Dolores, José el Maro, Sole, Remedios Vila, Pepita Vila*). Els tanins i els flavonoides actuen en aquest cas.
- Per a la **diabetis** (*Dolores*), degut a les propietats diürètiques que li atribueixen els flavonoides, saponines i el potassi ajuda a eliminar les toxines de l'organisme i per tant, també ajuda en els tractaments de la diabetis.
- Com a **laxant** (*José el Maro*), ja que la planta conté fibra en els seus principis actius.
- Per al **colesterol** (*Remedios Vila*). Els tanins ajuden a reduir els nivells de colesterol de l'organisme.
- Per a les **ferides** (*José el Maro*). Els flavonoides i els tanins tenen propietats analgèsiques i astringents.
- Per a tenir una **pell hidratada** (*Amparito Reverter*). Els tanins són els que hi prenen part.
- Per a les **estries** de l'embaràs (*Dolores*). En aquest cas, actuen els olis essencials i els tanins.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Es bullen fulles de la planta en aigua, es cola i es pren en novenes per a la tensió, la diabetis (<i>Dolores, José el Maro, Sole, Remedios Vila, Pepita</i>).
(OLI)	Es prenen dues cullerades d'oli d'oliva en dejú per obtenir efectes laxants (<i>José el Maro</i>).
	Per al colesterol, fer ús de l'oli d'oliva en l'alimentació (<i>Remedios Vila</i>).
	Per a curar les ferides o tenir la pell hidratada, aplicar l'oli d'oliva directament a la zona a tractar (<i>José el Maro i Amparito Reverter</i>).
	Per prevenir estries durant l'embaràs, mesclar oli d'oliva amb el suc d'una llima i fer un massatge amb aquest líquid resultant a la zona abdominal (<i>Dolores</i>).

CURIOSITATS

En Divendres Sant es bull aigua amb fulles d'olivera, després aquest líquid es cola i es posa en una ampolla. Llavors, es deixa l'ampolla al cotxe i així, diuen que no tens accidents (*Remedios del Remei*).

Nom local	Herba apegalosa, 'la rompe-piedras', parietària
Nom científic	<i>Parietaria officinalis</i>
Família	Urticàcies
Localització al terme d'Alcanar	N'hi ha als camins de les Calafes, als de les Cases, al Pont de l'Anell, als camins de la Cova Grossa i a la Fonda. N'hi ha tot l'any.
Principis actius	Flavonoides, calci, sofre, potassi, mucíl·lacs, tanins, glucòsids, àcid glicèric.
Parts utilitzades	La part aèria de la planta.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- S'empra sobretot per a eliminar **les pedres dels ronyons** i per a la **gota**, ja que és una planta molt **diürètica** (*Sole i Amparito Reverter*). Els flavonoides li atorguen aquesta propietat a més de la seva riquesa en potassi. A més, els mucíl·lacs exerceixen sobre els teixits d'aquests òrgans una funció suavitzant.
- Degut al fet de ser diürètics, també s'utilitza per als tractaments de la **cel·lulitis i retencions de líquid** (*Paquita*). Actuen els flavonoides i el potassi.
- Per a millorar la **circulació sanguínia** (*Pepita Vila*). Els tanins i els flavonoides són els responsables.
- Per a les **bronquitis o constipats** (*Sole*). Els mucíl·lacs i els flavonoides tenen propietats emol·lients que calmen les mucoses respiratòries.
- Per **desinfectar la boca** i per curar les **nafrs bucals** (*Paquita*). Els flavonoides i els tanins tenen propietats desinfectants, astringents i analgèsiques.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Es bull la planta (excepte les arrels) amb aigua. Seguidament es cola i se'n prenen quatre gots com a mínim al dia per a les pedres dels ronyons, la gota, cel·lulitis, retencions de líquid i circulació sanguínia (<i>Sole, Amparito Reverter, Paquita, Pepita Vila</i>). I en el cas de bronquitis i constipats, 2 gots diaris (<i>Sole</i>).
(DECOCCIÓ)	Es bull la part aèria de la planta durant un quart d'hora i es fan gàrgares amb aquest líquid per a desinfectar la boca i les nafrs bucals (<i>Paquita</i>).
ADVERTÈNCIES	S'ha de tenir en compte que és una de les plantes el pol·len de la qual és responsable de moltes de les al·lèrgies respiratòries en les ciutats i poblacions. Se li atribueix en aquest sentit ser la causant de molts casos de febre de fenc. Per això, s'haurien d'abstenir d'entrar en contacte amb ella aquelles persones que puguin sospitar algun tipus de reacció al·lèrgica respiratòria a la mateixa.

CURIOSITATS

És curiós el que la gent del poble fa amb els noms de les plantes. Com que no se'n recorden dels noms correctes, els en posen un relacionat amb característiques puntuals de la planta o per les virtuts que en dona. En aquest cas, com les fulles de la parietària tenen un tacte rugós, li han dit 'herba apegalosa' i degut al fet que la majoria de la gent l'utilitza per a les pedres dels ronyons, també li diuen 'la rompe-piedras'.

Nom local:	Pica-cama, ortiga
Nom científic:	<i>Urtica dioica</i>
Família:	Urticàcies
Localització al terme d'Alcanar:	Es troba als hortets i per les finques de tarongers, on els terrenys són humits. També apareix entre els enderrocs de les cases velles i derruïdes. Solen aparèixer a l'hivern, quan ja no fa calor.
Principis actius:	Clorofil·la A i B, mucíl·lags, tanins, proteïnes, fitosterols, carotenoides, ceramides, àcid linoleic, àcids orgànics, minerals (nitrogen, calci, ferro), vitamina C
Parts utilitzades :	S'utilitzen les fulles i les arrels.



USOS LOCALS I TRADICIONALS:

- La pica-cama presa en infusió en novenes, és molt **depurativa**, és a dir, et fa orinar més (*Sole, Remedios Vila*). Els seus principis afavoreixen l'eliminació de les toxines i de l'àcid úric.
- També es pren en infusió per millorar **la circulació sanguínia** (*Sole*). La riquesa que té la planta en clorofil·la, li proporciona aquestes propietats circulatòries. També, la presència de la vitamina C afavoreix la fluïdesa de la sang. A més els minerals que conté la planta fan que s'absorbeixi amb més facilitat la vitamina C.
- Per a les persones que els costi anar de ventre, la pica-cama és **laxant**. (*Maria Subirats*) Això, ho fan possible els àcids linoleics i els àcids orgànics.
- És molt útil, per a la impotència, ja que augmenta la **potència sexual** (*Antonio*). Es deia que s'havia de fer fregant la planta per les parts 'nobles' (*Lluís Agudo*).
- Per a curar les **varius**, s'agafa la planta i es donen cops allí on es té la variu. Després surten butllofes, però quan desapareixen, les varius ja no hi són (*Sole*). Les varius es formen perquè la sang no hi circula bé. Llavors, si fem que la pica-cama ens piqui i ens surtin butllofes, farem acudir la sang allí, de manera que provocarem que la sang torni a circular.
- Abans, com que les famílies no disposaven de molts diners, ja que els necessitaven per poder sobreviure, quan notaven que no veien bé, es prenién suc de pica-cama. Deien que prenent això, al cap d'un temps els millorava la vista de lluny, és a dir, **la miopia** (*Antonio*). La planta millora la circulació sanguínia, per tant, també afavorirà la circulació de l'ull. Així millora el tractament i la prevenció de la miopia.

PREPARTAS MEDICINALS CASOLANS:

	Bullir tres rametes de pica-cama en un got d'aigua. Prendre'n en novenes durant un mes, és a dir, els primers 9 dies una infusió diària, després descansar 9 dies i els 9 dies següents, també
--	---

(INFUSIÓ)	una infusió diària. Això, per a efectes diürètics. <i>(Sole, Remedios Vila)</i>
	Bullir tres rames de la planta en la mida d'un got d'aigua. I per a millorar la circulació sanguínia, prendre'n 2 gots al dia. <i>(Sole)</i>
	Bullir unes rametes de pica-cama en un got d'aigua, i prendre la infusió 3 vegades al dia abans de cada menjada per a l'estrenyiment. <i>(Maria Subirats)</i>
	Bullir 4 arrels de la planta en un got d'aigua i prendre'n 3 gots al dia per a la impotència. <i>(Antonio)</i>
(SUC)	Es pica bé la planta i es tamisa la polpa. Es necessiten bastants pica-cames, ja que s'ha de prendre un got de suc al dia per millorar o prevenir la miopia. <i>(Antonio)</i>
(ADVERTÈNCIES)	No convé abusar d'aquesta planta ja que pot ocasionar reaccions estomacals. Això es deu a que tendeix a acumular en els seus teixits grans quantitats de nitrats, els quals poden arribar a ser perjudicials.

CURIOSITATS

Tothom ha sentit dir o li han dit alguna vegada aquesta dita: 'Ets més delicat que els titos!'

Doncs bé, la meua àvia que vivia a una casa de pagesos, per a que no se'ls morguessin els titos, ja que són molt delicats de cuidar (d'aquí la dita), els alimentaven en arròs bullit amb pica-cames i així creixien sans i llustrosos. *(Amparito Reverter i Victoria Reverter)*

ANÈCDOTES CANAREVES

Abans, quan els canareus volien arrancar una pica-cama sense que els piqués, se la quedaven mirant i li deien:

'Pica-cama del quarto,
si em piques, te mato!'

i així ja no els picava ni els sortien butllofes. *(Amparito Reverter)*

Nom local	'Llantén', 'llantén' menor, plantatge
Nom científic	<i>Plantago lanceolata</i>
Família	Plantaginàcies
Localització al terme d'Alcanar	Aquesta planta creix a la vora dels camins, a la Fanecada, al pont de l'Anell, als camins de la Cova Grossa, al Mirador i a la Fonda. Se'n pot trobar durant la primavera.
Principis actius	Àcids, sucres, alcaloides, colina, tanins, mucíl·lags, proteïnes, flavonoides, aminoàcids, vitamina C, fibra, potassi
Parts utilitzades	Fulles

