

JARDÍ D'HERBES REMEIERES

XARXA DE PARCS METROPOLITANS

El contingut d'aquesta publicació és a tall informatiu.

En cap cas els autors es fan responsables del mal ús d'aquestes plantes

i recomanen fer-les servir amb responsabilitat i demanar assessorament mèdic o especialitzat.



El jardí d'herbes remeieres recull una mostra de diverses plantes que històricament han tingut diferents usos medicinals i aplicacions culinàries. Aquestes plantes són testimoni de la relació que al llarg del temps han establert les persones amb el medi natural i actualment són un element de recuperació del coneixement i del patrimoni cultural.

El jardí fomenta la biodiversitat, ja que les floracions atrauen els insectes pol·linitzadors. També permet dur a terme activitats educatives i participatives per conèixer la importància ecològica, les característiques biològiques o les aplicacions que tenen aquestes plantes.

A continuació es mostra la llista d'espècies plantades més freqüentment als jardins d'herbes remeieres, amb els usos medicinals i les precaucions que cal tenir en compte. També s'indica si la planta té interès culinari i si és aromàtica.

4 Arç blanc

Crataegus monogyna

Tònic cardíac (flor)
Hipotensor (flor)
Astringent (fruit)

Prengueu-ne sota supervisió mèdica, ja que pot interactuar amb alguns medicaments.

5 Equinàcia

Echinacea purpurea

Estimulant de les defenses
Antiinflamatòria (ús extern)
Cicatritzant (ús extern)

No en feu servir en cas de malalties autoimmunitàries.

6 Fonoll

Foeniculum vulgare

Digestiu
Carminatiu

En infusió no presenta contraindicacions.

7 Herba de Sant Joan

Hypericum perforatum

Sedant
Antidepressiva
Antiinflamatòria (ús extern)

Pot provocar fotosensibilitat. No és aconsellable durant l'embaràs i la lactància.

8 Espígol

Lavandula angustifolia

Digestiu
Sedant
Antisèptic

No és aconsellable durant l'embaràs i la lactància.

9 Camamilla

Matricaria chamomilla

Digestiva
Antiinflamatòria (ús extern)

No és aconsellable durant l'embaràs i la lactància.

10 Tarongina

Melissa officinalis

Sedant
Alleugereix l'insomni
Trastorns intestinals

Sense contraindicacions.

11 Menta

Mentha piperita

/rotundifolia

Digestiva
Estimula la secreció biliar

Contraindicada per a persones amb afeccions hepàtiques i càlculs biliars.

12 Polioli

Mentha pulegium

Digestiu
Sudorífic

No en prengueu durant l'embaràs.

13 Murtra

Myrtus communis

Antisèptica
Refredats

Cal tenir en compte la toxicitat de l'oli essencial.

14 Oregana

Origanum vulgare

Digestiva
Tònica

No en feu servir l'oli essencial durant l'embaràs i la lactància, ni en infants petits.

15 Romaní

Rosmarinus officinalis

Antiinflamatori (oli essencial)
Antimicrobià (oli essencial)
Dolors reumàtics (alcohol)

No en feu servir durant l'embaràs i la lactància, ni en infants petits.

16 Ruda

Ruta graveolens

Venotònica

No en prengueu durant l'embaràs i la lactància. Els infants no en poden prendre.

17 Sàlvia

Salvia officinalis

Evita la sudoració excessiva
Estimula la secreció estomacal
Antiinflamatòria

No en feu servir durant l'embaràs i la lactància. Pot interferir amb alguns medicaments.

18 Saüc

Sambucus nigra

Sudorífica
Neteja ocular (infusió de flors)

Les fulles i els fruits verds són tòxics.

19 Farigola

Thymus vulgaris

Afeccions respiratòries
Antiinflamatòria (ús extern)
Antisèptica

En infusió no presenta contraindicacions.

20 Valeriana

Valeriana officinalis

Sedant, facilita la son
Tranquil·litzant
Hipotensora

Per a malalties hepàtiques o renals. No en prengueu durant l'embaràs i la lactància. Els infants no en poden prendre.

21 Berbena

Verbena officinalis

Digestiva
Nerviosisme, ansietat o insomni

No és aconsellable durant l'embaràs i la lactància ni en casos d'hipotiroidisme.

JARDÍ D'HERBES REMEIERES

XARXA DE PARCS
METROPOLITANS

A més de remeieres, algunes plantes
tenen altres propietats o usos:

- Aromàtiques
- Interès culinari

Aquestes són les espècies plantades més
freqüentment als jardins d'herbes remeieres
de la xarxa de parcs metropolitans.

1 Milfulles
Achillea millefolium



2 Marialluïsa
Aloysia citriodora



3 Boixac
Calendula officinalis



4 Arç blanc
Crataegus monogyna



5 Equinàcia
Echinacea purpurea



6 Fonoll
Foeniculum vulgare



**7 Herba de
Sant Joan**
Hypericum perforatum



8 Espígol
Lavandula angustifolia



9 Camamilla
Matricaria chamomilla



10 Tarongina
Melissa officinalis



11 Menta
Mentha piperita
/rotundifolia



12 Poliol
Mentha pulegium



13 Murtra
Myrtus communis



14 Orega
Origanum vulgare



15 Romaní
Rosmarinus officinalis



16 Ruda
Ruta graveolens



17 Sàlvia
Salvia officinalis



18 Saüc
Sambucus nigra



19 Farigola
Thymus vulgaris



20 Valeriana
Valeriana officinalis



21 Berbena
Verbena officinalis

