

HERBES REMEIERES EN ÚS



Eduard Puigderrajols Taberner

Irina Canaleta Mir

4t ESO B

Institut Anton Busquets i Punset

Sant Hilari Sacalm

ABSTRACT

La salut és un tema que desperta preocupació en la societat. L'objectiu d'aquest treball és resoldre la següent pregunta: *“S'utilitzen les herbes remeieres?”*

El treball consta d'una part teòrica i una part pràctica. En la part teòrica s'explica què són les herbes remeieres i s'hi han exposat tres tipus de malalties relacionades amb els aparells més destacats del cos humà: malalties de l'aparell respiratori, malalties de l'aparell excretor i malalties de l'aparell urinari. Totes tres han anat acompanyades d'una breu explicació sobre la seva funció principal i l'estructura, i un seguit de plantes remeieres de les Guilleries que poden ajudar a resoldre malalties relacionades amb cadascun d'aquests aparells. La part teòrica consta de l'elaboració d'unes enquestes contestades per un total de cent persones i dues entrevistes transcrites en l'*Annex 2*, una adreçada a un farmacèutic i una altra adreçada a un metge practicant de la medicina química i la medicina natural, que han permès arribar a la conclusió que els dos tipus de medicina s'utilitzen en la mateixa proporció, és a dir, tant s'utilitza un tipus com l'altre i es fan servir de manera equitativa.

S'ha conclòs el treball amb una conclusió final i uns annexos a part.

ÍNDEX

	Pàgina
0. AGRAÏMENTS	0
1. INTRODUCCIÓ	1
2. COS DE LA MEMÒRIA	3
2.1. Marc teòric.....	3
2.1.1. Medicina.....	3
2.1.1.1. Recursos per curar malalties.....	3
2.1.1.1.1. Cirurgia.....	3
2.1.1.1.2. Farmacologia.....	3
2.1.1.1.3. Fitoteràpia.....	4
2.1.1. Què són les herbes remeieres?.....	4
2.1.2. Malalties de l'aparell respiratori.....	6
2.1.3. Malalties de l'aparell digestiu.....	9
2.1.4. Malalties de l'aparell urinari o excretor.....	13
2.1.5. D'on prové el coneixement de les plantes remeieres?.....	16
2.2. Treball de camp.....	17
2.2.1. Introducció part pràctica.....	17
2.2.2. Resultats de l'enquesta i dels gràfics.....	17
2.2.3. Conclusions de l'enquesta.....	20
2.2.4. Conclusions de les entrevistes (veure Annex 2).....	23
3. CONCLUSIÓ	25
4. BIBLIOGRAFIA	27

ANNEXOS

ANNEX 1: Resultats enquesta

ANNEX 2: Entrevistes

ANNEX 3: Glossari

ANNEX 4: Llistat de plantes de les Guilleries - Albert Mallol

AGRAÏMENTS

Volem agrair primerament al metge Joan Torres, practicant de la medicina química i la medicina natural, els consells i suggeriments que ens ha anat proporcionant al llarg d'aquest treball, la seva paciència i l'absoluta dedicació, que ens ha estat de gran ajuda; a l'Anna Agulló, que ens ha proporcionat informació de les herbes remeieres de les Guilleries i molts documents; a Núria Giol pels seus llibres de plantes remeieres dels quals hem pogut extreure molta informació; a Josep Broto per apropar-nos el món de la farmàcia i medicina química; a Glòria Torres per ajudar-nos a l'hora de definir el nostre tema i a Montse Bosch, que ens ha guiat durant tota l'elaboració d'aquest treball amb la col·laboració a l'hora de corregir de l'Anna Guix.

També als nostres pares i mares per ajudar-nos a contactar amb especialistes i per donar-nos suport constantment.

1. INTRODUCCIÓ

Des de sempre els éssers humans s'han preocupat per la salut, per combatre les malalties, i l'evolució ens ha permès obtenir estudis de com es poden combatre. Des de la prehistòria les plantes s'han utilitzat com a aliment, com a perfum i per curar malalties mitjançant remeis naturals elaborats a partir d'aquestes plantes. Hi ha molts remeis naturals que amb el pas pas del temps s'han oblidat juntament amb les seves propietats curatives. I no s'hi dona la importància que creiem que s'hi hauria de donar, ja que sense aquests remeis naturals, potser ja no seríem aquí perquè la humanitat no hauria sobreviscut sense cap recurs per combatre les malalties.

Hem escollit aquest tema perquè la salut era, és i serà molt present en les nostres vides i hem posat en qüestió com tractem avui en dia les malalties. El que ens ha portat al nostre objectiu: *S'utilitzen les herbes remeieres?*

Vam començar el nostre treball assistint a la xerrada de l'Embruix 2018 a Sant Hilari Sacalm preveient que la informació que ens proporcionaria ens aniria bé per aquest treball. Vam contactar amb Núria Giol, la qual ens va proporcionar molt material, en concret llibres i documents on s'especifiquen les plantes remeieres que hi ha a la zona de les Guilleries. Vam intentar obtenir documentació de totes les herbes remeieres de les Guilleries a la Biblioteca de Sant Hilari i vam aconseguir trobar un llibre d'herbes del Montseny, però no de les Guilleries en concret. Finalment, l'Anna Agulló, del Museu Guilleries, ens va proporcionar el document que buscàvem.

Hem parlat molt freqüentment amb un especialista tant en medicaments com en herbes remeieres, el metge Joan Torres, que ens ha guiat al llarg del treball.

Hem dut a terme el treball de camp amb l'elaboració d'una enquesta amb una mostra de la població de Sant Hilari Sacalm i una mostra més petita de gent de fora.

A més a més de dues entrevistes a Joan Torres (metge i propietari d'una herboristeria) i a Josep Broto (farmacèutic).

Amb aquest treball donarem a conèixer algunes herbes medicinals o remeieres de les Guilleries i, com hem esmentat abans, si actualment s'utilitzen o no.

L'estudi en general l'enfocarem a les herbes remeieres (plantes medicinals) que hi ha al voltant d'un poble, en concret Sant Hilari Sacalm. Ho farem partint de les malalties de l'aparell respiratori, digestiu i urinari. Molta gent del poble podrà

conèixer els remeis naturals que es troben al seu abast i que són gratuïts (a no ser que es comprin a la farmàcia o en una herboristeria), no com els medicaments que s'han de comprar sí o sí.

Hem estructurat el cos de la memòria en apartats i subapartats. Hem començat explicant què són les herbes remeieres i els principis actius que tenen, seguidament, hem citat algunes malalties de l'aparell respiratori, el digestiu i l'excretor com a exemple de malalties lleus. També hem elaborat una breu introducció per a cada aparell amb una explicació de la seva funció i la seva estructura juntament amb algunes de les herbes remeieres amb les propietats curatives essencials per curar les malalties que afecten cada aparell.

2. COS DE LA MEMÒRIA

2.1. Marc teòric

2.1.1. La medicina

La medicina és l'art i la ciència per descobrir les malalties de l'ésser humà¹. S'encarrega del diagnòstic, la prevenció i el tractament d'alteracions de l'organisme. La medicina es representa amb el símbol del Bastó d'Asclepi o d'Esculapi, una vara amb una serp enrotllada al seu voltant. Asclepi era el déu grec de la medicina que coneixia molt bé les plantes medicinals i Esculapi era el déu de la medicina en la mitologia romana. Aquest símbol és utilitzat en diverses associacions o organitzacions com ara l'Organització Mundial de la Salut (OMS).



Imatge 1. Bastó d'Asclepi o d'Esculapi

Tot això està molt bé però quins recursos té la medicina?

2.1.1.1 Recursos per curar malalties

- La **cirurgia** és un mètode terapèutic que consisteix en la manipulació de l'interior del nostre cos a través de la perforació o un tall a la pell. El metge especialista que duu a terme les operacions quirúrgiques s'anomena cirurgià. Els seus usos poden ser curar, prevenir, diagnosticar i fins i tot canviar aspectes físics, com és el cas de la cirurgia plàstica.
- La **farmacologia** és una ciència que estudia els fàrmacs. *Substància emprada en farmàcia com a medicament o com a ingredient d'un medicament². És a dir si aquests poden beneficiar o intoxicar l'organisme. Ho estudien observant o cercant l'origen i les propietats que provoquen les substàncies químiques a l'organisme. Fa servir la química, la biologia molecular, la fisiologia, la biologia cel·lular i la bioquímica.*

Aquestes ciències són molt actuals. Com s'ho feien els nostres avantpassats per combatre les malalties sense tanta tecnologia? Utilitzaven els següents recursos:

¹ Frase d'un especialista, Joan Torres.

² Diccionari de la llengua catalana. Institut d'Estudis Catalans. Segona edició. DIEC2

- La **Fitoteràpia**. “*Phytos*” prové del grec i vol dir vegetal i “*Therapia*” que significa tècnica o tractament, i aquestes són les dues paraules d’on prové “fitoteràpia”. La definició concreta segons DIEC2 o diccionari de la llengua catalana (segona edició) diu que és una “*Branca de la medicina que empra les plantes amb propietats terapèutiques per a guarir determinades afeccions*”. És una branca de la medicina que extreu de la natura remeis. Aquests ja els coneixien i els utilitzaven fa milers d’anys els éssers humans i de fet encara ara són investigats als laboratoris. La fitoteràpia es centra en sanar i prevenir.

Podem classificar els usos de les plantes en:

- Plantes medicinals o remeieres. Posseeixen propietats curatives gràcies als principis actius que tenen. No totes són aromàtiques.
- Plantes culinàries. S'utilitzen en la cuina i acostumen a ser aromàtiques.
- Plantes aromàtiques. Desprenen olor. Totes les plantes aromàtiques tenen propietats medicinals.
- Plantes apícoles. Plantes les quals les abelles xuclen el nèctar i produeixen mel. No totes són aromàtiques.

2.1.2. Què són les herbes remeieres?

Les plantes remeieres o plantes medicinals són plantes que contenen alguna substància la qual té utilitat en la farmacologia i per tant a partir d'ella, es pot obtenir algun fàrmac o alguna utilitat terapèutica. Les plantes medicinals produeixen un o diversos principis actius. *Un principi actiu o matèria viva és, en una formulació de productes químics, un compost del qual se n'esperen unes determinades característiques o accions*³. Gràcies als principis actius les plantes són capaces de prevenir, alleujar o curar malalties de manera natural. Els principis actius més importants són:

- Els glúcids
 - Sucres. Hidrats de carboni simples.
 - Inulina. Hidrat de carboni complex beneficiós pels diabètics i la digestió.
 - Mucílags. Utilitzats contra la tos i alteracions en la pell. Són gelatinosos.

³ Definició extreta de la Viquipèdia

- Els lípids. Formen una font de reserva per a la planta. Es divideixen en:
 - Lípids simples
 - Lípids complexos
 - Fitosterols.
- Olis essencials. Substàncies orgàniques volàtils, generalment molt aromàtiques. S'utilitzen en la perfumeria, cosmètica o aromateràpia.
- Els compostos fenòlics.
 - Tanins. Utilitzat per via interna (vasoconstrictor, que causa la disminució del diàmetre dels vasos sanguinis; antidiarreics “*Que actua contra la diarrea*”⁴) o per via externa (cosmètica i astringent, que produeix una acció cicatritzant, antiinflamatòria i antihemorràgica)
 - Flavonoides. Substàncies compostes presents a diverses famílies de plantes. Es troben a les flors, fulles, granes i fruits.
 - Altres: fenols senzills, cumarina.
- Els terpens. Mescles complexes, generalment líquides. Són els responsables de l'olor de les plantes. Fan un efecte antisèptic, antiespasmòdic (contra els espasmes), digestiu, expectorant (per curar malalties de l'aparell respiratori com bronquitis o asma) i carminatiu (substància medicinal d'acció antiespasmòdica).
 - Alcaloides. Substàncies nitrogenades d'origen vegetal que en petites dosis produeixen grans efectes.
- Els aminoàcids.
 - Enzims. Substàncies que modifiquen la velocitat d'una reacció química (catalitzadors)
 - Compostos sofrats. Compostos ensofrats a partir d'aminoàcids.
- Vitamines. Substàncies essencials pel desenvolupament i el creixement del nostre cos.

Avui en dia, es coneixen un gran nombre d'espècies de plantes però només una part d'elles són considerades plantes medicinals. L'efecte de les plantes remeieres sobre el cos no és tant ràpid com el cas dels medicaments, que al cap d'una estona d'haver-lo pres, ja es comença a notar l'efecte. El cas és que tot i que les plantes remeieres tenen un efecte més lent, són completament naturals i beneficioses per

⁴ Diccionari de la llengua catalana. Institut d'Estudis Catalans. Segona edició. DIEC2

organisme, a diferència dels medicaments, que no són naturals, i de vegades poden perjudicar l'organisme.

2.1.3. Malalties de l'aparell respiratori

Segons l'enciclopèdia.cat l'aparell respiratori és un conjunt d'estructures que permeten als animals la captació d'oxigen i l'expulsió de l'anhidrid carbònic produït en la respiració interna.