**PLANTATGE**

USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Del plantatge es fa un xarop que cura els **constipats de pit, la tos i la bronquitis**. (*Terry i Lili*). Els mucíl·lags exerceixen propietats emol·lients, és a dir, que suavitzen les mucoses respiratòries. Per una altra banda, les propietats antibacterianes de la planta eliminen els microorganismes que provoquen les malalties de l'aparell respiratori, igualment que les propietats descongestionants i expectorants que desinflamen les vies respiratòries i ajuden a expulsar les mucositats que s'hi desenvolupen.
- Un altre ús és per a combatre la **diarrea**. Per a això, es fa una infusió de fulles seques. (*Maria Subirats*). La riquesa en tanins de la planta aporten propietats astringents.
- El plantatge és un remei per l' **otitis**. Es pica una fulla de la planta i es veuen unes gotetes a l'interior de l'orella. (*Sole*). Les seues propietats antiinflamatòries i bactericides resulten adequades per a curar el mal d'orella.
- Per a les **picades** dels insectes (abelles, mosquits, puces...) i ortigues s'empra el suc de la planta fresca. (*Pepita Vila*). Els seus principis actius (tanins, vitamina C i flavonoides) disminueixen el picor i afavoreixen la cicatrització.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir una cullerada sopera de fulles de 'llantén' sec en un got d'aigua per a la diarrea. Prendre'n 3 gots al dia. (<i>Maria Subirats</i>)
(XAROP)	S'agafa un pot de vidre i es posa una capa de fulles de 'llantén', i a sobre una capa de sucre, i així fins arribar a omplir tot el recipient. Llavors es tapa i es deixa reposar un dia. Després, es destapa, es pressiona i si caven més capes de fulles i de sucre es posen. Una vegada ja no en caven més, es tapa el recipient, es forra amb un paper fosc i s'enterra durant 3 mesos. Un cop hagi passat aquest període de temps, es desenterra i el líquid que veurem es posa a una cassola. Això s'escalfa i en el moment que arrenqui el bull, es tanca el foc, es posa al pot i ja està llest per a prendre en cas de constipats de pit, tos o bronquitis. (<i>Lili i Terry</i>)

CURIOSITATS

- De plantatge se'n coneixen sobretot dues classes, el menor i el major i tots dos s'empren per als mateixos remeis, tot i tenir una aparença diferent.
- Una cosa molt curiosa per a poder identificar els plantatges és que les seues fulles, tant el menor com el major, són paral·lelinèrvies.
- Actualment, s'utilitza molt un preparat farmacèutic d'aquest vegetal ('Plantaben') per a regular el trànsit intestinal, tan diarrees (aquí actuarà la fibra), com estrenyiments (en aquest cas, els tanins).
- Un altre remei per a l' otitis, típic d' Alcanar, és curar-ho amb llet de pit. Si és l'orella esquerra ha de ser del pit dret, i si és la dreta, de l'esquerra. Si el malalt és noi, la dona ha d'haver tingut una xiqueta, i si és noia, un xiquet. Llavors es posa la llet a un didal i després a l'orella o directament del pit a l'orella.

Nom local	Regalèssia, 'regalís', xocolata de moro, 'regalíssia'
Nom científic	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Família	Lleguminoses
Localització al terme d'Alcanar	A les finques que es reguen de manera tradicional (al costat de la regadora) i a la vora del riu Sènia. Es cull per la tardor.
Principis actius	Sucres, saponines, flavonoides, vitamina C, resines, glucòsids, fitosterols, tanins, mucíl·lags, àcid glicirètic.
Parts utilitzades	Les arrels (la planta ha de tenir almenys 3 anys per fer-ne ús).



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a la **tos, catarrós, bronquitis, constipats** (*Pepita*). Això es deu a la presència dels mucíl·lags i la vitamina C, ja que suavitzen les mucoses respiratòries.
- En cas de **conjuntivitis** (*Rosa*). Aquí actuen els flavonoides i els tanins.
- Males **digestions** i **nafres d'estómac i intestí** (*Amparito Reverter, Dolores*). Intervenien els flavonoides i el tanins per les propietats cicatritzants i astringents i també, la vitamina C que ajuda a facilitar les digestions.
- **Nafres** de la **boca** o **herpes dels llavis** (*Pepita*). És gràcies als flavonoides i tanins, però en aquest cas sobretot de la vitamina C, que ajuda a refer els teixits i la cicatrització de les ferides.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(PLANTA)	Per les males digestions, nafres d'estómac i intestí, rentar les arrels i mastegar-les (<i>Amparito Reverter, Dolores</i>).
(DECOCCIÓ)	Es bullen arrels amb aigua i es prenen 3 gots al dia en cas de tos, catarrós, bronquitis i constipats (<i>Pepita</i>).
	Es bullen arrels amb aigua i s'aplica el líquid resultant directament a les nafres de la boca i els herpes dels llavis (<i>Pepita</i>).
ADVERTÈNCIES	El seu ús prolongat produeix efectes negatius en l'organisme amb augment de la pressió sanguínia (hipertensió), augment del sodi i retenció de l'aigua. Es produeix una perduda anormal de potassi que condueix a un estat anomenat hipocalèmia o falta de potassi en la sang. Per tant, es recomana no prendre-la durant més de 3 mesos seguits.

CURIOSITATS

La regalèssia és una planta que s'empra molt per al tabaquisme, és a dir, per a deixar-se de fumar.

Resulta molt adequat xuclar un tros d'arrel de regalèssia quan es té el desig de fumar, no sols perquè substitueix l'hàbit reflex de xuclar la cigarreta sinó perquè aquesta planta conté principis que ajuden a desintoxicar l'organisme (tanins) i fan que el gust del tabac resulti desagradable (glucòsids). (*Pepita*)

Nom local	Romer
Nom científic	<i>Rosmarinus officinalis</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	N'hi ha a la Drecera del Remei, a la serreta de darrere de l'Escorxador, al Mirador, a la Fonda i a les serres dels camins de les Calafes. El trobem florit durant la primavera i l'estiu.
Principis actius	Àcids fenòlics, flavonoides, saponòsids, olis essencials, principis amargs.
Parts utilitzades	Fulles i flors



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Quan et fa **mal la panxa** una infusió de romer t'ho cura (*Sole, Remedios Vila*), això és gràcies als flavonoides.
- També, com a **relaxant** es prepara una infusió de romer amb til·la i timó (*mare de la Sefa*). Els olis essencials són calmants i antiespasmòdics.
- L'oli de romer s'utilitza per a curar **llagues i ferides** (*Ramón*). Els saponòsids tenen funcions desinfectants i cicatritzants.
- La tintura de romer, augmenta l'excreció d'**orina** (*Amparito Reverter*). Els saponòsids tenen propietats diürètiques.
- Aquesta planta amb alcohol de 96º s'empra per als **dolors de les articulacions, esquinços** i també per **les ferides** (*Sole*). Els flavonoides tenen propietats antiinflamatòries i analgèsiques, i els saponòsids cicatritzants al mateix temps que desinfectants com bé hem citat anteriorment.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir unes rametes de romer en aigua i prendre'n un got quan hi hagi mal de panxa. (<i>Sole, Remedios Vila</i>) Bullir una rama de romer, una de til·la i una de timó en la mesura d'un got d'aigua i beure'n 2 gots al dia per relaxar-se (<i>mare de la Sefa</i>).
(OLI)	Agafar un pot de vidre transparent i omplir-lo de rametes de romer. Un cop ja està ple, afegir oli d'oliva, tancar el pot i deixar-lo 40 dies a sol i serena. Una vegada ja està enllestit, es cola l'oli i s'aplica directament a la ferida o nafra que es tingui. (<i>Ramon</i>)
(ALCOHOL)	Prendre un pot de vidre transparent no molt gran, posar-hi dins 9 puntes florides de les rames de romer i seguidament, desar alcohol de 96º a l'interior. Això s'ha de deixar 15 dies a sol i serena, després es cola i s'aplica a l'articulació o la ferida. (<i>Sole</i>)
(TINTURA)	Agafar un pot de vidre, posar-hi rametes de romer i omplir-ho d'una beguda alcohòlica, com per exemple conyac. Deixar durant 40 dies, després colar-ho i prendre en cas de diüresis (<i>Amparito Reverter</i>).
ADVERTÈNCIES	L'ús d'aquesta planta està contraindicat per a persones embarassades, amb gastroenteritis i prostatitis.

ANÈCDOTES CANAREVES

Aquí a Alcanar, tenim el costum de quan alguna cosa ens agrada molt diem que és 'mel de romer'. Per exemple: - com estava la paella de l'àvia? – mel de romer!! Tot i això, moltes vegades, per fer-ho més curt sols es diu 'mel' o bé, 'meleta'.

Nom local	Ruda, herba de les bruixes
Nom científic	<i>Ruta graveolens</i>
Família	Rutàcies
Localització al terme d'Alcanar	Es troba a la drecera del Remei, un terreny sec i pedregós. La planta en si, es pot trobar al llarg de tot l'any, però les flors floreixen a l'estiu.
Principis actius	Rutina, oli essencial, alcaloides, tanins, cumarines, principis amargs, vitamina c.
Parts utilitzades	Les flors i les càpsules, o també tota la planta.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- S'utilitzava contra **verins d'animals i vegetals**, fins i tot per allunyar a les serps. També, en el cas que una serp et mossegués, xafaves la part aèria de la planta i te l'aplicaves al lloc de la mossegada. (*Remedios Vila*). Els tanins contenen un àcid tànnic que impedeix que els verins entrin al corrent sanguini.
- Un dels seus usos més utilitzats, és en la **menstruació**, sobretot en els casos de falta de regla o regles dèbils, (*Remedios Vila i Sole*) ja que gràcies als seus principis tòxics (els alcaloides i cumarines), augmenta la circulació sanguínia a l'úter. Tot i això, si una dona embarassada es pren la ruda, aquesta té efectes avortius.
- En els homes, el que fa es **reduir l'apetit sexual i l'esperma**. (*Remedios Vila i Sole*)
- Frena les **hemorràgies nasals**(*Remedios Vila*). Això ho fa principalment la rutina, la qual evita la ruptura i les hemorràgies dels capil·lars sanguinis.
- Cura el **mal d'ulls** (tant l'orgànic com el de bruixeria) (*Sole*). Els tanins i la vitamina C tenen propietats desinfectants i cicatritzants. Fins i tot, la vitamina C ajuda a prevenir malalties de la vista.

Tot i que la gent del poble no ho sàpiga, la ruda aplicada externament amb un oli, és bona per als **dolors musculars**. Això, és gràcies als tanins, uns principis actius que caracteritzen molt la planta, els quals contenen un sabor amarg, una olor molt intensa i efectes astringents.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir una rama de ruda amb un got d'aigua. Prendre un got cada dia per al dolor i la regularitat de la menstruació. (<i>Remedios Vila</i>)
(DECOCCIÓ)	Bullir la ruda amb aigua i amb l'ajuda de gasses s'aplica a la zona de l'ull. (<i>Sole</i>)
(OLI)	Es posen unes rametes de ruda a un pot de vidre. Aquest s'ompli amb oli d'oliva, es tanca i es deixa 40 dies a sol i serena. Un cop llest, es cola l'oli. Llavors, quan tens un dolor físic, agafes unes gasses, les mulles amb l'oli i ho deixes reposar a sobre de la zona adolorida durant una estona.
ADVERTÈNCIES	Se n'ha d'evitar l'ús en les dones que estan embarassades. No se'n pot abusar del seu ús, ja que pot arribar a ser tòxic.

