

PLANTES MEDICINALS DE MENORCA

Són moltes les plantes que ens rodegen en aquesta petita illa, i són moltes les seves aplicacions. Al llarg de la història l'home ha anat utilitzant la nostra flora abundant (actualment en regressió pel desmesurat abús que en feim) per a molts diferents usos: li ha servit i li serveix com a aliment, com a medicina, com a teixit per protegir-se dels agents externs, com a material per construir els seus mobles i cases, i podríem continuar amb una llista molt més extensa. Únicament, amb açò, pretenc dir que és molt major el respecte que li devem a aquest coixí vegetal que el que en realitat li brindam, ja que, en definitiva, és qui ens permet viure en aquest bell planeta, que sense la seva cobertura vegetal seria estèril i un inhabitable desert. Pensem en açò a l'hora d'agafar un poc de llenya per cremar, en menjar una tendra lletuga o en collir unes plantes medicinals, plantes que ocuparan aquest Mussol i que explicaré d'una forma resumida.

El paisatge menorquí està configurat per una diversitat de comunitats vegetals reunides en dos grans grups: 1.- Comunitats vegetals

Associació
Diocesana
d'Escoltisme
Menorca

Maig 1997

26

permanents i climàtiques, que són les que predominarien a l'illa sense l'acció de l'home; i 2.- Comunitats vegetals secundàries, originades per la destrucció o degradació de les primeres. Dins d'aquestes comunitats vegetals trobarem les plantes medicinals que descrivim a continuació:

1.- Comunitats vegetals permanents

L'alzinar

És una comunitat vegetal del ric sotabosc format per espècies arbustives i plantes enfiladisses. L'alzinar cobriria els sòls profunds i ben protegits de l'illa, tant a les zones planes no molts seques com a barrancs o zones un poc fondes i, per tant, protegides del vent salat. També hi seria a zones de muntanya. Avui s'ha reduït a petites àrees. Les plantes medicinals més corrents i comunes que podem trobar-hi són:

Alzina -*Quercus ilex*.

L'arbre més abundant. Les seves virtuts més importants són. en ús intern, l'astringent: usada en diarrees, hemorràgies uterines, blenorràgia, etc.,. I en ús extern: per a llagues, úlceres, hemorroides, fissures anals, sedes, etc...Es fan servir els aglans, l'escorça i les fulles en decocció.

Arbocer - *Arbutus unedo*.

Astringent i antisèptic urinari (fulles). L'escorça és astringent. Els fruits són un bon aliment, en conserva o al natural. S'ha d'anar en compte, ja que emborratxen i provoquen mal de cap. D'aquí el seu nom llatí: *unedo*, no menjar-ne més d'una.

Llampuga - *Rhamnus alaternus*.

L'escorça s'usa com a purgant. Les fulles, astringents, s'usen en casos d'angines, irritacions de gargamella, etc. (gargarismes).

Cireres del bon pastor - *Ruscus aculeatus*

Aperitiu i diürètic, els seus talls tendres poden menjar-se com espàrrecs. Antigament la gent del camp l'usava per tapar embotits i formatges, per evitar així els menjassin els ratolins, que no s'hi atracaven per por de picar-se.

Patata morenera - *Cyclamen balearicum*

Purgant violent i vomitiu (tubèrculs frescs). És molt tòxica. Molt cercada pels porcs, vet aquí el seu nom popular, als quals sembla caure força bé.

Rapa - *Arum italicum*

En ús intern és un expectorant i purgant (el tubèrcul és molt tòxic). En ús extern s'aplica sobre cremades, sedes i úlceres. Amb el seu fum s'exterminaven les serps i altres tipus d'aspides.

Espàrrec - *Asparagus sp.*

Diürètica (alguns autors la qualifiquen com irritant renal). Els espàrrecs són ben coneguts com a aliment. Antany deien que treien el dolor de dent si l'espàrrec es mantenia una estona entre les dents.

Heura - *Hedera helix*

Enfiladissa vomitiva i purgant en ús intern. Els fruits són molt tòxics. Usada per a la cicatrització de llagues i úlceres, i com a calmant del dolor en neuritis i neuràlgies, per a la qual cosa s'usen les fulles en ús extern. Els fruits, en cosmètica, ennegreixen el cabell.



Aritja

Gatmaimó - *Tamus communis*.