L'aparell respiratori està format per les **vies respiratòries**:

- **Fosses nasals**: Les dues cavitats del nas que en passar l'aire, aquest es filtra i s'humiteja i s'escalfa.
- **Faringe**: Comunica amb la laringe i també forma part de l'aparell digestiu.
- **Laringe**. On es troben les cordes vocals.
- **Tràquea**: Tub format per anells de cartílag i múscul llis. És un conducte que sempre està obert per deixar passar l'aire.
- **Bronquis**: Són els dos conductes els quals es divideix la tràquea. Als pulmons es van ramificant formant els bronquíols.
- **Bronquíols**: Es ramifiquen en branques microscòpiques que acaben als alvèols.

I pels **pulmons**: Òrgans formats per els nombrosos alvèols (on es produeix l'intercanvi de gasos) i pel diafragma (el múscul que gràcies als seus moviments ens permet respirar)

A vegades es poden tenir problemes respiratoris, ja pot ser tos (mecanisme de defensa que té el cos envers agents externs per expulsar-los a l'exterior a través d'una gran quantitat d'aire), excés de mucositat, mal de coll, etc. Coses com aquestes es poden curar o fer que siguin més passables amb herbes remeieres.


Herbes remeieres de les Guilleries per tractar malalties de l'aparell respiratori:

Sempervivum tectorum

Matafocs/consolva

Família

Crassulaceae

Descripció	Planta perenne de fulles lanceolades oblongues generalment de color verd fosc, però també de color groc, marró o vermell i en forma d'espàtula. Els pètals de les flors poden ser blancs, rosats o morats.	
Propietats	Desinflamatòria, refrescant, vulneraria.	
Principis actius	Àcid màlic i fòrmic, malat càlcic, tanins, mucíl·lags.	
Contraindicacions	No abusar-ne, consultar a un especialista abans de fer-ne ús.	
Cultiu	Es cull durant tot l'any. Resistent al fred i a la sequera.	
Remei	<p>Xarop de matafoc</p> <p>Utilitat: Va bé per a constipats, neteja la cara.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 625 g de matafocs - 250 cl d'aigua - 250 g de sucre <p>Preparat: Es tritura el matafocs. S'escalfa amb aigua en una olla però sense que arrenqui el bull. Es deixa una estona controlant que no bulli i es para el foc. Es cola i s'escorre el preparat amb un drap de fil per aprofitar-ho tot. Es torna a posar el preparat a l'olla. Afegim el sucre i es deixa que bulli fins que es redueix a la meitat. Es deixa reposar i es guarda en pots hermètics o a la nevera.</p>	
Altres usos	Com a planta ornamental, utilitzada per tractar trastorns menstruals.	

Rosmarinus officinalis

Romani		
Família	<i>Lamiaceae</i>	
Descripció	Arbust molt ramificat de fulla perenne que pot arribar fins als 2m d'alçada. Les fulles són linears. Les flors són de color pàl·lid.	
Propietats	Estimulant, digestiva, tònic hepàtic, per a refredats, culinària, antioxidant, efecte sedant en la menopausa, hipertensor.	
Principis actius	Oli essencial, lactones, polifenols, flavonoides, triterpens.	
Contraindicacions	Evitar el seu ús durant l'embaràs, persones que pateixin hipertensió, diabetis, gastritis, Parkinson, o epilèpsia.	
Cultiu	Se sembra entre primavera i estiu. S'adapta a tot tipus de clima i sòl. Es cull tot l'any.	

Remei	<p><u>Desinfectant per a la gola</u></p> <p>Utilitat: Gargarisme antiinflamatori, desinfecta la gola i va bé per l'afonia.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farigola - Sàlvia - Espígol - Romaní - 1/2 cullerada de bicarbonat - 250 ml d'aigua mineral <p>Preparat: Es posa aigua al foc i quan arrenca a bullir s'apagava el foc i esperem un minut. Es posen les herbes, fusionem durant cinc minuts. Es cola i s'hi afegeix bicarbonat, es remena fins que es dissolt. Es fan gàrgares cada dues hores.</p>
Altres usos	Banyes de romaní que netegen la pell d'impureses i són tonificants, com a planta ornamental en jardineria, ingredient essencial en alguns licors estomacals,

Thymus vulgaris

Farigola

Família

Lamiaceae

Descripció

Petit arbust llenyós molt ramificat. Les fulles són oblongo-linears de color verd grisós. Les flors són blanques i rosades.



Propietats

Expectorant, antiespasmòdic, balsàmic, antisèptic, antibacterià, antiinflamatori, oftàlmic, immunostimulant, antioxidant, analgèsic.

Principis actius

Oli essencial, polifenols, flavonoides, àcids fenols (cafeic, rosmarínic), tanins, triterpens, heteròsids.

Contraindicacions

Evitar l'ús durant l'embaràs i lactància i no abusar-ne

Cultiu

Se sembra de primavera a estiu i es cull entre l'abril i el juliol. S'adapta a qualsevol clima o terreny.

Remei

Principalment, se'n fa infusions.

Desinfectant per a la gola

Utilitat: Gargarisme antiinflamatori, desinfecta la gola i va bé per l'afonia


Ingredients:

- Farigola
- Sàlvia
- Espígol
- Romaní
- 1/2 cullerada de bicarbonat
- 250 ml d'aigua mineral

Preparat: Es posa aigua al foc i quan arrenca a bullir s'apagava el foc i esperem un minut. Es posen les herbes, infusionem durant cinc minuts. Es cola i s'hi afegeix bicarbonat, es remena fins que es dissolt. Es fan gàrgares cada dues hores.

Altres usos	En cosmètics s'utilitza per suavitzar la pell, és una planta ornamental en la jardineria, s'utilitza com a condiment, aromatitzant i saboritzant.
--------------------	---

Ramonda myconi

Orella d'ós.		
Família	<i>Gesneriaceae</i>	
Descripció	Planta del gènere de les herbàcies i perenne. Creix a les parets. Les seves fulles surten directament de les arrels, són ovalades i de color verd fosc a l'anvers i molt peludes al revers. Les flors tenen cinc pètals i són de color violeta i groc del centre.	
Propietats	Antitòsigen, antitèrmic, balsàmic, litotríptic (per desfer pedres de la bufeta)	
Principis actius	Alguns mucíl·lags i sals minerals.	
Contraindicacions	Evitar l'ús durant l'embaràs i evitar l'ús si es pateix alguna malaltia crònica.	
Cultiu	Creix en roques ombrívols i molsoses i en un terra calcari. Sol créixer entre el maig i l'agost. Es troba més pels voltants de les Guillerries.	
Remei	<p>Infusió d'orella d'ós</p> <p>Utilitat: Ajuda en els processos respiratoris i va bé per a la tos.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 250 ml d'aigua - Fulles d'orella d'ós - Sucre <p>Preparat: Es posa aigua a bullir i es deixen les fulles al bany Maria perquè l'aigua agafi l'essència de l'orella d'ós. Es deixa al foc fins que l'aigua agafi color. Es cola guardant l'aigua, i hi afegim una o dues cullerades de sucre perquè no quedi un gust massa amargant.</p>	
Altres usos	S'utilitza en veterinària i per l'aviram sobretot.	

ALTRES PLANTES REMEIERES PER TRACTAR MALALTIES DE L'APARELL RESPIRATORI:

- **Eucaliptus:** Per a destapar les vies respiratòries.
- **Trepó:** Com a mucolític.
- **Brot d'abet i de pi:** com a desinfectant i mucolític.

2.1.4. Malalties de l'aparell digestiu

L'aparell digestiu és un conjunt d'òrgans del cos humà que permeten dur a terme el procés de digestió, que consisteix en transformar els aliments en nutrients.

L'aparell digestiu està format per:

- **Glàndules** que aboquen sucs al tub digestiu situades tant per dins com per fora del tub digestiu; glàndules salivals, pàncrees, fetge, glàndules gàstriques, glàndules intestinals.
- **Tub digestiu:** Va de la boca a l'anús i fa uns nou metres de longitud.
 - **Boca:** On s'ingereixen i es trituren els aliments.
 - **Esòfag:** Tub que porta l'aliment a l'estómac.
 - **Estómac:** Emmagatzema l'aliment, el barreja amb els sucs digestius i es forma el quim.
 - **Intestí prim:** El quim es transforma en quil. Té tres parts duodè, jejú i ili.
 - **Intestí gros:** Format pel cec, el colon i el recte.
 - **Anus:** Expulsa la femta a l'exterior.

L'aparell digestiu, és l'aparell principal que permet dur a terme una funció tant essencial com és la digestió. De tota manera, de vegades el procés de digerir no funciona com hauria de funcionar, ja sigui perquè s'ha ingerit algun aliment que es troba en males condicions, i el cos reacciona amb vòmits; l'estil de vida i l'alimentació fa que es tingui diarrea o restrenyiment, etc. Tot això es pot solucionar mitjançant la medicina química, però també utilitzant les herbes remeieres.


Herbes remeieres de les Guilleries per tractar malalties de l'aparell digestiu:

<i>Urtica dioica</i>	
Ortiga blanca	
Família	<i>Urticaceae</i>
Descripció	Planta herbàcia perenne. Les fulles són ovalades, agudes, i dentades. La corol·la és blanca i pilosa.
Propietats	Destruïx les toxines, para les hemorràgies, disminueix la glucosa a la sang, és un regulador general de tot el cos i es caracteritza per la seva força depurativa. Ajuda en àmbits com l'expulsió d'orina, la dissolució de pedres al ronyó i elimina amb ell les seves possibles toxines.
Principis actius	Tanins, saponines, mucíl·lags, glucòsids, àcid clorogènic.
Contraindicacions	Evitar el seu ús en persones que pateixin d'insuficiència renal o cardiopatia.



Usos	S'utilitza per millorar problemes d'expulsió d'orina, i dissoldre pedres del ronyó, per regular i netejar el cos en general. També s'utilitza per eliminar grans, herpes de la pell, etc.
Cultiu	Es sembra entre la primavera i la tardor. Prefereix terrenys nitrogenats. Tot i així s'adapta a qualsevol tipus de terreny i clima. La recol·lecta es fa de maig a juliol.
Remei	<p>Sopa d'ortiga</p> <p>Utilitat: Disminueix l'astènia primaveral, estimula la segregació de llet, aporta al cos vitamines A i B, potassi, silici i bor. És mineralitzant i depurativa.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300 g de fulles d'ortiga - Oli - Maizena - 1 ceba - 1 l d'aigua <p>Preparat: Es treuen les fulles del tronc de l'ortiga, a continuació s'escalden les fulles i es colen. Es talla la ceba. En una paella s'afegeix la ceba tallada i les fulles d'ortiga escaldades, es remena tot i finalment ho posem al foc amb aigua. Es pot afegir maizena per espesseir.</p>
Altres usos	Xampús en la cosmètica, les fulles són comestibles, els hidrolats de les flors i les fulles s'utilitzen com a col·liris.

Thymus vulgaris

Farigola		
Família	<i>Lamiaceae</i>	
Descripció	Petit arbust llenyós molt ramificat. Les fulles són oblongo-linears de color verd grisós. Les flors són blanques i rosades.	
Propietats	Expectorant, antiespasmòdic, balsàmic, antisèptic, antibacterià, antiinflamatori, oftàlmic, immunostimulant, antioxidant, analgèsic.	
Principis actius	Oli essencial, polifenols, flavonoides, àcids fenols (cafeic, rosmarínic), tanins, triterpens, heteròsids.	
Contraindicacions	Evitar l'ús durant l'embaràs i lactància i no abusar-ne	
Cultiu	Se sembra de primavera a estiu i es cull entre l'abril i el juliol. S'adapta a qualsevol clima o terreny.	

Remei	<p><u>Desinfectant bucal</u></p> <p>Utilitat: Glopeig antiinflamatori i desinfectant bucal</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farigola - Espígol - Menta o rebenderola - Romaní - 1/2 cullerada de bicarbonat - 250 ml d'aigua mineral <p>Preparat: Es posa aigua al foc i quan comença a bullir s'apagava i esperem 1 minut. Es posen les herbes i infusionem durant 5 minuts. Es cola i s'hi afegeix bicarbonat, es remena fins que es dissolt. Es fa un glopeig del preparat després de cada rentada de boca, i si hi ha infeccions, es fa cada dues hores.</p>
Altres usos	En cosmètics s'utilitza per suavitzar la pell, és una planta ornamental en la jardineria, s'utilitza com a condiment, aromatitzant i saboritzant.

Origanum vulgare

Orenga

Família

Lamiaceae

Descripció

Planta perenne ramificada amb tiges d'uns 30 o 60cm d'altura. Les fulles són ovalades, piloses i verd clar. Les flors són roses i porpres i s'organitzen en panícules.

Propietats

Digestiva, carminativa, expectorant, antisèptic de les vies respiratòries, analgèsic i cicatritzant.



Principis actius

Oli essencial, flavonoides, àcids (cafeic, clorogènic, rosmarínic) tanins, principis amargs.