CURIOSITATS

La gent d'aquest poble era molt supersticiosa i creia molt en totes les coses de bruixeria, per això tenien alguns remeis per evitar els mals esperits, les bruixeries i els mals d'ulls en les seues vides.

Per a evitar-ho, cal agafar 9 càpsules de ruda amb puntes imparells i desar-les en algun lloc de la casa on no s'hi estableixi contacte físic amb les persones que hi habitin.

També es pot curar el mal d'ulls agafant dos rametes de ruda i construint una creu de Crist o bé, de Caravaca i penjant-la darrera de la porta.

Fins i tot, de tant en tant, el que fa la gent del poble és 'les 7 herbes'. Això consisteix en agafar 7 herbes diferents (principalment garrofer bord, olivera i ruda), bullir-les les set juntes i amb aquesta aigua resultant, fregar tota la casa.

Amb això, la gent restava a casa seva tranquils i segurs. *(Sole)*

Per als casos de menstruació que s'empra la ruda, hi ha un refrany:

'Si la dona sabés les virtuts de la ruda,

Aniria a buscar-la a la lluna'.

Això ho deien perquè te efectes avortius i perquè no se'n pot abusar de la seva dosi , ja que la ruda és una planta tòxica. *(Remedios Vila)*

ANÈCDOTES CANAREVES

La perdiu li va dir a la ruda:

- Ruda que puts i pudiràs!

(ja que sempre faria mala olor)

I la ruda li va contestar:

- Maleït sigui el cap de la perdiu!

(per això la perdiu no té carn al cap i sols té pell).

Aquesta fou la maledicció que li va fer la ruda a la perdiu. *(Amparito Reverter)*

Nom local	Saborija, sajolida, herba d'olives
Nom científic	<i>Satureja hortensis</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	N'hi ha a la Drecera del Remei, a la Fonda, a la serreta de darrere de l'Escorxador, als camins de la Cova Grossa i al Mirador. Es cull entre la primavera i la tardor.
Principis actius	Olis essencials (timol, cimol, carvacrol, limonè, cineol), tanins, àcids fenòlics, mucíl·lags, resina, vitamina C, principis amargs.
Parts utilitzades	La part aèria de la planta.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per a **regular les regles**, (d'això aquí a Alcanar en diuen 'desarreglos') (*Sole*). Els tanins ajuden a regular-la.
- Per combatre la **gastroenteritis** i la **diarrea** (*Neus*). Els tanins i la vitamina C són els que tenen propietats astringents.
- Ajuda a calmar les **males digestions** (*Neus*). Els olis essencials rics en timol són els que hi actuen.
- Per a la **bronquitis** (*Pepito el Faldut*), ja que els mucíl·lags, els tanins i la vitamina C suavitzen les mucoses respiratòries i els flavonoides en calmen el dolor amb propietats analgèsiques i antiinflamatòries.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Es bullen branquetes de saborija amb aigua i es prenen 2 gots al dia en novenes per a regular les regles, la gastroenteritis i la bronquitis (<i>Sole, Pepito el Faldut, Neus</i>). En cas de diarrea, quan sigui necessari (<i>Neus</i>) i per a les males digestions, després de cada menjada (<i>Neus</i>).
ADVERTÈNCIES	Tot i que no sigui molt corrent, poden aparèixer erupcions cutànies, conseqüents a l'ús per via interna d'aquesta planta. Això és deu a la quantitat d'olis essencials que hi ha (timol, cimol, carvacrol, limonè i cineol), per tant, es recomana començar els tractaments amb dosis baixes.

CURIOSITATS

Per arreglar les olives, un cop estan collides, es trenquen i es posen en remulla amb aigua i unes herbes concretes: garrofer, timó, romer i, sobretot, saborija. D'aquesta manera les aromatitza i en lleva l'aspror (*José el Maro*).

Nom local	Sàlvia, herba de la sang, herba privada, sàvia
Nom científic	<i>Salvia officinalis</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	Als camins de la Cova Grossa. Es recomana collir-la de maig a juliol, ja que les fulles s'han de recollir abans de la floració, que és quan presten un major contingut en principis actius.
Principis actius	Olis essencials, principis amargs, cetones, tanins, resines, àcids, flavonoides, fitoestrògens, mucíl·lags, sals i vitamines.
Parts utilitzades	Fulles i summitats florides.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per al **mal de gola, gripes i constipats** (*Pepita Vila, Neus, Sole*). Els mucíl·lags exerceixen propietats emol·lients, és a dir, que suavitzen les mucoses respiratòries. I les vitamines també ajuden a calmar l'aparell respiratori.
- Per a les **males digestions i la diarrea** (*Pepito el Fladut*). Els olis essencials i els flavonoides en són els responsables.
- També és útil per a les **retencions de líquid** (*Rosa*). Aquí hi actuen els flavonoides.
- Per al **sucre**, per a les persones diabètiques (*Amparito Reverter i Victoria*). La vitamina C és l'encarregada de reduir el nivell de sucre a la sang.
- I els usos que li donen un altre nom, és a dir, herba de la sang, són: per a baixar la **tensió**, per a millorar la **circulació** i per als dolors de **regla** (*Sole, Neus, Remedios Vila, Pepita Vila, José el Maro, Provi la Badoca, Amparito Reverter*). La vitamina C dona fluïdesa a l'aparell circulatori i té propietats per rebaixar la tensió. Llavors, els flavonoides amb propietats analgèsiques disminueixen els dolors de la menstruació.
- Es fa un oli per eliminar la **cel·lulitis** (*Rosa*). Això, és gràcies a la presència de flavonoides i, sobretot de tanins, que ajuden a la eliminació de grasses.
- La tintura de sàlvia s'empra per als **esquinços** (*Sole*). Aquí actuen diversos principis, el flavonoides amb propietats antiinflamatòries i analgèsiques, el tanins que són astringents i la vitamina C, que té la capacitat de refer nous teixits en problemes d'ossos trencats, trencament de lligaments, etc.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir les fulles de la planta amb les summitats juntament en aigua. Prendre'n una tassa després de cada menjada per a les males digestions, diarrea, sucre, la tensió i circulació. I en el cas de dolors de regla, mal de gola, constipats i gripes, quan sigui precís (<i>Pepita Vila, Neus, Sole, Pepito el Fladut, Rosa, Amparito Reverter, Victoria, Remedios Vila, José el Maro, Provi la Badoca, Elise</i>).
(OLI)	S'agafa un pot de vidre i s'omple de fulles i flors de sàlvia, es plena d'oli d'oliva, es tanca i es deixa 40 dies a sol i serena. Un cop llest, es cola l'oli i s'aplica directament a la zona amb cel·lulitis a tractar (<i>Rosa</i>).
(TINTURA)	A un recipient petit de vidre posem fulles i flors d'aquesta planta i, seguidament, l'omplim amb una beguda que tingui alcohol, com per exemple conyac. Es deixa reposar 40 dies, després es cola i ja es pot aplicar amb l'ajut de gasses a l'esquinç que es tingui (<i>Sole</i>).
ADVERTÈNCIES	No s'ha d'abusar de l'ús d'aquesta planta, ja que pot arribar a ser tòxica, per la presència de cetones i fitoestrògens. Per tant, es recomana realitzar tractaments discontinus.

Nom local	Flor de taronger i tarongina (flor), taronger (arbre)
Nom científic	<i>Citrus sinensis</i>
Família	Rutàcies
Localització al terme d'Alcanar	Al camí dels Canals, de la Cova Grossa, de les Calafes i de les Cases. La floració del taronger és a la primavera i la recol·lecció dels fruits a la tardor i l'hivern.
Principis actius	Principis amargs, àcid orgànic, minerals, citronel·lol, terpens, alcaloides, flavonoides, glucòsids, limonina, olis essencial, sucres, mucíl·lags, àcid hesperidínic, àcid salicílic, vitamina C, A, B ₁ i B ₉ i minerals, rutina, naringina.
Parts utilitzades	Flors i fruits



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per al sistema nerviós, és a dir, en cas d'**insomni, ansietat, mal de cap i nervis** (*Remedios Vila i Neus*). Els principis que hi actuen són els alcaloides.
- El fruit cru o acabat d'espremer, aporta **defenses** a l'organisme, millora les digestions en cas d'**estrenyiment**, millora la **circulació sanguínia**, redueix el **colesterol**, afavoreix la **cicatrització** de les ferides (*Amparito Reverter, José el Maro, Neus, Sole, Pepita Vila, Rosa, Ramón*). La vitamina C té propietats laxants, astringents i millora la circulació de la sang. Juntament amb els flavonoides, disminueix el nivell de colesterol de l'organisme.
- Menjar moltes taronges aporta millores a l' **artritis** (*Pepita Vila*). Aquí actua la vitamina C.
- Per a la **memòria** (*Amparito Reverter*). Això és gràcies a les vitamines que conté la planta.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Per al sistema nerviós i la memòria, es bullen les flors de taronger amb aigua i es prenen de 3 a 4 tasses al dia (<i>Remedios Vila, Amparito Reverter i Neus</i>).
ADVERTÈNCIES	Si es pren el suc de la taronja espremut, ha de ser al moment ja que, altrament, guanya acidesa i perd vitamines. Per a les persones diabètiques no es recomana el seu ús, degut al nivell de sucres que té.

CURIOSITATS

- L'essència de la tarongina és un clàssic de la perfumeria, fins i tot hi ha una dita popular que diu: '*La flor de taronger, l'amor revé*'.
- Abans les núvies quan es casaven, portaven el ram confeccionat amb flors de taronger, ja que aquesta blancor simbolitzava puresa.