Planta molt tòxica, actua com a purgant en ús intern, i és resolutiva de cops blaus.

Aritja - *Smilax aspera*.

El rizoma d'aquesta planta enfiladissa és

diürètic i depuratiu.

L'ullastrar



Ullastre

En els sòls poc profunds i a prop del mar (terrenys molt secs per a l'alzina) hi ha aquesta comunitat vegetal. Es tracta d'un bosquet no molt elevat, dens i difícil de travessar, on les plantes més comunes són:

Ullastre - *Olea europaea var. sylvestris*.

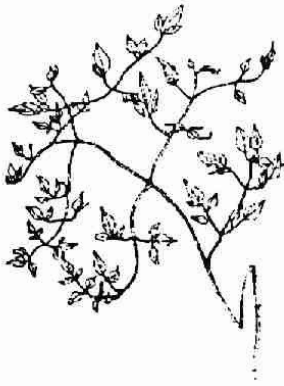
Les fulles actuen com a lleugers febrífugs i hipotensors, i les olives són un aperitiu i tònic estomacal. De les olives s'obté l'oli, que tant si és d'olivera cultivada com a silvestre, té moltes aplicacions com a aliment i base de molts preparats farmacèutics: laxant suau en dejú, vomitiu quan s'empra com a contraverí batut en aigua, com a lavativa, i en cremades (amb aigua i sal).

Llentrisca (mata)-*Pistacia lentis-cus*.

Aquesta planta, macerada unes hores, és un aperitiu. Enforteix les genives, perfuma l'alè i emblanqueix les dents (és un bon dentífic natural, abundant a Menorca). Se n'empren els fruits, les fulles i els talls tendres mastegats. Industrialment s'utilitza per fabricar vernissos i ciments dentals en ontologia.



Mata



Vidalba

Garballó - Chamaerops humilis

El dàtil d'aquest arbust s'emprava en diarrees, tot i que actualment no s'usa. Antigament alguns autors deien que el cabdell d'aquesta planta era afrodisíac.

Vidalba - Clematis flammula

Rubefaent i versicant en ús extern, es pica en fresc sobre la pell.

Frare cugot - Arisarum vulgare

La seva arrel és diürètica. Duen que si s'embolica el formatge amb les seves fulles no es corromp.



Sivina

EL SIVINAR

Aquesta comunitat vegetal es troba als arenals i les dunes, les fixa i evita que avancin terra endins. D'entre les plantes que s'hi troben podem citar:

Sivina - Juniperus phoenicea ver, lycia

Alguns autors li atribueixen la qualitat d'avortiva, però és tan tòxica que pot arribar a matar la persona que la utilitzi. Mesclada amb mel, amb les fulles picades, neteja la brutícia del cuiró.

Pala marinera - Thymelaea hirsuta.

Purgant, però no s'utilitza.

EL MURTAR

Aquesta comunitat no sol formar grups molt grans, però

si abundants en les petites fondalades, on s'acumula la humitat. Les plantes que aquí es donen són algunes que també apareixen a l'ullastrar i a l'alzinar, així com diferents plantes enfiladisses, totes ja descrites. Al mateix temps també s'hi poden trobar:

Murta - *Myrtus communis*.

Les seves fulles, aplicades en ús intern són anticatarrals i balsàmiques; en ús extern, són antisèptiques (per rentar llagues, úlceres, etc...). També és aperitiva (vi fet amb les fulles) i té propietats cosmètiques: l'aigua destil·lada de murta ennegreix el cabell (cuinat de fruits), neteja la peladella i les llagues del cap, i prevé la caiguda del cabell. Alguns autors antics diuen que beure un vi fet de murtons cuinats abans de beure un altre vi, prevé l'embriaguesa.

L'ESBATERAR

Comunitat formada per arbusts que perden la fulla a l'hivern. És densa i impenetrable. No ocupa, a Menorca, grans extensions, però és molt freqüent. Entre les plantes que hi podem trobar hi ha les següents:

Esbatzer - *Rubus sp.*

Les seves fulles, les mores i els talls joves són astringents i adequats per a malalties de la boca (diarrees, hemorroides, inflamacions de gargamella, enfortiment de les genives, etc...). En cosmètica, desseca i ennegreix el cabell. Alguns autors el citen com a remei per a les mossegades de les serps, i el recomanen per fumar enlloc de tabac (molt més innocu). L'ús d'aquesta planta no planteja cap perill.