Contraindicacions

S'ha de prendre en precaució i no abusar. Evitar l'ús durant l'embaràs, lactància i persones amb anèmia.

Cultiu

Es cull entre els mesos de juliol i setembre.

Remeis

Oli d'orenga

Utilitat: Alleuja els símptomes del refredat, té activitat antiviral (mata els virus), col·labora en la digestió i relaxa.

Ingredients:


- 6 branquetes d'orenga
- 1/2 l d'oli d'oliva a verge
- 1 culleradeta de sal

Preparat: Tallar les branquetes d'orenga i posar-les en un recipient amb l'oli d'oli a al bany maria. Es barreja bé. Es té en el pot 15 minuts a 100°C. Es deixa reposar un dia, perquè l'oli agafi la escència de l'orenga. L'endemà s'escalfa una mica, es cola i es guarda en un pot de vidre.

Altres usos

Per a ús ornamental (jardins i horts), molt utilitzat en la cuina, per aromatitzar vins, vermutos i licors, per a massatges i banys tonificants.

Thymus serpyllum

Serpoll		
Família	<i>Lamiaceae</i>	
Descripció	Planta herbàcia perenne amb tiges llenyoses a la base. Les fulles són linears-el·líptiques. Les flors són de color rosat, agrupades en glomèruls.	
Propietats	Antigastràlgic, expectorant, activador del reg sanguini, carminatiu, antisèptic, odontològic.	
Principis actius	Oli essencial, tanins, saponina, flavonoides.	
Contraindicacions	Evitar l'ús durant l'embaràs	
Cultiu	La seva recol·lecció és de maig a setembre. Viu en climes càlids o freds.	
Remei	<u>Infusió de serpoll</u> Utilitat: Ajuda en els processos respiratoris i va bé per a la tos. Ingredients: - Serpoll - 250 ml d'aigua Preparat: Es posa aigua a bullir i es deixa l'herba al bany Maria perquè l'aigua agafi l'essència del serpoll. Es deixa al foc fins que l'aigua agafi color. Es cola guardant l'aigua, i ja es pot beure la infusió.	
Altres usos	Es cultiva com a planta ornamental per a entapissar i rocalles. S'utilitza també per a depressions lleus, per la grip, esgotament, bronquitis.	

ALTRES PLANTES REMEIERES PER TRACTAR MALALTIES DE L'APARELL DIGESTIU:

- **Tomanyí:** Per a digestions difícils.
- **Maria Lluïsa:** Propietat digestiva.
- **Tarongina:** Propietat digestiva, antiespasmòdica.
- **Sàlvia:** Per a les llagues a la boca.

2.1.5. Malalties de l'aparell urinari o excretor.

L'aparell excretor, també anomenat aparell urinari, és el principal grup d'òrgans que treballen conjuntament per realitzar el procés de l'excreció, ja que també hi ha altres òrgans del cos, que no formen part de l'aparell urinari, que duen a terme, entre d'altres, aquesta funció. L'excreció consisteix en eliminar de l'organisme substàncies de rebuig que produeixen les cèl·lules.

Està format per les següents parts:

- **Ronyons:** Eliminen les substàncies de rebuig produïdes per les cèl·lules (sobretot urea i àcid úric). Fabriquen la orina.
- **Urèters:** Conductes prims que transporten l'orina dels ronyons a la bufeta urinària.
- **Bufeta urinària:** Òrgan buit que emmagatzema l'orina. Té un esfínter que controla el pas de l'orina a l'exterior.
- **Uretra:** Conducte per on s'expulsa a l'exterior l'orina emmagatzemada a la bufeta urinària.

L'eliminació de substàncies de rebuig per tal que no s'acumulin al cos és importantíssim per evitar molts problemes de salut. L'excreció, és un procés, que tal com s'ha dit anteriorment, el duu a terme bàsicament l'aparell urinari, però també hi intervenen altres òrgans del cos. Aquest treball se centrarà només amb l'aparell urinari. Aquest aparell també es pot veure afectat per malalties que li impedeixin dur a terme correctament la seva funció, com per exemple: malalties renals (cistitis, uretritis, formació de càlculs o pedres als ronyons) o altres malalties més greus com la diàlisi o insuficiència renal.

Herbes remeieres de les Guilleries per tractar malalties de l'aparell urinari:

<i>Arenaria</i>	
Arenaria	
Família	<i>Caryophyllaceae</i>
Descripció	Planta herbàcia. Té uns fruits petits i marronosos, i les seves flors són blanques. La planta no supera els 25 cm d'altura.
Propietats	Diürètica
Principis actius	Antocianines, flavonoides, saponines, mucíl·lags, sals minerals.
Contraindicacions	No se'n coneixen, tampoc té efectes secundaris. Tanmateix, el seu ús s'ha de consultar al metge.
Cultiu	Creix a la primavera i floreix durant l'estiu. Creix en terrenys sorrencs.





Remei	<p><u>Infusió d'arenaria</u></p> <p>Utilitat: Estimula l'eliminació de líquids, elimina àcid úric, ajuda al ronyó a dissoldre càlculs renals i a eliminar pedres del ronyó i té propietats depuratives.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 litre d'aigua - 25 grams de fulles d'arenaria <p>Preparat: Es posa el litre d'aigua a bullir i es deixen els 25 grams d'arenaria al bany Maria perquè l'aigua agafi l'essència de les fulles. Es deixa al foc fins que l'aigua agafi color. Es cola guardant l'aigua, i ja es pot beure la infusió. Es recomana beure'n 3 o 4 tasses al dia.</p>
Altres usos	Ajuda a curar les afeccions de la pell,

Equisetum Arvense

Cua de Cavall		
Família	<i>Equisetaceae</i>	
Descripció	Té tiges amb ramificacions verticil·lades, mol nombroses. Les tiges fèrtils són més curtes i es desenvolupen abans.	
Propietats	Diürètic, remineralitzant, hemostàtic (per a tallar les hemorràgies), antisèptic.	
Principis actius	Sals minerals, àcids (cafeic, cinàmic), flavonoides, tanins.	
Contraindicacions	Embaràs, lactància. Gastritis, úlcera gastroduodenal: els tanins i les sals sílice (especialment el diòxid de silici) poden irritar la mucosa gàstrica.	
Cultiu	Créix en terrenys humits, fèrtils i arenosos. Es cull de juny a octubre.	
Remei	<p><u>Infusió de cua de cavall</u></p> <p>Utilitat: Remineralitza els ossos, deté hemorràgies, ajuda a regenerar la pell, facilita l'eliminació d'orina és principalment diürètica i antidiarreaica.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 litre d'aigua - 100g de la part aèria de la cua de cavall <p>Preparat: Es posa el litre d'aigua a bullir i es deixen els 100 grams de cua de cavall al bany Maria perquè l'aigua agafi l'essència de les fulles. Es deixa al foc fins que l'aigua agafi color. Es cola guardant l'aigua, i ja es pot beure la infusió. Depenguent de la persona es poden beure entre 1 i 4 gots al dia.</p>	
Altres usos	Les tiges d'utilitzen per polir metalls. Les tiges fèrtils i tendres són comestibles. S'utilitza per la homeopatia (tuberculosi, cistitis)	

Arctostaphylos uva-ursi

Boixerola		
Família	<i>Ericaceae</i>	

Descripció	Fulles obovades de color verd brillant. Flors blanques amb raïms. El seu fruit és vermell i esfèric d'uns 3 o 4 mm de diàmetre.	
Propietats	Antisèptic de les vies urinàries (cistitis), antiinflamatori renal, diürètic.	
Principis actius	Arbutina, ericolina, ursina, flavonoides, tanins, triterpènics.	
Contraindicacions	Evitar el consum durant l'embaràs o lactància.	
Cultiu	Es cull durant tot l'any.	
Remei	<p><u>Infusió diürètica</u></p> <p>Utilitat: Ajuda contra les infeccions urinàries, col·labora en l'eliminació d'orina, ajuda al ronyó a dissoldre càlculs renals i a eliminar pedres del ronyó.</p> <p>Ingredients:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 litre d'aigua - Fulles de boixerola - Fulles d'arenaria - Cua de cavall <p>Preparat: Es posa el litre d'aigua a bullir i es deixa el combinat d'herbes al bany Maria perquè l'aigua agafi l'essència de les fulles. Es deixa al foc fins que l'aigua agafi color. Es cola guardant l'aigua, i es recomana beure petites dosis al llarg del dia combinades amb fruita i verdures i evitar el consum de dolços.</p>	
Altres usos	Té pigments que proporcionen colorants de colors foscos.	

ALTRES PLANTES REMEIERES PER TRACTAR MALALTIES DE L'APARELL URINARI:

- **Santangrana:** Desinfecta i facilita l'eliminació d'orina.
- **Cabellera de blat de moro:** Diürètica, facilita l'eliminació d'orina.
- **Orella d'ós:** És eficaç per desfer les pedres de la bufeta urinària.

2.1.6. D'on prové el coneixement de les plantes remeieres?

Les Guillerries, era un dels llocs on les trementinaires venien a buscar herbes.

Qui eren les trementinaires? Les trementinaires eren les dones sabies que posseïen coneixements de les herbes remeieres. En plena desmembració social del segle XIX moltes dones es van dedicar a extreure remeis naturals. Van anar voltant pels seus itineraris de Catalunya carregades d'herbes i buscant-ne de noves, ja tenien una sèrie d'itineraris de boscos on sabien on creixien les plantes. Marxaven a buscar remeis un o dos cops l'any i podien arribar a estar fora des de uns quants dies fins a quatre mesos

2.2. TREBALL DE CAMP

2.2.1. Introducció part pràctica

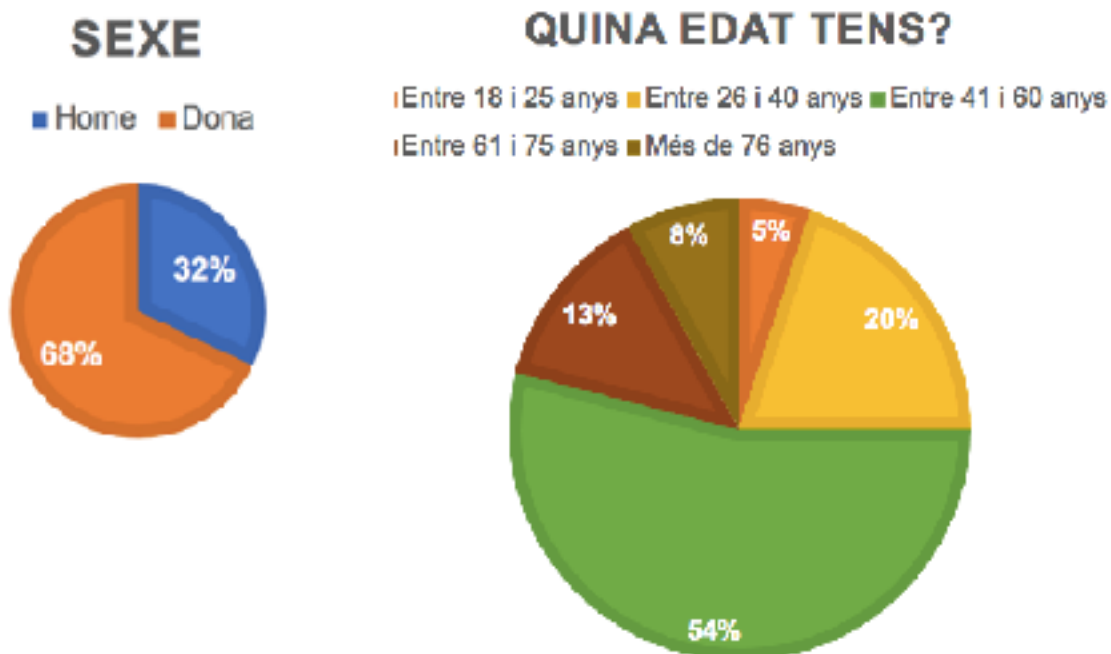
Per comprovar la nostra hipòtesi, que és si els enquestats coneixen les herbes remeieres i si realment saben utilitzar-les, hem elaborat una enquesta agafant una mostra de la població de Sant Hilari i dels pobles del seu voltant, separant els individus per franges d'edat i sexe. També es podrà conèixer si la gent utilitza amb més freqüència les herbes remeieres que els medicaments i si és la gent gran o la gent jove la que utilitza més les plantes o si saben per què poden servir.

A més a més, hem entrevistat un farmacèutic i un metge que té una herboristeria, per acabar de demostrar si la gent compra, és a dir utilitza herbes remeieres i/o medicaments.

Ens han contestat més dones que homes, concretament un 68% són dones i 32% són homes. Això ens fa pensar que les dones es preocupen més que els homes per la salut o que les dones participen més en enquestes com aquesta. Hem enquestat un total de 100 persones de les quals el 31% no són de Sant Hilari i el 69% restant sí.

Tot això ho veurem a continuació.