Nom local	Tàrrec
Nom científic	<i>Salvia verbenaca</i>
Família	<i>Labiades</i>
Localització al terme d'Alcanar	El tàrrec es pot trobar a la drecera del Remei, a la serreta de darrere de l'Escorxador, al Calvari i a les vores dels camins i herbassars secs. Se'n pot trobar al llarg de tot l'any.
Principis actius	Mucíl·lags, eucaliptol, compostos flavònics, hidrats de carboni, compostos terpènics, cariofilè, borneol, terpineol, fitosterols.
Parts utilitzades	Flors i fulles.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- El seu ús principal és per a les **morenes**. Amb les fulles es fa un oli que aporta millories (*Pepita la Badoca*). Els compostos flavònics amb les seues propietats antitrombòtiques, antiinflamatòries, analgèsiques i antimicrobianes afavoreixen la seua cura.
- Per a treure el **mal alè**, el que es fa és posar-se un ramet de la planta a la boca i la mastegues (*Dolores*). L'eucaliptol és un principi que té un aroma molt intens i característic, per això quan mossegues la rameta et treu el mal alè.
- El tàrrec pres en infusió, és un remei per al **mal de gola i la grip** (*Sole*). Els principis actius que se n'encarreguen són els eucaliptols i els mucíl·lags, ja que suavitzen les mucoses respiratòries.
- Les flors de la planta **aclareixen la vista**; es col·loca un trosset de la flor sota les parpelles i al bellugar-les es neteja l'ull de les brutícies que hi puguin haver (*Sole*). Això és degut als flavonoides tenen propietats antiinflamatòries i antimicrobianes.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir 4 rametes de tàrrec en un got d'aigua i prendre'n 2 gots al dia per a curar el mal de gola o la grip. (<i>Sole</i>)
(OLI)	S'agafen 9 fulles de la planta i es fregeixen en oli d'oliva. Un cop les fulles ja estan dorades i seques, es cola l'oli. Llavors, després d'anar de ventre, et neteges i et poses aquest oli. (<i>Pepita la Badoca</i>)
ADVERTÈNCIES	No s'ha d'abusar del seu ús, ja que pot arribar a ser perjudicial.

CURIOSITATS

En aquesta planta, abans els nois que volien presumir davant d'una noia i no tenien diners per comprar tabac, el que feien era secar fulles de tàrrec, després les trinxaven i un cop llestes en feien cigarrets. (Antonio)

Nom local	Te de roca
Nom científic	<i>Jasonia glutinosa</i>
Família	Compostes
Localització al terme d'Alcanar	Serreta de darrere de l'Escorxador, a la dreuera del Remei, i als camins de la Cova Grossa. Creix en les esclotxes de les roques i floreix per a la Mare de Déu d'Agost, el dia 25.
Principis actius	Principis amargs, tanins, olis essencials, àcids fenòlics, flavonoides.
Parts utilitzades	Fulles i summitats florides.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Per tallar les **diarrees** (*José el Maro*). Això es deu a la presència de tanins, que ajuden a l'organisme a realitzar deposicions més seques.
- Per a millorar les **digestions** (*Neus, Josefa la Badoca, Sole, Remedios Vila*). Els olis essencials i els flavonoides són els que faciliten aquest procés.
- Les seues infusions s'empren també per al **sistema nerviós**, per tranquil·litzar-se (*Josefa la Badoca*). Els olis essencials i els tanins de les flors li donen propietats sedants a la planta.
- Per al **mal de cap** (*Paquita*). Els flavonoides tenen propietats analgèsiques.
- Per a curar **ferides externes** (*Sole*). Els tanins tenen propietats astringents que afavoreixen la cicatrització dels teixits.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir la planta amb aigua i prendre'n després de les menjades una tassa cada cop, per a les diarrees, males digestions, sistema nerviós, i mal de cap (<i>José el Maro, Neus, Josefa la Badoca, Sole, Remedios Vila, Paquita</i>)
(DECOCCIÓ)	Bullir la planta en aigua i aplicar el líquid resultant amb l'ajut d'unes gasses a la ferida a tractar (<i>Sole</i>).

CURIOSITATS

El te de roca és recomanat per alguns metges per prendre'l en lloc de cafè i així facilitar-ne la seua deshabituació, ja que el té de roca és més saludable que el cafè. A més que el te no té cafeïna i el cafè sí (*Dolores*).

Una altre aspecte a tenir en compte és que no s'ha de confondre el te de roca amb qualsevol altre te, perquè el te porta teïna (que també és excitant) i el te de roca no.

Nom local	Timó, timonet, farigola, timonet femella, timonet mascle.
Nom científic	<i>Thymus vulgaris L.</i>
Família	Labiades
Localització al terme d'Alcanar	Es troba a la drecera del Remei, a la Fonda, a la serreta de darrere l'Escorxador i al Mirador. Floreix de maig a octubre.
Principis actius	Olis essencials, flavonoides, àcids fenòlics, tanins, saponòsids, resina, principis amargs, àcids triterpènics, aminoàcids, timol.
Parts utilitzades	Les summitats florides.

**USOS LOCALS I TRADICIONALS**

- Afavoreix la **digestió** i evita la formació de gasos (*Paquita, Pepito el faldut, Remedios del Remei, Pepita Vila, Sole*). Els olis essencials en són els responsables.
- Són un remei per a les **angines** (*José el Maro*). Aquí actuen les propietats dels flavonoides: antivirils, antimicrobianes, antibacterianes, analgèsiques i antiinflamatòries.
- Per mals de **cap**, dolors **musculars** i **mal estar en general**, també és útil (*Sole*). Això és pels flavonoides, ja que aquests són analgèsics.
- Per al **mareig**, es fa una infusió de timó en fonoll (*Remedios del Remei*). Això és gràcies als aminoàcids, que és propi de les dues plantes.

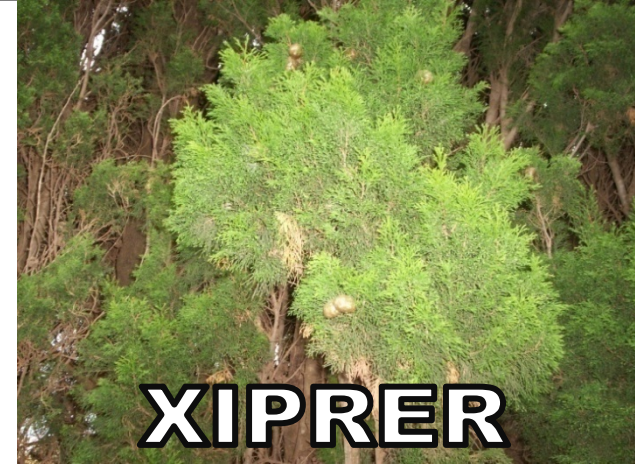
PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(INFUSIÓ)	Bullir les summitats florides en aigua, i prendre'n un got després de cada àpat per una bona digestió, prevenir els gasos i per les angines (<i>Paquita, Pepito el faldut, Remedios del Remei, Pepita Vila, Sole, José el Maro</i>).
(INFUSIÓ)	Bullir unes rametes de fonoll i timó en aigua, i prendre'n en cas de mareig (<i>Remedios del Remei</i>).
(OLI)	En un pot de vidre es dipositen les summitats florides del timó, després s'omple d'oli d'oliva, es tanca i es deixa duran 40 dies a sol i serena. Un cop enllestit el procés, es cola l'oli i ja se li'n pot fer ús, aplicant-lo directament a la zona externa muscular a tractar (<i>Sole</i>).
ADVERTÈNCIES	En dosis normals el seu ús no té cap toxicitat. S'ha vigilar quan es fa ús de l'oli essencial, que no haurà d'emprar-se mai en casos d'embaràs, úlcera o problemes cardíacs. Un ús elevat d'aquest oli, pel seu contingut en timol, pot produir hipertiroïdisme o intoxicació, per irritació de l'aparell digestiu.

CURIOSITATS

A Alcanar distingim dos tipus de timó, on a un li assignem el nom de timó mascle i a l'altre, timó femella. El que té unes flors més grans a la part superior de la planta se'n diu mascle i científicament és *Thymus mastichina L.*, i el més comú i que solem collir, és el femella, el *Thymus vulgaris L.*

Nom local	Cipré, ciprer, ciprés, xiprer
Nom científic	<i>Cupressus sempervirens L</i>
Família	Cupressàcies
Localització al terme d'Alcanar	Se'n troba als camins de la Cova Grossa, al Cementiri, a la Fanecada, al pont de l'anell, al camí dels Canals, als camins de les Calafes i a la drecera del Remei. N'hi ha durant tot l'any, però els fruits es recol·lecten a la tardor.
Principis actius	Olis essencials, tanins, flavonoides, àcid glicèric, catecol, alcohol terpenic i èsters.
Parts utilitzades	Les fulles i els fruits.



USOS LOCALS I TRADICIONALS

- Es fa un oli que afavoreix la reducció de la **cel·lulitis** (*Sole*). Això, és gràcies a la presència de flavonoides i , sobretot de tanins, els quals ajuden en la eliminació de grasses.
- Per a la **tos i l'asma**, també n'és un bon remei (*Remedios Vila*). Els tanins calmen i suavitzen les mucoses respiratòries inflamades.
- Un altre ús és per **les inflamacions** (*Remedios del Remei*). Els flavonoides són els que tenen propietats antiinflamatòries.
- Per tallar les **diarrees**, els fruits en són útils (*José el Maro*). El tanins per la seua acció astringent, és a dir, que contrau els teixits i seca les secrecions, resulten eficaços en aquest tractament, contribuint que l'organisme pugui realitzar deposicions més seques.

PREPARATS MEDICINALS CASOLANS

(OLI)	S'agafa un pot de vidre i s'emplena amb fulles de xiprer. Després, s'omple amb oli d'oliva, es tanca i es deixa reposar a sol i serena durant 40 dies. Un cop enllestit, es cola l'oli i s'aplica directament a la zona a tractar-hi la cel·lulitis (<i>Sole</i>).
(DECOCCIÓ)	Es bullen uns quants fruits de xiprer amb aigua, i seguidament, es posa on tinguem una inflamació, amb l'ajut d'unes gasses, per exemple (<i>Remedios del Remei</i>).
(INFUSIÓ)	Es bullen fulles i fruits amb aigua i es cola i es pren quan sigui necessari, quan tinguéssim tos, asma o bé, diarrees (<i>José el Maro, Remedios Vila</i>).
ADVERTÈNCIES	Convé saber que els olis essencials del xiprer són molt tòxics i poden actuar com a avortiu.

CURIOSITATS

- És un costum molt propi d' Alcanar de posar-se durant tot l' hivern tres boles (fruits) de xiprer a la butxaca (*Lili*) o al pit (*Josefa la Badoca*), i així no et constipes.
- Per a les morenes, el que es fa és guardar boles de xiprer al calaix de la roba interior fins que solten les llavors i així, diuen que es curen (*Lluís Agudo*).

9. CONCLUSIONS

Un cop acabat el treball que ha ocupat un any de la meua vida, m'he quedat encara amb el cuquet a la panxa de saber més i més sobre aquest tema tan ampli i ric que és la fitoteràpia.

