

# JARDÍ D'HERBES REMEIERES

## PARC DE CAN LLUC

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.

### 1 Milfulles

*Achillea millefolium*

Refredats  
Febre  
Antidiarreica

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

### 2 Marialluïsa

*Aloysia citriodora*

Digestiva  
Carminativa

Si se'n pren molta, pot interactuar amb els sedants.

### 3 Boixac

*Calendula officinalis*

Cicatritzant  
Antiinflamatori d'ús extern

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

### 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 Poliol

*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 Orega

*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

PARC DE CAN LLUC

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*