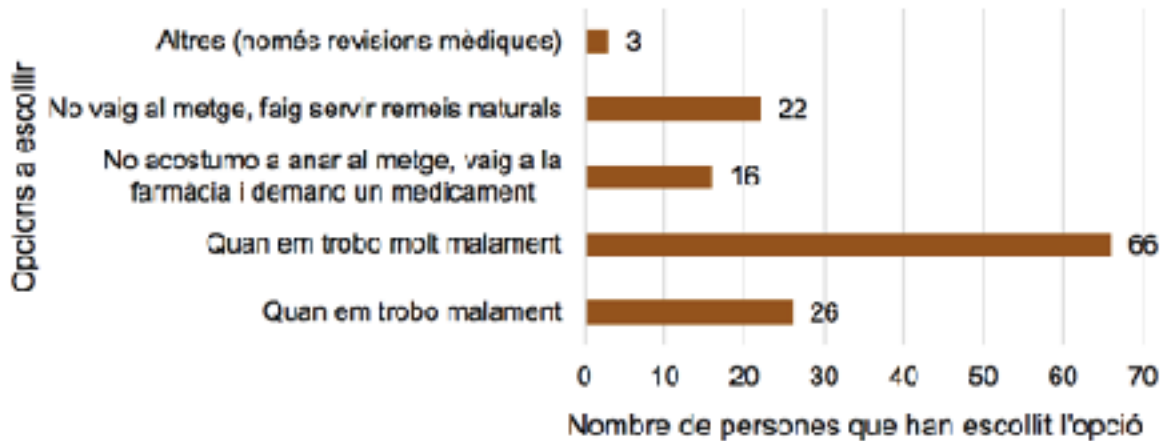
2.2.2. Resultats de l'enquesta i dels gràfics



VIUS A SANT HILARI SACALM?

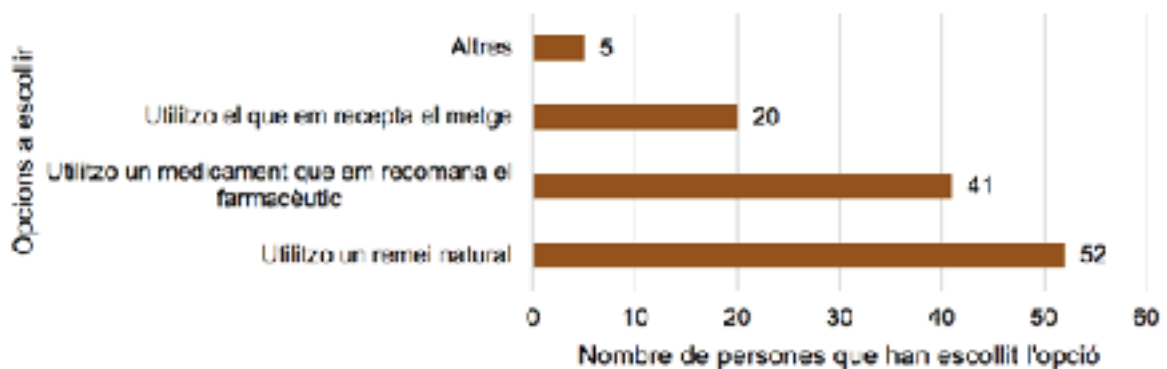


QUAN VAS AL METGE?



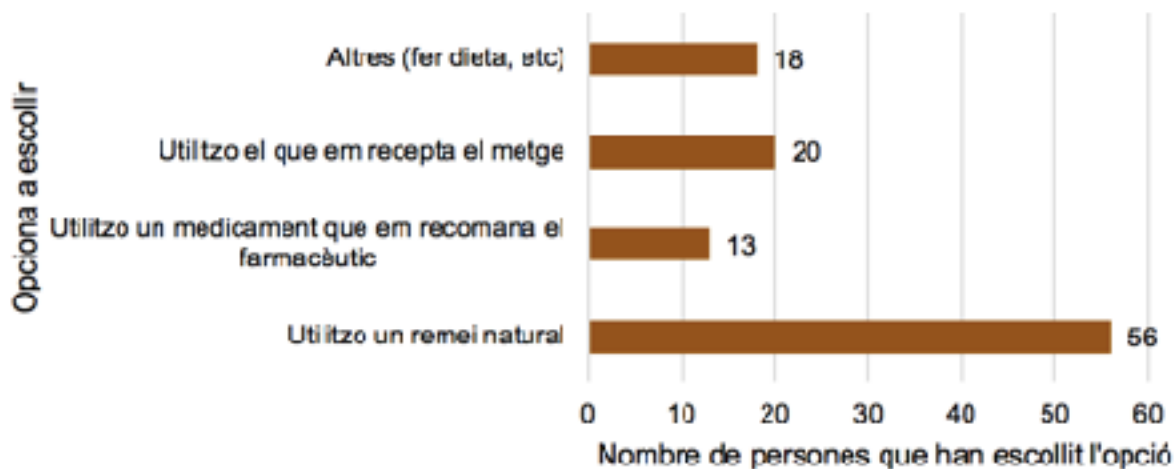
**El nombre total d'enquestats no correspon al nombre total de respostes en aquesta pregunta perquè era de resposta de selecció, és a dir, es podia triar més d'una opció.*

QUÈ ACOSTUMES A FER QUAN TENS MAL DE COLL O TOS?



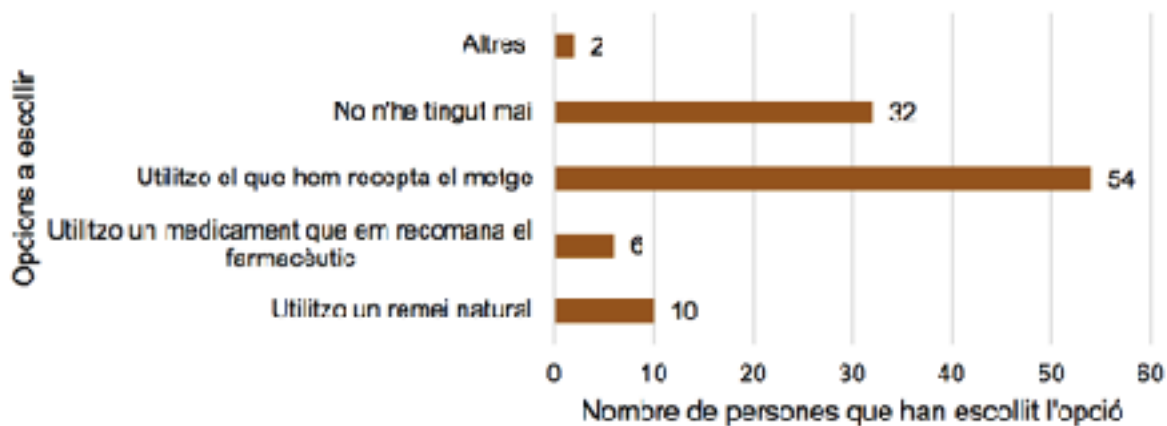
**El nombre total d'enquestats no correspon al nombre total de respostes en aquesta pregunta perquè era de resposta de selecció, és a dir, es podia triar més d'una opció.*

QUÈ ACOSTUMES A FER QUAN TENS PROBLEMES DIGESTIUS?



**El nombre total d'enquestats no correspon al nombre total de respostes en aquesta pregunta perquè era de resposta de selecció, és a dir, es podia triar més d'una opció.*

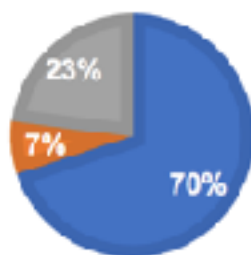
QUÈ ACOSTUMES A FER QUAN TENS PEDRES AL RONYÓ O INFECCIONS D'ORINA?



**El nombre total d'enquestats no correspon al nombre total de respostes en aquesta pregunta perquè era de resposta de selecció, és a dir, es podia triar més d'una opció.*

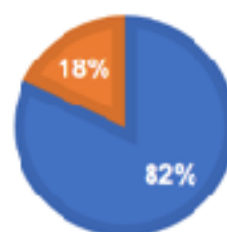
SAPS QUÈ SÓN LES HERBES REMEIERES?

■ Sí ■ No ■ N'he sentit a parlar



HAS UTILITZAT MAI LES HERBES REMEIERES?

■ Sí ■ No



2.2.3. Conclusions de l'enquesta

En el primer gràfic de sectors, es pot veure clarament que el percentatge de dones que han respost l'enquesta realitzada supera amb diferència el percentatge dels homes, cosa que permet arribar a la conclusió que elles es preocupen més que els homes per aquests temes.

D'altra banda, en el segon gràfic de sectors es pot observar que ens han respost l'enquesta molta més gent d'entre 41 i 60 anys que d'altres edats. Aquesta diferència s'aprecia sobretot si comparem aquesta franja, la d'edats entre 41 i 60 anys, amb les de 18 i 25 anys o més de 75 anys.

Amb el resultat de l'enquesta podem comprovar que un 70% de les persones enquestades afirmen saber què són les herbes remeieres, un 23% n'han sentit a parlar i que només un 7% no saben què són. Així que podríem dir que la majoria de la població de Sant Hilari Sacalm i dels pobles del seu voltant coneixen l'existència de les herbes remeieres.

Però a la pregunta de què en saps de les herbes remeieres, es pot veure si realment la població de Sant Hilari Sacalm i dels pobles del voltant estan ben informats o no sobre quines herbes remeieres hi ha i quin és el seu ús.

Hi ha tres classes de resposta que són bastant comunes: La de "No en sé gaire", o "No en sé"; la de nombrar herbes com ara la farigola, el romaní, l'orella d'ós, la camamilla, el poniol o la marialluïsa, però no dir per a què serveixen; i la de "En sé molt o sé com s'utilitzen i quines són" (però no s'explica en cap moment què és el que se'n sap).

Sigui com sigui un 70% de la mostra afirma que sap què són i un 23% que n'ha sentit a parlar. Si sumem aquest 23% amb el 70% que les coneix (ja que es pot

donar el cas que n'hagi sentit a parlar i a més les utilitzi) obtenim un 92% de població que quadra bastant amb el 82% de la població que ha utilitzat les herbes remeieres.

La gent de Sant Hilari i del seu voltant van al metge sovint? 26 persones han contestat que hi van quan es troben malament, 66 persones que hi van quan es troben molt malament, 16 persones que van a la farmàcia per demanar un medicament i no acostuma a anar al metge i 22 persones diuen que fan servir remeis naturals.

Com hem vist anteriorment, molta gent coneix que hi ha herbes remeieres, i tan sols un 22% fa servir remeis naturals (que inclouen les herbes remeieres). El que ens porta a la idea que conèixer les herbes remeieres no vol dir utilitzar-les o saber-les utilitzar.

A la pregunta de “*Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?*”, 52 persones han respost que utilitzen remeis naturals per alleugerir els símptomes, 41 persones que utilitzen un medicament de la farmàcia i 20 persones que utilitzen el que els recepta el metge (en aquesta pregunta es podia marcar més d'una opció). Podríem dir que la meitat recorre a remeis naturals quan té mal de coll o tos.

Per solucionar el mal de coll o tos, la majoria de la gent que no utilitza un remei natural, utilitza un xarop (*fluimucil, paracetamol...*) o algun medicament com *l'ibuprofèn*. I dels que fan servir remeis naturals solen fer servir aigua amb mel i llimona, llet amb mel, “bafos” per la tos i destapar les vies respiratòries, suc de taronja, etc. I d'altres que fan servir herbes remeieres com són la farigola, el saüc, la menta... les quals generalment se'n fan infusions. Arribem a la conclusió que tant fan servir medicina natural com química.

A la pregunta de “*Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?*”, 56 persones diuen que utilitzen remeis naturals per alleugerir els símptomes, 13 que utilitzen medicament de la farmàcia, 20 persones que utilitzen només el que els recepta el metge, i 18 persones utilitzen altres mètodes per solucionar els problemes digestius com per exemple fer dieta. En canvi, d'altres especifiquen l'herba remeiera que utilitzen, per exemple, poniol i camamilla (en aquesta pregunta es podia marcar

més d'una opció). Podríem dir que la meitat recorre a remeis naturals quan té problemes digestius.

A la pregunta “*Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d’orina?*”, 54 persones han contestat que utilitzen només el que els recepta el metge, 10 utilitzen un remei natural, 6 persones un medicament de la farmàcia i 32 persones no han tingut mai pedres al ronyó (en aquesta pregunta es podia marcar més d’una opció). Podríem dir que la meitat de la mostra utilitza el que li recepta el metge. I que només un 10% coneix remeis naturals per aquest tipus de problemes.

Bastants enquestats (concretament 32) no han tingut mai pedres al ronyó o infeccions d’orina, però els que n’han tingut, alguns l’han tractat amb remeis tant senzills com beure molta aigua, d’altres farigola, infusions de guaiaba, suc de carxofes bullides, cua de cavall, i la majoria diu que ho tracta amb un medicament antibiòtic (per les infeccions d’orina) o pastilles receptades pel metge (pedres al ronyó).