Abans de començar-lo, no m'esperava que la flora d' Alcanar donés per a tantes coses, ni que la saviesa canareva fóra tan àmplia o jo tan 'ignorant'.

Me n'he adonat que la ubicació de les plantes remeieres és més abundant a la zona de la muntanya que a altres parts més planes o marítimes de la localitat. Respecte als noms, he vist un gran desconeixement dels estàndards i evidentment, dels científics, cosa que era d'esperar, ja que estem parlant de remeis tradicionals que s'han transmès oralment de pares a fills.

Antigament, aquest saber popular el feien servir més les dones que els homes, ja que elles eren les encarregades de mantenir l'equilibri a la llar, i això incloïa la salut. Els homes eren els que portaven el menjar i la protecció a casa. Amb això vull dir que encara avui en dia, les persones que curen i tenen més coneixements en aquest tema són les dones.

Una altra observació és que aquesta saviesa ancestral està més estesa entre la gent gran, ja que com més joves són, per norma general, confien més en la farmàcia, i per tant, coneixen menys remeis. Per a verificar-ho, els informants que han pres part al treball, m'han dit que tot el que saben és gràcies al que els seus pares i avis els han ensenyat i que aquests encara en sabien moltes més utilitats i curiositats. Aquestes persones, doncs, són hereus d'una llarguíssima tradició que morirà amb ells, perquè els seus fills, ja no ho coneixen.

La veritat és que, gràcies a tota la gent que m'ha ajudat en tot aquest llarg període de treball, he après moltes propietats, utilitats i curiositats de les plantes medicinals del nostre entorn. Aquestes persones m'han contagiats la seua passió per la natura i m'han despertat la curiositat del món de les herbes remeieres. Un món que per desgràcia s'està perdent a mesura que ho fan les persones més grans, i crec que és una riquesa tan extraordinària que no ens ho podem permetre; per això mateix espero que aquest treball faci reviure la saviesa popular que queda a Alcanar.

Voldria comentar que tots els objectius que es van establir inicialment han estat complerts satisfactòriament.

La part del treball que es podria dir que m'ha agradat més, ha estat la primera etapa, és a dir, quan anava a passejar per les serretes i pels diferents caminals amb les meues companyes, mentre m'anaven explicant els coneixements que tenien de les plantes i fins i tot, en molts casos, em contaven anècdotes que els havien passat a elles o algun familiar, i també, quan preparava les diverses tintures, olis i ungüents de les quals en fan ús.

A més a més, durant aquest període tota la gent del barri es va implicar molt en el treball, em feia molta gràcia i també ho agraeixo molt, que sempre que els venia al pensament un remei o curiositat nova, venien a casa a dir-m'ho, o bé, m'ho feien saber quan me les trobava a pel carrer.

A continuació, tota la feina d'anàlisi que va venir, fou molt curiosa i gratificant a la vegada. El fet de comparar per una banda el que et diu la gent del poble i per l'altra la informació bibliogràfica i després, poder relacionar-ho i donar una justificació coherent, m'omple de satisfacció. Tot i això, els remeis que tenen una base més religiosa i de fe, no s'han pogut verificar, car fe i ciència són dos aspectes sovint massa oposats, per aquest motiu hi consten a l'apartat de 'curiositats'.

Un altre detall positiu que remarcaria és la quantitat d'informació que s'arriba a manejar, rebuscar i relacionar al llarg de l'elaboració del treball, i la majoria de les vegades només per poder dir: sí, és veritat, o bé, per aclarir un dubte que se t'ha passat pel cap en aquell moment. Realment, tot això, no hi consta escrit, no obstant, no em pesa haver-ho fet, ja que formarà part per sempre més del meu bagatge cultural botànic i també com a persona.

Pel que fa a la visita al laboratori que vàrem fer amb el material de què disposem al nostre institut, vam poder demostrar químicament que en l'alcohol de romer fet en un període de 15 dies, realment es van extreure flavonoides. Tot i això, restarien per comprovar els altres olis i unguents que s'havien preparat, però això ja ho tinc previst fer quan vagi a la universitat, ja que allí disposaré d'un material més complex i adequat per aquest anàlisi.

Una de les plantes que més m'ha sorprès, ha estat la ruda, per tot el tema de la bruixeria que l'envolta i també l'olivera, ja que a partir del seu oli es fan tots els preparats per extreure els principis actius. També, remarcar que hi ha algunes plantes molt característiques d'Alcanar i d'ús tradicional com per exemple la carrasca (*Quercus ilex*), el cascall (*Papaver somniferum L.*) i la herba cuquera (*Alsidium corallinum*), entre molts altres que no s'ha pogut incloure al treball a causa de la limitació de pàgines. No obstant, esmentaré per a quin remei les feien servir: el cascall s'utilitzava amb infusió per al mal de queixals, l'escorça de la carrasca es bullia i era per a cicatritzar les ferides i l'herba cuquera es prenia en infusions en novenes per als cucs que es feien a la panxa, en aquest remei la gent sempre deia que tenia molt mal gust. Cal dir que perquè aquest treball es pogués adaptar a les bases del concurs de la URV, s'han hagut de suprimir deu fitxes de plantes, ja que com heu pogut observar hi apareixen trenta-vuit herbes, de les quaranta-vuit que formen el treball original.

Voldria remarcar que tot i que el meu treball acabi aquí, la meua recerca no s'atura, perquè la gran motivació que m'ha transmès aquest estudi, m'empeny a seguir ampliant els meus coneixements. I també m'agradaria fer un crit a les persones que estiguin interessades en el tema i els animo a continuar en la recerca i el recull d'aquesta saviesa tan característica i pròpia de la cultura canareva que hem de preservar entre totes i tots.

I ja per últim acabo amb un consell que ens recomana el saber popular d' Alcanar com a remei per a curar-ho tot:

*'Les medicines més importants són el doctor Alegria, el doctor Sol, el doctor Son i el doctor Aliment.
I sols quan aquestes medicines fallen, s'ha de recórrer al doctor Medicament'.*

- ÍNDEX DE PLANTES (noms comuns i científics)

Adiantum capillus-veneris	25	Ciprer	48	Herba de les bruixes	40
Adiantum caudatum	25	Ciprés	48	Herba de l'escaldat	23
Adiantum peltatum	25	Convolvulus arvensis	15	Herba de pou	25
Agave americana	10	Citrus sinensis	44	Herba de Sant Joan	26
Albergínia	4	Corretjola	15	Herba de Santa Margarida	13
'Alfalfa'	5	Corriola	15	Herba foradada	26
Alfals	5	Cua de cavall	16	Herba pixona	16
All	6	Cua de gat	18	Herba privada	43
Allium cepa	12	Cupressus sempervirens L.	48	Herba sanguinària	26
Allium sativum	6	Equisetum arvense	16	Hipèric	26
Àloe vera	8	Eryngium campestre	23	Hypericum perforatum	26
Aloe vera	8	'Esbargenga'	4	Jasonia glunosa	46
Alsidium corallium	50	Espígol	19	Julivert	28
Arítjol	9	Faldes de la Mare de Déu	15	Juniperus communis	22
Atzavara	10	Falzia	25	Laurus nobilis	29
Atzavara vera	8	Farigola	47	Lavanda	19
Aufals	5	Fel de terra	13	Lavandula angustifolia	19
'Aulivera'	33	Figuera de pala	20	Lippia tryphylla	32
Borago officinalis	11	Garrofer	21	'Llantén'	36
Borraina	11	Ginebra	22	'Llantén' menor	36
Borratja	11	Ginebre	22	Llorer	29
Campaneta	15	Ginebró	22	Malva	30
'Campanilles'	15	Glycyrrhiza glabra	38	Malva silvestris	30
Carrasca	50	'Hedra espinosa'	9	Malrubí	31
Cascall	50	'Hedra del dimoni'	9	Manrubí	31
Ceba	12	Herba apegalosa	34	Manrubio	31
Centaurea	13	Herba cuquera	50	Manruix	31
Centaurium erythrea	13	Herba d'olives	42	Maria Lluïsa	32
Ceratonía siliqua	21	Herba de font	25	Marrubium vulgare	31
Cipré	48	Herba de la sang	43	Matavelles	9

<i>Medicago sativa</i> _____	5	'Rabo de gat' _____	18	Sàvia _____	43
<i>Olea europaea</i> _____	33	Regalèssia _____	38	<i>Sideritis angustifolia</i> _____	18
Olivera _____	33	'Regalís' _____	38	<i>Smilax aspera</i> _____	9
<i>Opuntia ficus-indica</i> _____	20	'Regalíssia' _____	38	<i>Smilax medica</i> _____	9
Ortiga _____	35	Romer _____	39	<i>Solanum melongena</i> _____	4
Panical _____	23	'Rompe-piedras' _____	34	Taronger _____	44
<i>Papaver somniferum</i> L. _____	50	<i>Rosmarinus officinalis</i> _____	39	Tàrrec _____	45
Parietària _____	34	Ruda _____	40	Te de roca _____	46
<i>Parietaria officinalis</i> _____	34	<i>Ruta graveolens</i> _____	40	<i>Thymus mastichina</i> L. _____	47
Pericó _____	26	Saborija _____	42	<i>Thymus vulgaris</i> L. _____	47
Pericó groc _____	26	Sajolida _____	42	Timó _____	47
Pericó roig _____	13	'Salsaparrilla' _____	9	Timó femella _____	47
<i>Petroselinum crispum</i> _____	28	Sàlvia _____	43	Timó mascle _____	47
Pica-cama _____	35	<i>Salvia officinalis</i> _____	43	Timonet _____	47
Pitera _____	10	<i>Salvia verbenaca</i> _____	45	<i>Urtica dioica</i> _____	35
<i>Plantago lanceolata</i> _____	36	'Santaula' _____	13	Xiprer _____	48
Plantatge _____	36	Sarsaparrella _____	9	Xocolata de moro _____	38
<i>Quercus ilex</i> _____	50	<i>Satureja hortensis</i> _____	42		