Espinal - *Crateagus monogyna*.

La infusió de les seves flors és un tònic cardíac, sedant i espasmolític. Va ser utilitzat com aliment pels nostres avantpassats.

Prunyoner - *Prunus spinosa*

Els prunyons són astringents (diarrees); però les flors actuen com a laxant suau.

2.- Comunitats vegetals secundàries

Comunitats de riba i sòls humits

Aquests tipus de comunitats són poc extenses a l'illa, ja que gairebé no existeixen cursos permanents d'aigua, però sí s'han d'assenyalar algunes llacunes permanents (albufera, ses Canessies), llacunes temporals on el sòl roman humit, amb canals de rec i camins de les torrentades cap a la mar.

Aquesta comunitat és molt rica en varietat de plantes i podem destacar, entre les més importants:

Espadella - *Iris pseudoacorus*

L'arrel és astringent però alhora és purgant i vomitiva, per la qual cosa pràcticament no s'usa. No s'usa en cosmètica perquè quasi no té aroma.

Canya - *Arundo donax*

Diurètica i lactífuga (rizoma en infusions). En cosmètica la cendra de les canyes, mesclada amb vinagre i untada, cura les alopecies.

Coa de cavall - *Equisetum telmateia*

El cuinat de talls i fulles té funcions diurètiques i hemostàtiques (hemorroides, epicstasis, menstruacions excessives) i facilita la remineralització orgànica. Mai no s'ha de fer servir el tall que és portador de les espores. S'usava per netejar l'estany amb les seves fulles aspres, i també s'utilitza en la reparació de productes de cosmètica i d'agricultura biològica. És una planta inofensiva.

Falguera - *Pteridium aquilinum*

Indicada en situacions de sang “excessivament carregada” (excessos de menstruació, palpitations, pèrdues momentànies de l’equilibri, etc...) Descrita per Palau segons referència dels mallorquins.

Herba-sana d’aigua - *Mentha aquatica*

Tònica, estimulat estomacal i carminativa. També és espasmolítica i calmant (sedant en menstruacions doloroses). Totes les propietats descrites, es manifesten en infusió i ús intern.

Per retirar la llet de les mares lactants es col·locaven compreses banyades en infusió de menta damunt el pit.

Aloc - *Vitex agnus-castus*.

Antiespasmòdica (fulles); els fruits són aperitius, diurètics, carminatius i, en general, estimulants.

Altres autors li donen utilitat com a emenagoga, i anafrodisíaca, i atribueixen a les llavors la disminució de la secreció seminal. Per aquest motiu s’empraven els brots florits i no les llavors.

Comunitats naturals de roca, litorals i interiors litorals

Fonoll marí - *Cristhmum maritimum*

Amb sal i vinagre és antiescòrbica, aperitiva i digestiva. Conservada en adob s’emprava com a aliment.

Donzell marí - *Artemisia gallica*

Les seves flors, en ús intern, combaten els paràsits intestinals. En dosis elevades és tòxic, fins hi tot pot ser mortal en els infants.

Taperera - *Capparis spinosa*.

L’arrel i la seva pell és diurètica. Les tàperes

envinagrades s'usen com a aperitiu i aliment.

Didalera - Digitalis dubia

Les fulles en infusió són diurètiques i s'usen com a tònic cardíac, però sempre per prescripció mèdica, ja que de la dosi medicinal a la tòxica hi ha molt poca diferència.

Camamil·la baleàrica - Santolina chamaecyparissus.

Tònic estomacal, digestiva, antiespasmòdica, emenagoga, vermífuga i vulnerària (en infusió de les fulles). Per actuar com a vermífuga s'han de fer servir les llavors reduïdes a pols, i mesclades amb mel. També és insectífuga: colocada ens els armaris allunya l'arna i altres insectes, i a més proporciona un agradable olor a la roba.

Antany deien que, escampada per la casa, exterminava les serps i que, beguda amb vi, socorria de les seves mossegades, i de les de l'escorpi.

Interiors

També hi ha la taperera a les roques d'interior, i altres plantes que, en no ser tant conegudes, no s'anomenen.

Comunitats de sòls arenosos i dunars

Varien segons el grau de salinitat de l'arena. En les zones més salades trobarem:

Salsona revelluda - Salicornia fruticosa

És antiescorbútica, si s'utilitza el suc de la planta en ús intern. Industrialment s'empren les seves cendres per a manufactures de sabó i fàbriques de vidre.