Quan la gent pensa en remeis, pensen majoritàriament en malalties, solucions pel mal, herbes, metges, infusions... Però les respostes més destacables són: “bruixes” i “iaies”. Les bruixes eren les dones que coneixien molt bé les herbes remeieres i les seves propietats, no les típiques bruixes que feien màgia i podien volar amb una escombra. Tenien “poders” però aquests “poders” eren els seus coneixements. De fet, les bruixes “volaven amb escombra” perquè s’aplicaven uns olis a l’entrecreix i a la cintura, de manera que no notaven les cames per un temps, i com que no les notaven, els donava la sensació que volaven. Aquesta anècdota la va explicar l’Anna Agulló en una xerrada el dia de Sant Joan a Sant Hilari Sacalm (al 2018).

Les iaies o àvies han sortit com a resposta degut al fet que la majoria eren i són les dones sàvies que coneixien i coneixen millor les herbes remeieres que la gent més jove. Com hem pogut comprovar, dones de més de 76 anys han mencionat algunes herbes remeieres.

2.2.4. Conclusions de les entrevistes (veure Annex 2)

Hem entrevistat el farmacèutic Josep Ramon Broto perquè pensàvem que li interessaria més vendre medicaments que herbes remeieres i ens ha dit que les ven i que abans prefereix vendre herbes remeieres o remeis naturals que no pas medicaments.

Hem entrevistat el metge Joan Torres, que té una herboristeria i una consulta, perquè pensàvem que solia receptar més herbes remeieres o remeis naturals que medicaments i ha resultat que recepta força les dues coses. I a més a més ens diu que es poden complementar.

Hem pogut saber que malgrat que les herbes remeieres siguin més cares que els medicaments (segons Josep Ramon Broto) cada cop més gent li demana herbes remeieres o remeis naturals i que ell prefereix receptar un remei com més natural millor. En Joan Torres ens ha dit que els mateixos medicaments tenen un preu variat i els laboratoris en recomanen més un o altre depenent de quin els interressi vendre.

Segons Josep Ramon Broto també hem pogut saber que fa molts i molts anys, quan la indústria farmacèutica no estava del tot desenvolupada, perquè tampoc hi havia gaire investigació, a les farmàcies es venien remeis naturals. Després, al cap d'un temps, van sorgir els medicaments i ja no es venien tant els remeis naturals. Creiem que passava perquè era com una "novetat". Però ara sembla que estiguem tornant al principi de tot. Tot i que els medicaments es venen majoritàriament, comença a haver-hi un petit increment de venda de remeis i preparats naturals. Creiem que seria molt positiu i beneficiós per al nostre cos tendir cap a la medicina natural.

Però com molt bé ens recorda en Joan Torres tampoc podem oblidar que les malalties més greus sí que requereixen la intervenció de la medicina química i si és el cas d'algun altre sistema que s'ha pogut desenvolupar aquests anys d'investigació com la cirurgia. Ell tant treballa amb medicina química com medicina natural. Hi ha pacients que ja li demanen un tipus o un altre, i normalment intenta receptar un medicament o un remei natural segons la malaltia del pacient.

No s'ha de passar per desapercebut quan en Josep ens explica que pel fet que sigui natural, no vol dir que no sigui perillós, sempre cal saber la dosi i el tipus d'herba que estem ingerint. I en aquest punt en Joan ens parla de les embarassades, que sobretot elles han de vigilar les herbes remeieres i fins i tot els medicaments que es prenen.

CONCLUSIÓ

Caldria fer un petit recordatori de la pregunta o objectiu inicial: *S'utilitzen les herbes remeieres?*

És cert que molts dels enquestats coneixen les herbes remeieres, però que les coneguin no vol dir que les utilitzin. Així que s'han hagut de formular dues preguntes; si saben què són i si les utilitzen, perquè sempre existeix la possibilitat de conèixer-les però no saber-les utilitzar i també la possibilitat d'utilitzar-les però no conèixer els seus efectes secundaris (com s'ha advertit a les entrevistes).

La resposta a aquestes preguntes ha resultat ser que un 92% (resultat de la suma del 70% que sap què són i del 32% que n'ha sentit a parlar) dels enquestats coneix les herbes remeieres i a la pregunta de si les han utilitzat mai, un 82% diu que les utilitza. Aquests dos percentatges no coincideixen exactament però són dos nombres propers entre ells, fet que ens permet arribar a la conclusió que hi ha molta gent que utilitza les herbes remeieres.

A més a més, al preguntar si s'utilitzen remeis naturals o herbes remeieres als exemples de problemes respiratoris o digestius, s'ha donat que un 50% aproximadament n'utilitzaven. Per tant, es pot afirmar que les herbes remeieres s'utilitzen actualment.

Tot i així creiem que es podrien utilitzar més, perquè s'han explicat exemples a la part teòrica de l'existència d'herbes per remeiar o alleujar problemes urinaris. I tal com mostra la gràfica de la pregunta de "Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina", només 10 persones utilitzen un remei natural. Això fa que ens plantejem que si hi hagués més gent que conegués herbes remeieres per remeiar problemes urinaris, probablement els utilitzaria, com passa amb els problemes digestius i respiratòris.

Tanmateix, ja depèn de cadascú si es creu que és millor alleujar les malalties lleus amb remeis naturals o amb medicaments, etc.

S'ha tingut molt en compte el resultat del 50% dels enquestats (que en el cas dels problemes urinaris ha resultat ser un 10%) que utilitzen remeis naturals i/o herbes remeieres que ha estat demostrat preguntant en cada un dels tres exemples de malalties (problemes respiratoris, digestius i urinaris) si s'anava al metge, a la

farmàcia directament o si es preparava un remei natural (ja que les herbes remeieres estan dins del grup de remeis naturals). I amb aquest 50% de la mostra que utilitza remeis naturals o herbes remeieres s'ha arribat a la conclusió que s'utilitzen d'una manera equitativa tant els medicaments com els remeis naturals o herbes remeieres sempre i quan parlem de malalties lleus.

BIBLIOGRAFIA

Per dur a terme el nostre treball de recerca hem consultat les fonts següents:

- Jàvega i Burgos, Santi. *La flora medicinal d'Osona i els seus usos etnobotànics*. Editorial Arbre Nervió Produccions, primavera 2016. Consultat el 2018 i 2019.
- Document: *Itinerari de les remeieres i remeiers*
- Document: *Llistat de plantes Albert Mallo*
- M. Àngels Bonet Galobart i Joan Vallès Xirau. *Plantes, remeis i cultura popular del Montseny*. Editorial: Brau. Consultat el 2018
- *Remeis populars de les Guillerries i les comarques Gironines 2017*. Producció: Remeieres i remeieres de Girona
- Apunts xerrada de l'Embruix de Sant Hilari Sacalm 2018.
- Document on hi apareixen les plantes remeieres de les Guillerries. El qual és mostrat a les fonts documentals.
- *Dolça revolució*. <https://dolcarevolucio.cat/language/ca/portada-2/> Consultat el 2018-2019
- *MUSEU DE LES TREMENTINAIRES. Vall de la Vansa i de Tuixent*. <http://www.trementinaires.org>. Consultat el 2018
- *Les vint-i-cinc herbes remeieres més freqüents: quines propietats tenen?*. <https://www.vilaweb.cat/noticies/les-25-herbes-remeieres-mes-frequents-i-les-seves-propietats-medicinals/>. Consultat el 2018.
- DIEC2. Diccionari de la llengua catalana. Segona edició. <http://mdlc.iec.cat> Consultat el 2018 i 2019
- Diccionari de la llengua catalana. Enciclopèdia.cat. <http://diccionari.cat> Consultat el 2018 i 2019.
- Viquipèdia. Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure. <https://ca.m.wikipedia.org/wiki/> Consultat el 2019.

ANNEX 1: Resultats de l'enquesta

	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Més de 76 anys						
Home						
	1/12/2019 14:19:32	Sí	Mitjos	No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Vi calent
	1/13/2019 11:07:20	No	Bachiller	Quan em trobo malament.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Herbes varies
	1/13/2019 17:17:18	Sí	Comerç	Revisions mèdiques	Utilitzo un medicament de la farmàcia, Utilitzo el que em recepta el metge	Pastilles juanola
	1/17/2019 16:41:05	Sí	Primària	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo el que em recepta el metge	Antimucolític
Dona						
	1/17/2019 18:23:06	Sí	Primària	Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Aigua de farigola
	1/17/2019 18:30:53	Sí	Treballar	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament. Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Drap amb vinagre al coll, aigua d'herbes
	1/17/2019 18:35:33	Sí	Fregar	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament. Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Calent al coll i mel amb llet i lli
	1/17/2019 19:21:49	Sí		Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Farigola, mel i llimona

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Més de 76						
Home						
No en tinc mai	Cap	No he tingut	Cap	Mig mig	Sí	Algunes classes i el seu us
Utilitzo el que em recepta el metge	Omeoprazol	Utilitzo el que em recepta el metge	Varios		Sí	No tenen contra indicacions o poques
Utilitzo el que em recepta el metge	El que em recepta el metge	Utilitzo el que em recepta el metge	El que recepta el metge	Metge	N'he sentit a parlar	
Utilitzo un remei natural	Menjo menys, vigilo el q menjo	Utilitzo el que em recepta el metge	Si és lleuger, em recomana herbes si no és lleuger, em recomana algun medicament o tractament	Aspirina	N'he sentit a parlar	No sé quines són
Dona						
No en tinc	No en tinc	No n'he tingut mai	Res	Anar al metge	Sí	En conec moltes, tinc plantació amb una mica de tot.
Utilitzo un remei natural	Aigua d'herbes Maria Lluïsa i poniol	Utilitzo el que em recepta el metge	No recordo	Aigua d'herbes, poniol, Maria Lluïsa i llimona i mel	Sí	Poniol, Maria Lluïsa, farigola, herbes dels horts i que n'hi han moltes.
En tinc però no faig res	Arròs bullit com a molt	Utilitzo el que em recepta el metge	No me'n recordo	Paracetamol	N'he sentit a parlar	No en se gaire res
Utilitzo un remei natural	Camamilla i Maria Lluïsa	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Beure molta aigua, va ser lleu	En una senyora que reconeix cada herba en només veure'n	Sí	Que una senyora que jo conec sap quins remeis de prendre per cada cos

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Més de 76	
Home	
Sí	Per curar i desinfectar
Sí	Depèn de la gravetat
No	
Sí	Per anar a dormir, tinc insomni
Dona	
Sí	Costipat
Sí	Costipat, mocs, mal d'orella
Sí	Poniol, farigola, Maria Lluïsa
Sí	En prenc quan estic costipada, o ara les prenc per baixar la pressió

	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 61 i 75						
Home						
	1/10/2019 21:22:15	Sí		Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Menta Limona Mel
	1/12/2019 15:10:42	No	Primaris i 3 de Comerç	Quan em trobo malament.	Utilitzo el que em recepta el metge	Mel
Dona						
	1/10/2019 22:00:20	Sí		Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Infusió de Maria Lluisa amb mel
	1/12/2019 13:18:37	Sí	Comerç	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament., Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Farigola, romaní o paracetamol
	1/12/2019 14:33:09	No	Bàsic i comerç mercantili	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Llet amb mel i un raig de conyac
	1/12/2019 15:00:46	No	Bachiller I comerç	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Un anti-inflamatori
	1/12/2019 15:29:54	No	Basics	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Pastilles
	1/12/2019 16:08:28	No	Superiors	No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Mel i limona
	1/12/2019 16:22:10	No	Tecnica administratiu	Quan em trobo malament.	Utilitzo un remei natural	Aigua calenta i mel
	1/12/2019 20:35:16	Sí	Basics	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Infusions amb mel i llimona
	1/13/2019 11:26:47	Sí	Primaris	Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Faix bafs i alguna pastilla natural
	1/13/2019 17:08:20	Sí	Mitjans	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Infusió TIMUS MASTICHINA
	1/13/2019 21:30:59	Sí	Batxillerat elemental	Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo el que em recepta el metge	Llet amb mel ifusions