- ÍNDEX DE MALALTIES

Àcars	18	Desinfectar	18,19,30,34
Acne	8	Diabetis	13,33,43
Afonia	12,31	Diarrea	15,18,21,36,42,43,46,48
Aliacrà	31	Dietes	4,28
Alzheimer	26	Diüresis (excreció d'orina)	9,11,16,22,23,28,30,31,35,39
Angines	8,11,18,19,47	Digestions pesades	6,13,19,29,31,32,38,42,43,46,47
Ansietat	44	Embaràs	5
Articulacions, dolor d'	39	Escaldats	15,23,30
Artritis	44	Esquinços	39,43
Artrosi	6	Estrenyiment	8,15,21,33,35,44
Asma	12,48	Etries	33
Berrugues	6,12,21	Expectorant	10,12
Blaus (hematomes)	23	Faringitis	11,12,18,25
Bogeria	26	Ferides	4,6,8,10,17,19,23,25,26,33,39,44,46
Bronquitis	25,36,38,42	Fics	22
Bruixeria	40	Furúncols	4,11
Cabells dèbils	25	Gasos	29,32
Cap, mal de	44,46,47	Gastritis	32
Catarro	12,25,38	Gastroenteritis	32,42
Cel·lulitis	17,34,43,48	Gola, mal de	43,45
Circulació sanguínia	4,6,12,34,34,44	Gota	6,9,16,22,23,34
Colesterol	4,5,12,33,44	Granets	4,11
Coll, mal de	29	Grip	12,19,25,43,45
Conjuntivitis	17,38	Hemorràgies nasals	5,40
Constipats	10,11,12,18,19,31,34,36,43,48	Hemorràgies uterines	5
Cops	13,26	Herpes	11,13,26,38
Cremades	8,11,13,15,19,26	Hidratar la pell	8,33
Deixar de fumar	38	Icterícia	31
Deixar-se el cafè	46	Impotència	35
Depressió	26	Inflamacions	8,15,18,20,30,48

Insomni	44
Lactància	5
Llavis tallats	4
Lumbago	6
Mal alè	45
Mareig	47
Memòria	44
Menopausa	5
Miopia	35
Morenes	15,16,22,26,45,48
Musculars, dolors	10,40,47
Nafres	6, 8,10,13,19,20,26,34,38,39
Nerviosisme	44,46
Otitis	18,36
Panxa, mal de	32,39
Parts naturals	30
Pedres ronyons	15,16,34

Picades	8,36
Polls	30
Punxes	4
Queixals (mal)	6
Regla	5,28,40,42
Relaxar	19,22,32
Retencions de líquid	16,34,43
Tensió de la sang	4,6,9,12,18,33
Torticolis	30
Tos	11,12,19,20,22,25,29,30,31,32,36,38,48
Ulls	40,45
Ungles fràgils	16
Varius	35
'Verbols'	21
Verins d'animals	40
Vòmits	32

- INFORME DE PRÀCTIQUES

1. Introducció

En aquesta pràctica el que volem fer és demostrar que els preparats medicinals casolans que la gent d'aquest poble utilitza, realment són eficaços i proporcionen remeis. Per a això, hem de comprovar la presència de principis actius a les tintures, olis, xarops, alcohols i ungüents.

La major part d'identificacions dels principis actius es fan mitjançant la cromatografia líquida d'alta resolució (HPLC) i per a fer-les cal un aparell que no tenim en el nostre institut. A més a més, alguns dels reactius que es fan servir per a la identificació d'altres, són molt perillosos. Com per exemple, el cas del diclorometà (CH_2Cl_2) el qual es dissol en les genines dels saponòsids i afegint-hi anhídrid acètic i àcid sulfúric s'observa una nova coloració a la mostra, un color taronja-vermellós que ens verifica la presència d'aquests saponòsids.

Després de molt buscar, finalment vam trobar protocols adequats al nostre laboratori per identificar tres tipus de principis: flavonoides, saponòsids i alcaloides, que per una altra banda, són els que apareixen en la composició de la major part de les plantes.

En cada cas, realitzarem un procediment diferent:

- **Flavonoides:** afegint $\text{Mg}_{(g)}$ i $\text{HCl}_{(aq)}$ a la mostra hem d'obtenir un color taronja, roig o violeta, ja que ha de reaccionar amb la cianidina, és a dir, un tipus de flavonoide que engloba les flavones, flavonols i flavanones. Amb FeCl_3 , el color ha de ser blau-verdós: quan es faci verd, voldrà dir que ha reaccionat amb derivats del catecol, i si es blau, seran derivats del pirogalol (aquests dos compostos també són fenòlics). I amb NaOH , el color resultant ha de ser el groc, ja que s'ha de produir una ionització en medi bàsic.
- **Alcaloides:** posant iodur de potassi iodurat ($\text{KI}+\text{I}_2$) ha de fer un color marró, això ens indicarà la presència de d'alcaloides derivats del propà que en la seva composició tenen una estructura bicíclica d'anells pirròlics i piperidínics. Aquesta reacció es diu reacció de Bouchardat (es tracta d'una reacció amb el grup amina dels alcaloides). I amb HNO_3 , la mostra es farà groga.
- **Saponòsids:** si agitem la mostra ha d'aparèixer escuma, ja que els saponòsids disminueixen la tensió superficial de l'aigua.

En cada una d'aquestes reaccions obtindrem un color diferent. Això és perquè quan s'afegeix un ió (per exemple el Mg^{2+} i H^+Cl^-), aquest modifica la càrrega del pigment i, per tant, la seua acidesa o basicitat. Això variarà la longitud d'ona i conseqüentment, el color de la mostra.

2. Material

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| - Vareta de vidre | - Tubs d'assaig | - Clorur de ferro (III) (FeCl_3) |
| - Plaques petri | - Magnesi i àcid clorhídric ($\text{Mg}+\text{HCl}$) 1M | - Hidròxid de sodi (NaOH) 1M |
| - Vas de precipitats de 250ml i 75ml | - Iodur de potassi 1M iodurat 0'1M | - Tots els preparats medicinals casolans |
| - Pipetes de 10ml i 5ml | ($\text{KI}+\text{I}_2$) | - Vi |
| - Pipetador pim-pump | - Àcid nítric (HNO_3) concentrat | - Alcohol |

3. Procediments

a) Flavonoides

- Amb una pipeta de 5ml prenem mostres de tots els productes que suposadament, continguin flavonoides i en desem tres mostres de cada producte en diferents plaques petri.
- Seguidament, afegim els productes químics: el Mg i HCl; el FeCl₃ i el NaOH.
- Observem els resultats i prenem nota.

b) Alcaloides

- Preparem una dissolució de KI 1 molar i 0'1 molar en I₂.
- Posem dues mostres de xarop de plantatge i oli de ruda en quatre plaques petri diferents.
- Afegim el iodur de potassi iodurat i l'àcid nítric en les respectives plaques.
- Observem i anotem els resultats.

c) Saponòsids

- Amb l'ajut de pipetes de 10 ml, agafem una mostra de 5ml de cada producte i ho desem en 5 tubs d'assaig diferents.
- Agitem cada un d'aquests tubs i ho deixem reposar per observar si s'ha fet o no escuma.
- Prenem nota del resultat.

4. Dades i resultats

1. ALCALOIDES	HNO ₃ (groc)	KI + I ₂ (marró)
Xarop de plantatge	√	No es dissol
Oli de ruda	No es dissol	No es dissol

2. SAPONÒSIDS

	Formació d'escuma
Oli de romer	√
Tintura coa de gat	√
Tintura de romer	√
Alcohol de romer	No
Tintura d'espígol	√
Ungüent de verdolaga	No (és sòlid)
Ungüent de panical	No (és sòlid)
Ungüent d'albergínia	No (és sòlid)

3. FLAVONOIDES

	FeCl ₃ (blau-verdós)	NaOH (groc)	Mg + HCl (taronja/roig/violeta)
Tintura de coa de gat	√	√	√
Tintura de romer	√	√	√
Alcohol de romer	√	√	√
Tintura de sàlvia	√	√	√
Xarop de plantatge	√	No es veu bé	No es veu bé
Xarop de julivert	√	√	√
Tintura de pericó	√	√	√
Oli de romer	No es dissol	No es dissol	No es dissol
Oli de sàlvia	No es dissol	No es dissol	No es dissol
Oli de xiprer	No es dissol	No es dissol	No es dissol
Oli de tàrrec	No es dissol	No es dissol	No es dissol
Oli de centaurea	No es dissol	No es dissol	No es dissol
Oli de pericó	No es dissol	No es dissol	No es dissol

5. Conclusions

Com a conclusió podem dir, que només hem pogut demostrar part dels remeis medicinals que s'havien preparat inicialment.

Al llarg de la pràctica ens hem trobat amb una sèrie de problemes i dificultats:

1. Flavonoides.

- Hi havia una quantitat important d'olis, sobretot d'olis de pericó i centaurea, ja que volíem treure conclusions sobre els diferents mètodes de preparació d'aquest oli que en fan els canareus. No obstant, això no ha pogut ser possible degut a que els productes químics amb els quals hem treballat, no són solubles en cap oli.
- Pel que fa al xarop de plantatge, el que ha passat és que com que és d' un color entre marró taronja i groc, quan hem afegit l' hidròxid de sodi i el magnesi amb l'àcid clorhídric, no es distingia bé si el color era el propi del xarop o el de la reacció.
- Quan hem analitzat el xarop de julivert i les altres tintures, com esta fetes de vi blanc i conyac i aquests ja porten flavonoides per si mateixos , hem volgut comprovar que realment els flavonoides estan extrets de les plantes. Llavors, vam fer les tres proves amb el vi, i en les tres ens donava positiu. Això vol dir que no hem pogut demostrar que els flavonoides de les tintures estaven extrets de la planta o eren els propis del vi i del conyac.
- No obstant, l'alcohol de romer com que era la única tintura que estava feta amb un altre producte (alcohol de 96º), i aquest no conté flavonoides, és l'únic cas que ho hem pogut verificar realment que s'han extret flavonoides del romer.

2. Alcaloides.

- En el que ens hem trobat és un altre cop amb el problema de dissolucions. Dels dos productes que disposàvem, sols el xarop de plantatge s'ha dissolt en l'àcid nítric. Aquest reactiu ens ha verificat la seua presència.

3. Saponòsids.

- Teníem uns unguents que teòricament contenien saponòsids, però no ho hem pogut demostrar ja que el mètode que utilitzàvem era l'agitació i amb productes sòlids, aquesta demostració no és possible.
- També, per no dubtar si l'escuma produïda en els 5 productes analitzats eren els saponòsids o sols era causa de l'agitació, vam fer el mateix amb tintura de sàlvia, la qual no en conté. I efectivament, en el moment en que paraves d'agitar la mostra, hi havia una mica d'escuma, però, aquesta desapareixia en segons. Tot el contrari del que succeeix en la tintura d'espígol, on fins i tot uns minuts després encara s'observava escuma a la part superior del tub d'assaig.

I finalment, m'hagués agradat trobar altres protocols d'identificació similars als que hem utilitzat per a poder identificar altres principis actius, o que ens hagin permès analitzar els olis i els unguents.