Per a malalties cutànies (sarna, herpes, etc...) s'utilitza en infusió i per netejar prèviament les zones afectades.

Donzell marí (ja descrit)

Apareix quan l'arena no és tan salada.

Lliri d'arena - *Pancreatium maritimum*

És tònic cardíac i modifica les secrecions bronquials. La cabeça no s'usa més que quan falta la ceba marinera. És tòxica si no se sap bé la quantitat a utilitzar.



Lliri d'arena

Card panical - *Eryngium maritimum*

És diurètic (hidropesia, en extremitats inferiors, arenetes, etc.) i aperitiu. S'usa l'arrel en infusió.

La vegetació de les dunes és molt més espectacular que l'anterior i es donen diferents espècies entre les quals podem anomenar:

Card panical, lliri d'arena (ja descrits)

Escrofularia de ca - *Escrophularia canina*

Contra la sarna dels cans, en infusió

Estepa negra - *Cistus monspeliensis*

Les fulles dels extrems de les branques (les més reïnoses) són indicades per netejar úlceres i llagues.

Tomaní - *Lavandula stoechas*

Les seves flors, en ús intern, són digestives, estimulants i antiespasmòdiques (còlics, flats, indigestions); es ús extern són indicades per a reumatisme i són antisèptiques (neteja d'úlceres i llagues).

La segona marina és pròpia de sols calcaris i es dona per la destrucció tant de l'alzinar com de l'ullastrar. No és tan densa

com l'anterior, i la planta que hi predomina és:

Romaní - *Rosmarinus officinalis*

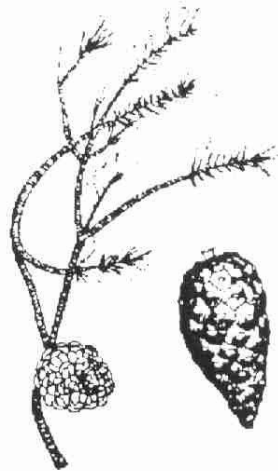
Estimulant, antiespasmòdic, lleugerament diurètic i colagog en ús intern (summitats florals), i vulnerària (dolors reumàtics, tònic contra la fatiga) en ús extern. Per netejar ferides es farà una infusió de summitats florals; i per als dolors, es fan fregues amb alcohol de romaní. En cosmètica, tonifica la pell en el bany i prevé la caiguda del cabell si se'n fan fregues.

El pinar

Aquest bosc, avui relativament abundant a Menorca, no ho era en el seu origen. El pi existia en els clars dels alzinars i dels ullastrars, però el fet de ser una planta poc exigent i l'acció de l'home ha afavorit extraordinàriament el seu desenrotllament. En els boscos mixtos d'alzinar i pinar existeixen plantes pròpies d'alzinar, ja descrites, i a més:

Pi - *Pinus halepensis*

En ús intern (brots en infusió) és indicat per a la tos i refredats bronquials. En ús extern és indicat per a dolors reumàtics (fregues amb aiguarràs) i com a antipara-sitari. De la llenya del pi es treu la pega, indicada per a la ronya, malalties cutànies i altres dolències del ramat. La trementina s'obté de la reina del pi, i és el tan anomenat aiguarràs, que té molts usos, tant industrials com farma-cèutics.



Pi

Els Prats

Si es destrueix la marina, la regressió vegetal augmenta, i apareixen els prats. A Menorca hi ha molts prats naturals, mesclats amb prats artificials. En aquests, hi ha gran quantitat de plantes medicinals, que no sols es troben a Menorca, sinó a la majoria de prats de la península. Per descriure els usos de totes aquestes plantes necessitaríem molt d'espai, és per aquest motiu que simplement el comentam, i si algú hi està interessat, hi ha moltes guies de plantes que tracten aquest tema.

Edurne Uribe

Aquest material ha estat traduït de
“Socarrell” Butlletí del GOB
Estiu 1985

Bibliografia:

- “Estudi de les zones d’interès botànic i ecològic de Menorca”, de Ma. Àngels Cardona
- “Les plantes medicinals baleàriques”, de Pere C. Palau Ferrer
- “Plantas medicinales. El Discórides renovado”, de Pius Font Quer