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 61 i 75						
Home						
Utilitzo un remei natural	Camamilla	Utilitzo el que em recepta el metge	El que diu el metge	El meu metge i herbes remeieres	Sí	Curen malalties lleus
Almax	Almax	Utilitzo el que em recepta el metge	Aigua		Sí	Tot el que tinc informació d'amics i familiars
Dona						
Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepte el metge	Infusions(Camamilla, Maria Lluïsa, tila, ect.)	Utilitzo el que em recepta el metge	El que em diu el metge	Plantes capaces de curar-nos	Sí	Són herbes medicinals i cada planta té una propietat curativa.
Utilitzo un remei natural	Camamilla i arròs bullit	No el que em recepta el metge	No me'n recordo	Que ja se q m'anirà bé si es el q jo faig sempre.	Sí	Se que van bé per moltes coses, no en sóc una experta, hi ha moltes herbes.
Utilitzo un remei natural	Arròs bullit i poma	Utilitzo un remei natural	Beure molta aigua	Què em prendré, això o allò altre.	N'he sentit a parlar	Farigola, camamilla, poniol, orella d'ós
Utilitzo un remei natural, Camamilla I poniol	Camamilla	Utilitzo un remei natural	Molta aigua i cua de cavall	Si	Sí	Molt
Utilitzo un remei natural	Infusions	No en tinc mai...	Aniria al metge però no n'hi tingut	Farmacia	N'he sentit a parlar	Molt poc
Utilitzo un remei natural	Poniol	No tinc pedres al ronyó	No tinc pedres al ronyó	Les herbes	Sí	Que el gust en general no m agrada però se que son efectives
Utilitzo un remei natural	Poleo menta	Utilitzo el que em recepta el metge	Beure aigua	Poleo menta	Sí	Son remeis naturals
Utilitzo un remei natural	Infusions	Utilitzo el que em recepta el metge	Aigua de la font picant		Sí	
Utilitzo un remei natural	Dieta molt sana i si cal algun probiòtic natural	Utilitzo un remei natural	Pedres no he tingut mai Per la infecció d'orina pastilles de Gayuba.		Sí	Que poden curar i aliviar moltes coses , sempre que no siguin greus.
Utilitzo un remei natural	un preparat digestiu	no en tinc	xxx		Sí	Que abans era la farmàcia
Utilitzo un remei natural	Arros bullit coses suaus o simplement no menjar gaire en el moment mes fort de diarrea o bormit	De moment no n'he tingut mai	De moment no n'he tingut mai , g a d.		Sí	Sobre les mes comunes de la zona

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Entre 61 i 75	
Home	
Sí	Pel mal de coll, mal de panxa
Sí	Mal de coll i estomec també per infeccions d'ulls
Dona	
Sí	Pel mal d'estómac o pels constipats
Sí	Pel mal de coll, per el mal de panxa i pels nervis
Sí	Pel mal de panxa o costipat
Sí	Per diferents coses
Sí	Per la pell (ferides cremades etc.)
Sí	Per molèsties lleus
Sí	Mal de panxa i de coll
Sí	Per molts coses
Sí	Per millorar la digestió , per els refredats , per la dificultat hem orinar , per calmar els nervis , i altres mes
Sí	per coses lleus , constipats, mal de coll, males digestions...
Sí	Perque els pares/ avis ens ho van ensenyat, ancare q no en se com ells

Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 41 i 60 anys					
Home					
1/10/2019 21:38:35	No	Graduat escolar	Quan em trobo molt malament	Utilitzo el que em recepte el metge	Xarop
1/10/2019 22:04:36	Sí	BUP i COU	Quan em trobo molt malament	Utilitzo el que em recepte el metge	Xarop
1/10/2019 23:59:12	Sí	Universitaris	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Mel i llimona
1/11/2019 8:46:17	Sí	Egb	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Suc taronja polen abella i mel .equinacia arrel. Llimona amb gíngebre
1/12/2019 10:48:56	Sí	COU	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap
1/12/2019 14:17:58	No	Universitaris	Quan em trobo malament.	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap
1/12/2019 14:20:26	Sí	Batxillerat	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Llet amb mel

	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 41 i 60 anys						
Home						
	1/12/2019 14:28:12	No	Superiors (universitaris)	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Suc de llimona i mel i llet amb mel
	1/12/2019 14:32:53	Sí	Accés a la Universitat, no finalitzat.	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Mel i llimona
	1/12/2019 15:59:16	Sí	Enginyer tècnic	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Aigua eucaliptus
	1/13/2019 9:19:10	No		Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Ibuprofe
	1/13/2019 10:05:25	Sí	Graduat escolar	Quan em trobo malament , Quant em trobo malament i no sé perquè	Normalment deixo el tabac uns dies, prenc mel amb llet i si no millor cap al metge.	Mel artesana
	1/14/2019 19:43:14	Sí	Graduat	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Pastilles o caramels
	1/17/2019 22:10:57	Sí	2N GRAU	Quan em trobo molt malament	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap
	1/17/2019 22:18:10	Sí	Autonom de la construcció	No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap
	1/17/2019 23:09:20	Sí	EGB.Formació Professional	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Aigua amb mel i llimona
Dona						
	1/11/2019 6:25:23	No	B.U.P., COU i cicle superior d'auxiliar de banca	Quan em trobo malament.	Utilitzo un remei natural	Pel mal de coll mel i llimona i per la tos faig bafos.
	1/11/2019 13:54:44	Sí	administratiu	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Flutox
	1/11/2019 19:37:13	Sí	FP	No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap
	1/12/2019 14:09:38	No	Universitaris	Quan em trobo malament.	Utilitzo un remei natural	Farigola i mel
	1/12/2019 15:14:43	No	Universitaris Grau Mitjà	Quan em trobo malament Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Infusions (farigola, romaní...), bafus, llimona amb mel...

	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 41 i 60 anys						
Dona						
	1/12/2019 15:18:07	No	EGB	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Ibuprofè pel mal de coll
	1/12/2019 15:32:22	Sí	Batxillerat	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Flutox
	1/12/2019 15:44:51	Sí	Administratiu	Quan em trobo malament.	Utilitzo un remei natural	Infusió amb mel i llimona
	1/12/2019 15:51:14	No	Llicenciada	Quan em trobo molt malament	Utilitzo el que em recepta el metge	Paracetamol
	1/12/2019 15:57:25	Sí	EGB	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Equinacea
	1/12/2019 16:03:40	Sí	Llicenciada	Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Farigola
	1/12/2019 16:15:28	No	atencio sociosanitària	Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Depen
	1/12/2019 16:34:44	Sí	nivell superior	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	mel i herbes farigola
	1/12/2019 16:34:45	Sí	Bup	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Farigola infusio de ceba i llimona i mel
	1/12/2019 16:37:50	Sí	Títol universitari	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Aigua d'herbes amb mel i llimona i caramels eucaliptus
	1/12/2019 17:01:39	Sí	Basics	Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Xarop d'herbes i infusions
	1/12/2019 17:55:13	Sí		Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Farigola
	1/12/2019 17:59:20	Sí	Universitaris	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Eferelgan
	1/12/2019 18:32:37	No	Fp administració	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Llimona amb mel
	1/12/2019 22:58:24	Sí	Grau mig	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Mel
	1/12/2019 23:11:25	Sí	Graduat escolar, Auxiliar Administratiu	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Mel, Romilar, Flutox.
	1/12/2019 23:17:20	Sí	Bàsics	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia, Utilitzo el que em recepta el metge	Xarops, de pi, aigua d'herbes amb mel i llimona

Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 41 i 60 anys					
Dona					
1/13/2019 8:47:34	Sí	Grau superior	Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Aigua de farigola amb mel i llimona
1/13/2019 8:53:58	Sí	Bup	Quan em trobo molt malament	Utilitzo el que em recepta el metge	Xarop
1/13/2019 8:54:40	Sí	COU	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Herbes del constipat, xarops naturals, aigua llimona i mel
1/13/2019 9:02:24	Sí	Batxillerat	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Caramels, aigua d'herbes i mel.
1/13/2019 9:33:25	Sí	Formacio profesional	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Xarops
1/13/2019 9:52:49	Sí	c.o.u.	Quan em trobo molt malament	Utilitzo el que em recepta el metge	Aigua d'herbes calents
1/13/2019 11:23:37	Sí		No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural	Flor de sauer amb mel i llimona. També utilitzo homeopatia.
1/16/2019 18:20:58	Sí	Universitaris	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Xarop de pi o aigua amb mel i llimona

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 41 i 60						
Home						
Menjo fruita	Fruita	No tinc pedres	Cap	Medicina natural	N'he sentit a parlar	Les utilitzaven per curar malalties no gaire greus
Utilitzo el que em recepte el metge	Fortasec	Utilitzo el que em recepte el metge	Cap	Solucions naturals	Sí	Ajuden a no tenir mals, no s'curar del tot.
Utilitzo el que em recepta el metge	Poniol, camamilla	Utilitzo el que em recepta el metge	Farigola	Medicament natural	Sí	Que són una alternativa saludable per a combatre les malalties
Utilitzo un remei natural	Camamilla amb anís estrellat . Farigola	Utilitzo un remei natural	Suc aranyons farigola equinàcia	Farigola	Sí	En conec algunes com la camamilla, la farigola

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 41 i 60						
Home						
Fer dieta	Cap	No n'he tingut mai	Cap	Quelcom que cura	Sí	Que tenen propietats curatives
Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Solucions	Sí	Herbes amb qualitats curatives
Utilitzo un remei natural	Dieta	No n'he tingut	No n'he tingut	Cura de la salut	Sí	Herbes que es feien servir per curar malalties quan no hi havia medicaments a l'abast de tothom com ara
Utilitzo el que em recepta el metge	Arròs bullit. Torradetes amb pernil dolç.	Utilitzo el que em recepta el metge	Beure molta aigua.	Tot el que tingui a veure amb l'ús de productes naturals sense productes químics o no naturals.	Sí	En conec moltes, en cullo algunes que uso per cuinar.
Deixar de menjar unes hores i beure molta aigua enriquida.	Deixar de menjar unes hores i beure molta aigua enriquida	No n'he tingut mai.	No n'he tingut mai.	Sopa calenta	Sí	Camamilla: Cunjuntibitis, problemes intestinals. All i Mel antibiòtics naturals. Etc, consulto el llibre que tinc (memòria limitada).
Normalment no en tinc..	No en faig servir	No tinc	No tinc	Herbes	N'he sentit a parlar	Que n'hi ha moltes.
Utilitzo un remei natural	Infusió digestiva	No n'he tingut	No n'he tingut	Barreges d'herbes que feien els avis	N'he sentit a parlar	Que els avis en feien servir molt sovint.
Utilitzo un remei natural	Menjar poc i beure molta aigua	No n'he tingut mai.	No n'he tingut mai.	Plantes curatives	N'he sentit a parlar	M'imagino que són herbes amb propietats curatives que poden solucionar o alleugerir algunes patologies comuns, com gastroenteritis, refredats, inclús cremades.
Dieta	Confusió de puliol	Utilitzo el que em recepta el metge	Veurà molta aigua	Herbes i engüens	Sí	Serveixen per curar
No menjar i depurar	Cap	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Tradicions	No	No sé què són.
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Els medicament dels avis	Sí	Herbes que pots trobar al bosc

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 41 i 60						
Home						
Utilitzo un remei natural	Aigua amb sífó	Utilitzo el que em recepta el metge	Veure molta aigua	Curació	Sí	Son herbes com la farigola, romaní que ajuden a curarte
Dona						
Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Per una banda faig dieta i prenc confusions digestives i per l'altra prenc Motilium i Ultralevura	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Per infecció d'orina prenc antibiòtics i per les pedres estic prenent Acalka per tractar de desfer-les	Sanitat	Sí	Que hi ha moltes herbes o remeis naturals que poden substituir a medicaments, però no a tots.
Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Infusions	Utilitzo el que em recepta el metge	No ho recordo	Malalties per curar	M'he sentit a parlar	No gaire, només n'he sentit a parlar
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap	Herbes i els avis	Sí	Tinc poca informació dels seus beneficis per la salut, però es una molt bona alternativa als medicaments actuals.
Utilitzo un remei natural	Camamilla	No n'he tingut mai	Beure molta aigua	Alguna cosa que m'ajudi a superar el meu malestar.	Sí	Que s'utilitzen des de fa molts anys per problemes de salut lleus.
Utilitzo un remei natural	Digestive	No he tingut	No he provat res	Herves	N'he sentit a parlar	No en sé gaire
Utilitzo un remei natural	Aigua poniol o maria lluisa	No tinc	No faig servir res	Herbes	Sí	Que alivien malestars
Utilitzo un remei natural	Deixar reposar l'estomac i prendre iogurts, poma i caldo	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Suc de arandano rojo	Algo que ens ajuda a recuperar la salut	Sí	Hi ha moltes plantes que ens ajuden a resoldre problemes de salut
Utilitzo un remei natural	Règim, saüc	Utilitzo el que em recepta el metge	?	Saüc, farigola,	Sí	Remeis de sempre
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Aigua de poniol	Utilitzo el que em recepta el metge	cap	La iaia que utilitzava plantes medicinals	Sí	Que cada herba serveix per coses diferents
Utilitzo un remei natural	Primer tinc cura amb els menjars o faig dieta tova un parell de dies. Si no milloro demano h. al metge.	Utilitzo el que em recepta el metge	Ademés d'anar al metge, faig banyes d'aigua calenta + infusions per desfer les pedres.	Coses naturals que tenim al abast, i que milloren o curen les petites dolències. O ajuden a millorar les que necessiten de medicació.	Sí	Qué, fetes servir de la forma correcte en cada dolència, poden ajudar a no posar tanta medicació al cos.