- GLOSSARI

PARAULA	DEFINICIÓ
Àcid úric	És una substància que circula per la sang de totes les persones, que apareix com a producte del metabolisme, de la degradació de les proteïnes.
Alcaloide	Principi actiu. Compost orgànic nitrogenat d'origen natural, més o menys bàsic, de distribució restringida i dotat de marcades propietats farmacològiques que afecten al sistema nerviós, digestiu, circulatori i respiratori, també són estimulants, al·lucinògens i narcòtics (provoquen son).
Analgèsic	Propietat que suprimeix el dolor.
Anticoagulant	És un fàrmac que ajuda a prevenir la coagulació de la sang.
Antisèptic	Propietat que té una substància que inhibeix la proliferació de microorganismes i n'impedeix l'acció patògena sense perjudicar els organismes superiors.
Antivíric	Propietat que té una substància química natural o de síntesi que destrueix de manera selectiva els virus infectants d'organismes vius.
Apigenòsid	Tipus d'heteròsid que té propietats diürètiques.
Astringent	Nom genèric dels productes químics de natura orgànica i inorgànica que tenen la propietat de contreure les capes superficials de la pell coagulant-ne les proteïnes i donant alhora un mitjà protector superficial, com a desinfectants.
Carminatiu	Propietat que té una substància medicinal d'acció antiespasmòdica, que afavoreix l'expulsió de gasos que es formen al tub digestiu, especialment a l'intestí.
Carotenoides	Principis actius. Grup de pigments vegetals liposolubles fotosintètics de color intens (vermell, ataronjat o groc). Tots els organismes que depenen del sol per a obtenir energia, en contenen. Tenen propietats antioxidants i anticanceroses.
Cinaròsid	Tipus d'heteròsid que té propietats diürètiques.
Colagoga	Propietat que estimula la producció de la bilis de la vesícula biliar.
Dispèpsia	Males digestions.
Diürètic	Propietat de tota substància que en ser ingerida provoca una eliminació d'aigua i sodi en l'organisme, a través de l'orina.
Emol·lient	Dit de la substància que té la propietat d'ablanir i relaxar les parts inflamades.
Esclerosi múltiple	És una malaltia del sistema nerviós central que afecta el cervell i la medul·la espinal.
Estragol	És un oli essencial.
Esteroides	Lípid caracteritzat per un nucli tetracíclic de carboni amb quatre anells fusionats. En fisiologia humana i medicina els esteroides més importants són el colesterol les hormones esteroides, els seus precursors i els seus metabòlits. El que fan és regular els nivells de sal

	i secreció de la bilis i se sintetitzen a partir del colesterol.
Estrògens	Hormona sexual de tipus femení produïda pels ovaris i, en menors quantitats, per les glàndules adrenals.
Fenols	Són compostos que tenen un o diversos grups hidroxil units a un anell aromàtic. Són verinosos i càustics, i habitualment es presenten en forma sòlida cristal·lina i amb una olor picant característica.
Fitoestrogens	Principis actius. Compostos químics no esteroïdals, que es troben en els vegetals però que són similars als estrògens humans, amb una acció similar (efecte estrogènic) o oposada (efecte antiestrogènic) a aquests.
Flavonoides	Principis actius. Són un tipus de fenols, els quals abans s'anomenaven vitamina P. Són glucòsids groguencs, d'olor estimulant i tonificant, que es troben en moltes plantes. Tenen propietats antioxidants, anticanceroses, cardiotòniques, eviten la fragilitat capil·lar, diürètiques, antitrombòtiques, disminueixen el colesterol, protegeixen el fetge i l'estómac, antiinflamatòries, analgèsiques i antimicrobianes.
Glàndules adrenals	Glàndules endocrines amb forma de triangle que estan situades sobre els ronyons, i la seva funció es la de regular les respostes a l'estrès, a través de la síntesi de corticosteroides i catecolamines, que són el cortisol i la adrenalina, principalment.
Glucòsids	Principi actiu que és la síntesi entre un sucre i una altra molècula no glucídica; l'aglicona, responsable dels efectes farmacològics: anticoagulant, efectes circulatoris, cardiotònics i hormonal, propietats diürètiques, antiinflamatòries, digestives, expectorants, desinfectants. En dosis molt elevades, pot ser vomitiu i irritant per a les mucoses del sistema digestiu.
Hematúria	És un signe de diverses patologies del ronyó, les vies urinàries (urèter, bufeta urinària, uretra) o la pròstata.
Heteròsid	Glucòsids
Hipocalèmia	Falta de potassi a la sang.
Inulina	Principi actiu. És una família de glúcids complexos (polisacàrids), composts de cadenes moleculars de fructosa, que es troben generalment en les arrels, tubercles i rizomes de certes plantes. Té propietats digestives.
Lupus eritematós	És una malaltia autoimmunitària crònica. En aquesta, el sistema immunitari ataca a les cèl·lules de l'organisme i els teixits, produint inflamació i dany a causa de la unió de autoanticossos a les cèl·lules de l'organisme, i al dipòsit de complexos antigen-anticòs. El lupus pot afectar qualsevol part de l'organisme, encara que els llocs més freqüents són el cor, les articulacions, la pell, els pulmons, els vasos sanguinis, el fetge, els ronyons i el sistema nerviós.
Mucíl·lags	Principis actius. Glucòsids amb un alt contingut de galactosa, manosa, glucosa i derivats, que tenen consistència gelatinosa. La seva funció és suavitzar les mucoses respiratòries.
Nafres	Llagues .
Nefritis	Inflamació del ronyó.
Novenes	Prendre alguna cosa en novenes és durant un mes prendre-ho 9 dies sí, els 9 dies següents no, i després 9 dies sí.
Oli essencial	Essència de la planta. Tenen propietats expectorants, antiinflamatoris, digestius, diürètics, calmants, antiespasmòdics, antisèptics,

	desinfectants bucal, carminatiu, laxants, dermatològics i també es fan servir per millorar el gust d'alguns medicaments. Resulten molt irritants.
Pilosebaci	Relatiu o pertanyent als pèls.
Proteïnúria	Fa referència a una excreció urinària d' albúmina.
Resines	Principis actius. Oxidacions d'olis essencials, i les trobem principalment a les coníferes.
Saponines	Saponòsids
Saponòsids	Principis actius. Glucòsids mucilaginosos que en contacte amb l'aigua fan sabó amb propietats detergents. Tenen interès farmacològic degut a les propietats diürètiques, antiinflamatòries, digestives, expectorants i desinfectants.
Solanina	Alcaloide verinós que es troba en diverses espècies de plantes de la família solanàcia.
Summitat	Part superior, extrem de la planta.
Tanins	Principis actius. Grup de substàncies complexes de composició diversa però caracteritzada per la presència de fenols. Tenen propietats astringents, desinfectants, cicatritzants, hidratants, antioxidants, antibacterians, redueix el colesterol i és un antídote contra els verins.
Terpens	Tipus d'oli essencial.
Tiamina	Compost heterocíclic constituent del complex vitamínic B, conegut també com a vitamina B ₁ . Intervé en la transformació dels aliments en energia i l'absorció de glucosa per part del sistema nerviós.

- DIETARI DEL TREBALL

Dia	Activitat
20.06.08	Quedo en Anna Valle. Li entrego l'índex desenvolupat, parlem sobre la idea que porto per al treball i organitzem la feina que he d'anar fent durant l'estiu.
2.07.08	Quedo en Sandra (farmacèutica) i li explico la idea de com vull encaminar el treball i m'explica alguns detalls del món de la fitoteràpia.
3.07.08	Vaig a la biblioteca a buscar llibres per identificar plantes i després vaig amb la Pepita Vila a buscar herbes als camins dels canals i al pont de l'anell.
4.07.08	Quedo amb la Sole i la Remedios Vila, anem a la Drecera del Remei i tal com trobem herbes, em van dient tot el que saben.
7.07.08	Parlo amb el meu avi el Maro i m'explica els seus coneixements sobre les plantes medicinals
8.07.08	Torno a quedar amb la Sole i la Remedios Vila i anem a la Drecera del Remei. Com més anem parlant més detalls i propietats de les plantes van recordant.
9.07.08	Preparo pericó (de 40 dies)
10.07.08	Parlo amb la meua àvia Amparito Reverter i collim herbes als camins vora el Prat de les Cases.
11.07.08	Vaig a buscar herbes als camins de les Calafes amb el meu pare, Mario Fibla.
12.07.08	Preparo pericó (de 9 dies) per comprovar si realment amb aquest període dona temps a que l'oli absorbeixi tots els principis actius de la planta.
14.07.08	Quedo en la Pepita la Badoca i anem a la serreta de darrere de l'Escorxador i al Calvari a buscar herbes, mentre m'explica anècdotes.
15.07.08	Consulto diferents llibres de plantes per identificar el nom de les herbes que desconec.
16.07.08	La meua àvia em conta més anècdotes que va recordant.
17.07.08	Quedo amb la Terry i m'explica l'ús que en fa ella d'algunes plantes medicinals.
18.07.08	Parlo amb la Paquita i Pepito el Faldut i m'ensenyen els seus coneixements d'aquest tema.
21.07.08	Quedo en la Lili per entrevistar-la.
22.07.08	El pericó de 9 dies està llest. El colo i el deso.
23.07.08	Quedo amb la Terry i em segueix explicant detalls i diferents propietats de les plantes que ella coneix.
24.07.08	Vaig al museu comarcal del Montsià per demanar informació sobre les plantes medicinals de la nostra zona. Preparo un oli de llorer que servirà per al mal de coll, torticolis i eliminar els polls.
25.07.08	Quedo en Anna Valle. Li comento el treball que he estat realitzant; entrevistes, remeis casolans, recerca de plantes i també, li entrego una proposta de model de fitxa per a cada planta.
28.07.08	Entrevista amb la Dolores.

29.07.08	Vaig a collir herbes amb el meu avi el Maro a la Fonda.
30.07.08	Faig un xarop per a l'asma amb ceba.
31.07.08	Quedo amb la Sole una altra vegada per anar a recollir herbes que em faltaven i mentre, em segueix explicant més coses sobre plantes remeieres.
1.08.08	Faig una maceració en verdolaga que serà per als llavis tallats i les inflamacions.
4.08.08	Parlo amb Camals, un mariner de les Cases pel tema de l'herba cuquera, i em comenta que aquí a les Cases no n'hi ha.
5.08.08	Oli de llorer llest. El colo i el deso.
6.08.08	Vaig a collir herbes que necessito per realitzar remeis casolans a la Drecera del Remei.
7.08.08	Faig un xarop amb fonoll que anirà molt bé en cas de tos i constipats, i oli de romer, que és per curar les nafres i ferides.
8.08.08	Preparo tintures de pericó (principalment per a les depressions), cua de gat (constipats, angines i faringitis) i romer (diürètica).
11.08.08	Entrevista amb la Paquita .
12.08.08	Faig fitxes de plantes
13.08.08	Faig una maceració amb arrels de panical per als blaus i cops.
14.08.08	Faig la 'cera nova' (un unguent que es fa amb albergínia) en l'Amparito i m'explica que la utilitzaven en cas granets, furóncols, per quan tens una punxa o alguna ferida en pus i per als llavis tallats.
19.08.08	Oli de pericó de 40 dies llest. El colo i el deso.
26.08.08	Quedo en la Sole i aquesta vegada anem a buscar herbes pels camins de la Cova Grossa.
27.08.08	Vaig a collir herbes amb el meu avi i m'explica més coses que va recordant.
28.08.08	Preparo oli de xiprer (per a la cel·lulitis) i de ruda (per als dolors musculars).
29.08.08	Preparo romer en alcohol de 96º (per als dolors de les articulacions, esquinços i ferides).
1.09.08	Preparo un xarop per aprimar-se amb julivert.
2.09.08	Quedo en la Josefa la Badoca i em porta a la serreta de darrere de l'Escorxador.
4.09.08	Parlo en la Provi la Badoca: vull destacar un acudit molt graciós de l'all que em va contar.
5.09.08	Quedo en la Neus i anem a la serra que hi ha als camins de la Cova Grossa.
8.09.08	Preparo oli (cel·lulitis) i tintura (esquinços) de sàlvia.
12.09.08	Romer en alcohol de 96º llest. El colo i el deso.
15.09.08	Xarop de fonoll i de julivert i oli de romer llests. Els colo i els deso.
16.09.08	Quedo amb Anna Valle.
17.09.08	Tintura de pericó i cua de gat llests, treure i colar.
24.09.08	Entrevista amb Ramón, Remedios del Remei i la Sefa.

6.10.08	Quedo amb l'Anna Valle. Establim els guions de pràctiques de reconeixement de principis actius: de saponines, flavonoides i alcaloides en tintures i olis.
19.10.08	Faig una tintura d'espígol per a curar les nafres de la boca.
6.11.08	Pràctiques al laboratori (flavonoides, saponòsids, alcaloides)
27.11.08	Quedo en Anna Valle. Li entrego les fitxes de plantes que he estat fent i li comento alguns dubtes quant a la pràctica del laboratori.
28.11.08	Tintura d'espígol llest. Colar i desar.
4.12.08	Quedo en Anna Valle. Li entrego totes les plantes restants excepte 5 i l'informe de pràctiques.
11.12.08	Quedo en Anna Valle. Li entrego les plantes que faltaven i el glossari.
18.12.08	Quedo en l'Anna Valle. Li entrego la introducció, la metodologia, la bibliografia i la webgrafia. I també, li ensenyo el pròleg que ha fet la Sandra Barreda per al treball.
29.12.08	Li entrego a Anna Valle les conclusions, els agraïments i el dietari.
30.12.08	Faig l'índex de noms de plantes i el de malalties.
3.01.09	Quedo en Paco i entre els dos elaborem l'herbari.
4.01.09	Col·loco les herbes assecades en bossetes i les botelletes amb el seu nom corresponent, i ho deixo tot enllestit.

- LLISTAT DELS PRINCIPALS INFORMANTS

Amparito Reverter (76 anys)
 Anna Valle (41 anys)
 Antonio (50 anys)
 Batiste Barrera (65 anys)
 Camals (82 anys)
 Dolores (78 anys)
 Fina (71 anys)
 Imma Lavega (48 anys)
 José el Maro (77 anys)
 Lili (38 anys)
 Lluís Agudo (45 anys)
 Lluís el Caveró (51 anys)

Mari la Matasogres (52 anys)
 Maria José Moreno (47 anys)
 Maria Subirats (78 anys)
 Mario Fibla (48 anys)
 Miguel Queralt (64 anys)
 Neus (49 anys)
 Paquita (77 anys)
 Pepita la Badoca (81 anys)
 Pepita Vila (59 anys)
 Pepito el Faldut (79 anys)
 Provi la Badoca (67 anys)
 Ramon (63 anys)

Ramon Maclaco (67 anys)
 Remedios del Remei (65 anys)
 Remedios Vila (61 anys)
 Remei Rodriguez (43 anys)
 Rosa (80 anys)
 Rosita (83 anys)
 Rosita del Careto (67 anys)
 Rosita la Valenciana (59 anys)
 Sefa Reverter (45 anys)
 Sole (75 anys)
 Terry (60 anys)
 Victòria Reverter (81 anys)

- BIBLIOGRAFIA

- ARASA, Alvaro; ARRUFAT, Manolo [et. al.]. PLANTES DEL PORT I. Grup de recerca científica 'Terres de l'Ebre'. Ulldecona 2008
- BLANC, Miquel. Les plantes medicinals del Matarranya. Editorial LO TRILL (9). Calaceit 2003
- BURNIE, David. Plantas silvestres del Mediterraneo. Guía visual de más de 500 especies. Editorial OMEGA S.A. Barcelona 1999
- DDAA. ENCICLOPEDIA DE LAS HIERBAS. Editorial Sirven S.A.E. Barcelona
- DDAA. LEXIS 22 BOTÁNICA. Equipo de redacción Biblograf. Editorial Printer. Sabt Vicenç del Horts 1980
- FONT, Pió. PLANTAS MEDICINALES. El discórdides renovado. Ed. Península. Barcelona 2005
- GAUSACHS, Ramon. LES HERBES REMEIERS VOL. I. De la cultura popular al fàrmac; una aproximació etnobotànica. Editorial Rafael Dalmau. Barcelona 2007
- GAUSACHS, Ramon. LES HERBES REMEIERS VOL. II. De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica. Editorial Rafael Dalmau. Barcelona 2008
- GONZALEZ, Adrián; MUÑOZ, Fernando. SECRETOS Y VIRTUDES DE LAS PLANTAS MEDICINALES. Selecciones del Reader's Digest. Madrid 1981
- ODY, Penelope. Plantas medicinales en casa. Editorial BLUME. Itàlia 1996
- OLIVEIRA, Lucía. Remedios caseros y naturales: por una vida sana y natural. Editorial Ojos de Papel S.L. Madrid 2002
- ROMO, Àngel M. LES PLANTES MEDICINALS DELS PAÏSOS CATALANS. Editorial Pòrtic Natura. 4ª edició. Espulgues de Llobregat 2004
- URKIXO, Joanes. LA BOTICA DE LA ABUELA. Los remedios y consejos tradicionales para una salud natural. Editorial Integral. Barcelona 1998

➤ Bibliografia extreta del Museu Comarcal del Montsià, on ens van atendre Àlex (biòleg) i Montse Bel:

- BOIX, Sergi; MOISÈS, Joan; TAFALLA, Pau. III SORTIDA BOTÀNICA PER LA SERRA DEL MONTSIÀ. Editorial Digital Obscura. Sant Carles de la Ràpita 2003
- DDAÀ. V SORTIDA ETNOBOTÀNICA DE LES TERRES DE L'EBRE. Generalitat de Catalunya. Departament del Medi Ambient. Museu del Montsià
- MOISÉS, Joan. II SORTIDA BOTÀNICA PER LA SERRA DEL MONTSIÀ. Editorial Digital Obscura. Sant Carles de la Ràpita 2002
- MULET, Luis. ESTUDIO ETNOBOTÁNICO DE LA PROVINCIA DE CASTELLÓN. Diputación de Castellón. 1991
- PLA, Ferran. FLORA I VEGETACIÓ DE LES PLANTES I SERRES LITORALS COMPRESSES ENTRE EL RIU EBRO I LA SERRA D'IRTA (I). Tesi Doctoral. Barcelona 2006. Universitat de Barcelona, departament de Biologia
- PLA, Ferran. FLORA I VEGETACIÓ DE LES PLANTES I SERRES LITORALS COMPRESSES ENTRE EL RIU EBRO I LA SERRA D'IRTA (II). Tesi Doctoral. Barcelona 2006. Universitat de Barcelona, departament de Biologia
- QUER, Pio. PLANTAS MEDICINALES. Editorial Labor, S.A. 1987
- STÜBING, Gerardo; BAUTISTA, Joan. PLANTAS MEDICINALES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA. Generalitat Valenciana. Conselleria de Medio Ambiente 1998

- WEBGRAFIA

- Enciclopèdia Catalana, SAU (Catalunya). <http://www.enciclopedia.cat/> (desembre 2008)
- FERREIRO, David; GÓMEZ, Iria; RODRIGUEZ, Abel (Espanya). <http://natureduca.com> (agost 2008)
- GNU Free Documentation License (Boston USA). <http://www.wikipedia.org> (novembre 2008)
- NOVAQ S.A. (Costa Rica). <http://www.solonosotras.com> (desembre 2008)
- (Silicon Valley) <http://www.google.com> (juliol – desembre 2008)
- Softcatalà 1998-2008 (Mallorca). <http://www.softcatala.com> (octubre 2008)
- Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) (Madrid). <http://www.mailxmail.com/curso/vida/fitoterapia/> (novembre 2008)

- AGRAÏMENTS

Voldria donar les gràcies a tots els canareus i canareves que m'han ajudat en la realització del treball, però especialment a: Sole, Remedios Vila, Neus, Pepita la Badoca, Provi la Badoca, Remedios del Remei, Ramon Maclaco, la meua àvia Amparito Reverter i el meu avi José el Maro, per totes les hores que m'han acompanyat en les diferents trobades que hem tingut, tota la paciència que m'han dispensat i la gran saviesa ancestral que m'han transmès.

He d'agrair a Miguel Queralt, la Sefa Reverter i la Carme de l'Estall el seu interès per intentar trobar-me l'herba cuquera aquí i fins i tot, en altres poblacions. A Paco, un fuster artesà de la família, per donar-me una mà amb l'elaboració de l'herbari.

A la Sandra Barreda, per haver estat tot un any pendent del meu treball, ajudant-me, aconsellant-me i orientant-me en els diversos dubtes que m'han anat sorgint, i també per escriure'm el pròleg. A Sònia Reverter i Lluís Agudo per la col·laboració i presència que m'han donat al llarg de la recerca.

I per últim, voldria agrair sobretot a la meua tutora Anna Valle el seu ajut, presència i constància en tot el transcurs del meu treball, ja que ha estat molt llarg i moltes les estones que hem passat juntes.

De veritat, moltes gràcies a tots i totes!