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 41 i 60						
Dona						
Utilitzo un medicament de la farmàcia	El que em donen a la farmàcia, no se el nom	Infusions	Sí	Que per petites coses quotidianes funcionen	Utilitzo un medicament de la farmàcia	El que em donen a la farmàcia, no se el nom
Utilitzo el que em recepta el metge	Farigola	Herbes remeieres	Sí	Cadascuna te unes propietats adequades per alleugerir o curar petits mals.	Utilitzo el que em recepta el metge	Farigola
Utilitzo el que em recepta el metge	Com que hi ha infecció prenc antibiòtic. Procuoro prevenir-los bevent força aigua i menjant nabius	Infusions, unguents...	Sí	Que preses d'una manera adequada poden ajudar a solventar problemes de salut o a prevenir-los.	Utilitzo el que em recepta el metge	Com que hi ha infecció prenc antibiòtic. Procuoro prevenir-los bevent força aigua i menjant nabius
Utilitzo el que em recepta el metge	El que el metge em recepte	No	No	No gaire res	Utilitzo el que em recepta el metge	El que el metge em recepte
No ho he tingut mai	No ho he tingut mai	Poleo menta	N'he sentit a parlar	No gaire	No ho he tingut mai	No ho he tingut mai
Utilitzo el que em recepta el metge	El que em recepta el metge	Herbes	Sí	Herbes que serveixen per curar i que és fan servir des de fa molts anys	Utilitzo el que em recepta el metge	El que em recepta el metge
No en tinc	Cap	Farigola	Sí	Poc	No en tinc	Cap
Utilitzo el que em recepta el metge	Voltaren, Buscapina	Herbes	Sí	Moltes coses	Utilitzo el que em recepta el metge	Voltaren, Buscapina
Utilitzo el que em recepta el metge	No n'he tingut mai.	Solució	Sí	Que n'hi ha moltes i que curen moltes coses.	Utilitzo el que em recepta el metge	No n'he tingut mai.
Utilitzo un remei natural	Depen	Pues ccurar sense fer te mal la salud	Sí	que won curatives	Utilitzo un remei natural	Depen
no ho he tingut mai	no ho ser	herbes remeieres	Sí	algunes les seves propietats	no ho he tingut mai	no ho ser
Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Herbes	Sí	Les herbes inducades per al tractament de alguna molestia	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap
Utilitzo el que em recepta el metge	Beure molta aigua	Curar a poc a poc, millorar estat salut	Sí	Conec les bàsiques i que s'han utilitzat sempre	Utilitzo el que em recepta el metge	Beure molta aigua
Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Infusions.. i si no passa el que recepti el metge	Herboristeria	Sí	Lo bàsic, però n'informi, tinc llibres	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Infusions.. i si no passa el que recepti el metge

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 41 i 60						
Dona						
Utilitzo el que em recepta el metge	Antiviotic	Herbes	Sí	No gaire res	Utilitzo el que em recepta el metge	Antiviotic
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Sobres per la infecció.	Herbes	Sí	Curen i fan que rebaixin els símptomes de segons quines infeccions o mals	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Sobres per la infecció.
Utilitzo el que em recepta el metge	Cap		No		Utilitzo el que em recepta el metge	Cap
Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Herbes	Sí	Que ayudan a curar	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap
No Tinc aquest problema	Infusions	Bruixes	Sí	Una altra alternativa als medicaments convencionals.	No Tinc aquest problema	Infusions
Utilitzo el que em recepta el metge, No n'he tingut mai!!!	Farigola	Ajuda!!!	N'he sentit a parlar	Doncs q s'utilitzen X veneficiar el nostre cos	Utilitzo el que em recepta el metge, No n'he tingut mai!!!	Farigola
Utilitzo un remei natural	Aigua de buixerola	Medicina natural amb herbes	Sí	D'algunes en conec les seves propietats i ús curatiu	Utilitzo un remei natural	Aigua de buixerola
No ho he patit	No ho he patit	Infusions	N'he sentit a parlar	Poc	No ho he patit	No ho he patit
Utilitzo un remei natural, Aigua de buixarola	Aigua de la font picant.	Infusió de puliol, Marialluisa, buixarola.....	Sí	Són herbes, que infusionades, o en pomades poden allegerir o curar dolències.	Utilitzo un remei natural, Aigua de buixarola	Aigua de la font picant.
Utilitzo el que em recepta el metge	Farmàcia	Medicina natural	Sí	Hi ha moltes varietats amb moltes propietats	Utilitzo el que em recepta el metge	Farmàcia
Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Solucions	N'he sentit a parlar		Utilitzo el que em recepta el metge	Cap
No n'He tingut mai	No n'hs tingut mai	Solucions	N'he sentit a parlar		No n'He tingut mai	No n'hs tingut mai
Utilitzo el que em recepta el metge	No ho sé perquè no n'he tingut mai.	Cures	Sí	Són plantes que tenen propietats curatives	Utilitzo el que em recepta el metge	No ho sé perquè no n'he tingut mai.
No n'he tingut mai	Res		Sí		No n'he tingut mai	Res

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Entre 41 i 60	
Home	
No	-
Sí	Netejar ferides
Sí	Per les enfermetats lleus
Sí	Constipat o mal de panxa
No	-
No	Crec més amb la medicina convencional
Sí	Mal de panxa , desinfectar...
Sí	Bàsicament les uso per cuinar.
Sí	Cunjunvitis, Mal de coll, Problemes intestinals, Constipats lleus o intensitat mitjana.
Sí	Per el mal de coll
Sí	Perquè he comprovat que funciona
Sí	Quan he estat mooolt refredat amb molts mocs, bafus d'eucaliptus
Sí	Per dolors o ferides lleus
No	No le he utilitzat perquè crec mes en la ciència

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Entre 41 i 60	
Home	
Sí	Per la manxa
Sí	Per curarme
Dona	
Sí	En alguna infusió
Sí	Mal de panxa
Sí	Per curar infeccions de la vista i de la pell
Sí	Per alleugerir problemes lleus de salut.
No	
Sí	Per refredats i poblems digestius
Sí	Infeccions als ulls o la boca i per estar més tranquila
Sí	Per tot
Sí	Sobretot per la panxa
Sí	Per ajudar al sistema inmonologic a estar valent, per dolencies lleus, ò per ajudar en malalties grans.
Sí	Les he utilitzat per petits problemes de salut, constipats, digestius, oculars,etc

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Entre 41 i 60	
Dona	
Sí	Coll, ulls, mal de la boca, digastiu...
Sí	Per a solventar problemes lleus de salut (refredat, mal de coll, indigestió, picades d'insectes...)
No	-
No	-
Sí	Les he utilitzat per dolors de la regla, per mal de panxa, per infeccions, per costipats....
Sí	Mal d coll
Sí	Mal de panxa, coll, ansietat
Sí	Hi crec molt. Les uso abans dels medicaments que són + químics.
Sí	Costipat
Sí	mal de coll. mal a les genives. mal de panxa
Sí	Per probles digestius
Sí	Per mal de coll, costipat, mal de panxa, dolirs musculars (sí). Per febres altes, agrips, infeccions (no)
Sí	Desde un constipat, per relax, etc
No	Desconeixament

Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?	
Has utilitzat mai les herbes remeieres?	
Entre 41 i 60	
Dona	
Sí	Farigola
No	-
Sí	Restrñent
Sí	Per infeccions
Sí	S'han d'utilitzar com a complement de medicaments, alhora de malalties mai com a substituïts d'ells
Sí	Les vaig a buscar al bosc jo mateixa, i les tinc a casa per quan les necessitem.
Sí	Per provar. Per res en concret
Sí	Perquè crec que és la millor alternativa a la sobremedicació.
Sí	Per fer passar un mal d coll, per ex.
No	Perque prefereixo que m'assessori un metge
No	Pq confio més en la investigació científica
Sí	Per malalties lleus com ara refredats, mals de panxa....
Sí	Per mals de panxa, refredats seus, cops a les articulacions, fer fregues, mal d'oïda...

Entre 26 i 40 anys	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Home						
1/12/2019 15:25:16		No		Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Depèn
1/12/2019 15:38:26		No	Grau superior	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Aigua amb limona i mel, i flumicil o similar
1/12/2019 15:44:17		No	EGB	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Cap
1/12/2019 15:59:18		No	Enginyeria	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Pastilles x la tos
1/12/2019 16:29:54		Sí	Eso	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Pel mal de coll bucoxon
1/13/2019 19:42:19		Sí	Cicle formatiu grau superior	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	A vegades faig alguna aigua d'herber
1/17/2019 21:59:24		Sí		Quan em trobo malament., Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Mel propolis

	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 26 i 40 anys						
Dona						
	1/10/2019 22:06:11	Sí	ADE	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Pastilles algidol o ibuprofeno
	1/11/2019 8:26:20	Sí	Fins la ESO(acabada)	Quan em trobo malament.	Utilitzo un remei natural	Aigua amb mel i llimona
	1/12/2019 13:32:38	Sí	Llicenciatura	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Fluimucil
	1/12/2019 14:10:14	No	Egb	Quan em trobo malament.	Utilitzo el que em recepta el metge	Ibuprofeno
	1/12/2019 14:11:19	No	Egb	Quan em trobo malament.	Utilitzo el que em recepta el metge	Ibuprofeno
	1/12/2019 14:19:42	No	FP administrativa	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Ibuprofe
	1/12/2019 14:23:26	Sí	Cfgs assessoria d'imatge personal	Quan em trobo malament., Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Suc calent de taronja, llimona, aigua i mel
	1/12/2019 14:48:48	Sí	Engineria Tècnica Industrial	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Aigua amb llimona bullida
	1/12/2019 14:49:24	No	Universitaris	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural, Si em dura molts dies, si hi ha febre o empitjoren els símptomes, vaig al metge.	Tisanes d'herbes, mel, llimona...
	1/12/2019 16:39:07	No	Diplomatura	Quan em trobo molt malament	Antiinflamatoris	Ibuprofè

	Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 26 i 40 anys						
Dona						
	1/13/2019 15:27:45	Sí	Perruqueria	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Infusio de farigola amb mel i llimona
	1/13/2019 19:35:05	Sí	Grau+Màster	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament.	Utilitzo un remei natural	Llimona amb mel, infusions amb sàlvia, farigola i fonoll
	1/17/2019 21:48:58	Sí	ECONOMIA	Quan em trobo malament., Quan em trobo molt malament	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Ibuprofeno

	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 26 i 40						
Home						
Utilitzo un remei natural	Medicina	Utilitzo el que em recepta el metge	Medicina	Plantes	Sí	
Utilitzo un remei natural	El que recepta el metge	Utilitzo el que em recepta el metge	El que recepta el metge	Medicina tradicional	N'he sentit a parlar	
No faig res	Cap	Cap	Cap	Solucions	No	-
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Utilitzo el que em recepta el metge	Utilitzo el que em recepta el metge	No se	Solucions amb herbes	Sí	Cada herba serveix x alguna cosa. Remeis de les iaies
Camamilla	Utilitzo el que em recepta el metge	Utilitzo el que em recepta el metge	Per les pedres veurà molta aigua i si tens molt dolors entiviotic	Curar	No	-
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Per sort, no n'he tingut cap vegada. Suposo que utilitzaria el que receptes el metge	Per sort, no n'he tingut cap vegada. Suposo que utilitzaria el que receptes el metge	No n'he utilitzat	Productes naturals que tradicionalment s'ha cregut que anaven bé per solucionar diferents problemes	Sí	Productes naturals que ens ajuden a combatre algunes malalties
Utilitzo un remei natural	Utilitzo el que em recepta el metge	Utilitzo el que em recepta el metge	Enantyum	Solucions de tots la vida	N'he sentit a parlar	Son herbes amb propietats curatives

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 26 i 40						
Dona						
Utilitzo un remei natural	Dieta suau i aigua amb llimona	Utilitzo el que em recepta el metge	Medicació receptada per el metge. Es una càpsula. No Recordo el nom	Plantes naturals amb efectes curatius bones per la Salut de la persona	N'he sentit a parlar	Depèn de cada planta te una propietat curativa que serveixen per solucionar problemes de salut sense la necessitat d'utilitzar fàrmacs químics
Utilitzo un remei natural	Una mica de dieta	Utilitzo el que em recepta el metge	Antibiòtic	Solucions	Sí	Molta gent les utilitza en comptes de medicaments
Utilitzo un remei natural	Infusió digestiva o camamilla	Remeis naturals si és el principi sinó cap al metge	Infusions de gayuba	Ajudes per guarir malestar	Sí	Són herbes que es poden utilitzar com a remeis medicinals
Utilitzo el que em recepta el metge	Protector d'estomac i depen del metge lo que et dongui	No n'he tingut mai	Veuria Molta aigua	Remeis de lá laia	Sí	Farigola, rumani etc
Utilitzo el que em recepta el metge	Protector d'estomac i depen del metge lo que et dongui	No n'he tingut mai	Veuria Molta aigua	Remeis de lá laia	Sí	Farigola, rumani etc
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Almax	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Antibiòtic	Solucions pel mal	No	
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Alken	Utilitzo un remei natural	Menjar carfoxes i el suc de bullir-les	Xarops i olis casolans	Sí	Que ajuden a certes parts del nostre cos a funcionar millor i tenen propietats pali·liadores
Utilitzo el que em recepta el metge	Menjar tou	Utilitzo el que em recepta el metge	Beure molta aigua	Un complement per paliar mal estar lleu	N'he sentit a parlar	
Utilitzo un remei natural	Tisanes d'herbes, aliments...	Utilitzo el que em recepta el metge	No en conec cap	Productes naturals que ens poden ajudar a cuidar la nostra salut.	Sí	Sé que les plantes tenen diferents propietats que ens poden ajudar. Però no les conec prou, només les més habituals...
Vigilo a nivell del menjar	Arròs bullit o pa torrat	No ha sigut mai el cas	Cap	Cura	Sí	Que ajuden a alleugerar els símptomes de certes molèsties
Utilitzo el que em recepta el metge	Almax	Utilitzo el que em recepta el metge	Voltaren	Coses casolanes	No	
Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Camamilla, poleo menta	No n'he patit mai	-	Cura natural, sense productes químics	Sí	Són herbes que tenen principis medicinals
Faig dieta...arros etc	Cap	Utilitzo el que em recepta el metge	Antibiòtic de 2 o 3 pastilles que no recordo el nom...pero es el mes habitual per infeccions dorina	Medicament que et fa sentir millor	N'he sentit a parlar	Suposo que son herbes naturals

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Entre 26 i 40	
Home	
Sí	Mal de panxa
Sí	Per conjuntivitis, mal d estomac..
No	Perquè no les coneixo
Sí	Digestio. Maria lluisa, farigola, lli,
No	-
Sí	Les he utilitzat en cas d'algun costipat o mal de coll. Sobretot les he utilitzat quan alguna "iaia" o mare ha insistit molt....
Sí	Eucaliptus, per fer "bafus"
Dona	
Sí	Farigola - desinfectar i calmant. Camamilla - antiinflamatori
Sí	Per curar petites enfermetats
Sí	Perquè me les han aconsellat
Sí	Costipat
Sí	Costipat
No	-
Sí	Per un unguent per els dolors musculars, xarops de la tos...
Sí	Algua vegada per encostipats, conjuntivitis..
Sí	Crec que ens poden ajudar a cuidar-nos i a resoldre problemes de salut lleus.
Sí	Les havia utilitzat abans, ara no.en tinc costum
No	Perque no les conec
Sí	Les he utilitzat per alleugerir els mals de coll, de panxa, dolors...
Sí	Per a nervis, per a durmir mes relaxada, per mal de panxa, per mal de gola, per marejos

Marca de temps	Vius a Sant Hilari Sacalm?	Quins estudis tens?	Quan vas al metge?	Què acostumes a fer quan tens mal de coll o tos?	Quin remei natural o medicament utilitzes pel mal de coll o la tos?
Entre 18 i 25 anys					
Home					
1/12/2019 14:36:33	Sí	Universitaris	Quan em trobo malament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia	Herbes
1/17/2019 16:45:32	Sí	ESO	Quan em trobo molt malament, No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament., Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo un medicament de la farmàcia	Ibuprofeno o llimona amb mel
1/17/2019 22:23:27	Sí	ESO, Batxillerat científic	No acostumo a anar al metge, vaig a la farmàcia i demano un medicament.	Utilitzo un medicament de la farmàcia, Utilitzo el que em recepta el metge	Broncostop
Dona					
1/12/2019 14:14:38	Sí	Veterinaria	Quan em trobo molt malament	Utilitzo un remei natural	Bec líquids calents, con per exemple una infusió
1/17/2019 17:44:40	Sí	Batxillerat	Quan em trobo malament., Quan em trobo molt malament, Faig servir remeis naturals.	Utilitzo un remei natural, Utilitzo el que em recepta el metge	Llet amb mel

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remsis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 18 i 25						
Home						
Utilitzo un medicament de la farmàcia	Herbes	Utilitzo el que em recepta el metge	Cap	Sanacions alternatives	Sí	No son efectives sempre
Utilitzo un remei natural	Camamilla o arròs bullit o torrada amb pernil dolç	No n'he tingut mai	Cap	Que em trobo malament	N'he sentit a parlar	Menta, camamilla, farigola i orenga, no en se més.
Utilitzo el que em recepta el metge	No acostumo a prendre'n	Utilitzo el que em recepta el metge	No acostumo a prendre'n	Una solució	N'he sentit a parlar	

Què acostumes a fer quan tens problemes digestius?	Quin remei natural o medicament utilitzes pels problemes digestius?	Què acostumes a fer quan tens pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Quin remei natural o medicament utilitzes per les pedres al ronyó o infeccions d'orina?	Què és el primer que et ve al cap quan penses en "remeis"?	Saps què són les herbes remeieres?	En el cas que la resposta a la pregunta anterior sigui afirmativa, què en saps de les herbes remeieres?
Entre 18 i 25						
Dona						
Utilitzo el que em recepta el metge	El que es recepta el metge	Utilitzo el que em recepta el metge	el que em recepta el metge	Alternatives naturals per a tractar malalties o malestars	N'he sentit a parlar	
Utilitzo un remei natural	Aquarius	No ho he tingut	Res	La meva àvia	Sí	Que hi ha la menta i el romaní

Has utilitzat mai les herbes remeieres?	Perquè les has utilitzat o perquè no les has utilitzat?
Més de 76	
Home	
Sí	Per dolors lleus o malestar
Sí	Quan tinc mal de panxa
No	Perquè no ens agraden gaire
Dona	
Sí	perquè mal va malament optar per coses naturals per al nostre organisme
No	Perquè no sé quan ni com les puc prendre.

ANNEX 2: Entrevistes

ANNEX 2: ENTREVISTES

ENTREVISTA A UN FARMACÈUTIC: Josep Ramon Broto Soucheiron.

Entrevistat: Josep Ramon Broto

Entrevistador 1: Irina Canaleta

Entrevistador 2: Eduard Puigderrajols

Entrevistador 1: *Hola nosaltres sòm dos estudiants de 4t d'ESO i som aquí per fer-li una entrevista pel treball de recerca.*

Entrevistador 1: *Com es diu?*

Entrevistat: *Josep Ramon Broto Soucheiron*

Entrevistador 2: *Quan fa que treballa com a farmacèutic?*

Entrevistat: *Com a farmacèutic farà... vint-i-un anys, jo crec. Abans havia treballat a la Font Vella, bé també era farmacèutic però no treballava a oficina de farmàcia. I quan el meu pare es va jubilar, vaig agafar jo el negoci de família, que de fet, ja és la tercera generació. El meu avi era farmacèutic aquí a Sant Hilari, i jo sóc la tercera generació.*

Entrevistador 1: *Vostè coneix les herbes remeieres?*

Entrevistat: *Sí, algunes sí.*

Entrevistador 1: *I les ha utilitzat mai?*

Entrevistat: *Sí, el que passa és que no faig jo la preparació. També fem fórmules magistrals però en substàncies més químiques. Però com a plantes sí que s'utilitzen tant en infusions com en càpsules. Hi ha per exemple el laboratori de macro càpsules que tot són plantes que tenen utilitats. Perquè ara la gent busca cada vegada coses més naturals. Si pots solucionar una cosa, per exemple, algú té una mica de colesterol, i dius, abans de prendre una estatina puc prendre un arròs vermell, o una lecitina de soja. Clar, prefereixen això, si d'aquesta manera tenen controlat el colesterol. Sempre és millor així, i nosaltres també ho aconsellem, en comptes de la estatina que tenen molts efectes secundaris.*

Entrevistador 2: *Amb malalties lleus què utilitzaria abans un remei natural? O un medicament?*

Entrevistat: *Jo un remei natural. Penso que és el que demana la gent.*

Entrevistador 1: *Ah, o sigui, els clients li demanen assessorament?*

Entrevistat: *Sí, em demanen assessorament. Em poden venir un dia dient: Tinc la grip, teniu alguna cosa natural?*

Entrevistador 1: *Ja li demanen directament el remei natural directament.*

Entrevistat: *Hi ha gent que sí, i d'altres que et demanen la marca que vol, i que et demanen consell, llavors jo si puc sempre miro de donar el més natural, que això no vol dir que no sigui perillós. perquè hi ha herbes que també poden ser perilloses. Molts medicaments, els principis actius que tenen els treuen de les plantes i molta gent es pensa que tot el que és natural no té perill i hi ha bolets verinosos, plantes verinoses, ... I depèn de com es prengui, no es pot abusar de les plantes. O sigui que amb tot s'ha d'anar en compte encara que sigui natural. Però sempre nosaltres preferim i jo crec que també la gent que els remeis siguin el més naturals possibles.*

Entrevistador 1: *Què li semblaria si en aquesta farmàcia es venguessin herbes remeieres a més a més de medicaments?*

Entrevistat: *Molt bé. Algunes ja les tinc, tinc herbes per preparar infusions, hi ha bossetes d'infusions, de laxants, també hi ha preparats antigripals, tranquil·litzants com per exemple pot ser la til·la. A vegades també barreges de plantes. En venem però el que passa és que no està prou potenciat, jo crec. S'ha de potenciar una mica més.*

Entrevistador 1: *Però potser hi ha propietaris d'alguna farmàcia que no els interessi vendre herbes remeieres pel fet que són més barates que els medicaments?*

Entrevistat: *No, casi que és el revés.*

Entrevistador 1: *Al revés?*

Entrevistat: *Sí, perquè cada vegada tot el que entra dins la seguretat social és més barat, posem un exemple: l'omeparazol, un protector d'estómac, quan vaig agafar el*

negoci familiar valia uns 23€, ara val 2,42€. I és perquè la seguretat social el que vol es reduir la factura de farmàcia, dels medicaments, i va apretant els laboratoris perquè els preus dels medicaments vagin baixant. Tot el que no entra per la seguretat social, tot puja. Llavors sí que hi ha remeis que són econòmics, si només és una til·la, o una farigola, que també té propietats de desinfectant són barates, i hi ha altres plantes que són més cares que un medicament que entri per la seguretat social.

Entrevistador 1: *Perquè creu que passa que abarateixen els medicaments*

Entrevistat: *Perquè l'Estat, és el que vol, li interessa vendre'ls perquè hi ha invertit diners en fer-los. Si els posa a un preu baix, la gent en comprarà més, perquè serà més assequible per a tothom i es guanyaran diners.*

Entrevistador 2: *Antigament, es venien remeis naturals a la farmàcia?*

Entrevistat: *Fa molt de temps es venien molts remeis naturals, ja que la indústria farmacèutica no estava gaire desenvolupada i no es feien gaires medicaments. Llavors, hi va haver com un "boom" d'aquesta indústria dels medicaments i es venien molt, en canvi les herbes o remeis naturals no tant, però ara tot i que es venen molts medicaments, es tornen a vendre bastant remeis naturals.*

Entrevistador 2: *I perquè creu que passa això?*

Entrevistat: *Jo crec que passa perquè la gent mira més per la seva salut i prefereix prendre una cosa natural que no pas un medicament que és químic.*

Entrevistador 2: *I creu que és bo que es tendeixi a anar cap aquesta banda?*

Entrevistat: *Sí, sempre és millor una cosa natural tot i que també hi poden haver plantes perilloses. Jo recomano utilitzar un remei natural.*

Entrevistador 1: *Moltes gràcies per l'entrevista, ens ha ajudat molt!*

Entrevistador 2: *Moltes gràcies!*

Entrevistat: *Gràcies igualment.*

ENTREVISTA A UN METGE: Joan Torres Rodríguez.

Entrevistat: Joan Torres Rodríguez

Entrevistador 1: Irina Canaleta

Entrevistador 2: Eduard Puigderrajols

Entrevistador 2: *Hola nosaltres sòm dos estudiants de 4t d'ESO i som aquí per fer-li una entrevista pel treball de recerca.*

Entrevistador 1: *Com es diu?*

Entrevistat: *Joan Torres Rodríguez*

Entrevistador 2: *Quins estudis té?*

Entrevistat: *Sóc metge, el batxillerat, i després medecina. Primer vaig estudiar el que abans es deia "practicant", que és infermeria actualment, no? Vaig fer una especialitat que era pedologia i aleshores ja vaig començar a estudiar medecina i la vaig acabar.*

Entrevistador 1: *Li agrada la seva feina?*

Entrevistat: *Moltíssim, moltíssim, és la més bonica que hi ha de totes les carreres universitàries, després ve l'astronomia, però primer és la medecina.*

Entrevistador 2: *Què és la medecina per vostè?*

Entrevistat: *La medecina és un art, és una ciència i és la unió de les dues coses. És una ciència molt ben aplicada, però també és un art perquè has de saber escoltar les persones i si saps escoltar les persones pots trobar l'arrel del seu mal. Ho enteneu?*

Entrevistador 1: *Sí, recepta remeis naturals als pacients?*

Entrevistat: *Sí, recepto les dues medecines però faig servir les dues medecines, les naturals i les químiques perquè a la vida has de fer servir tot el que és bo i nosaltres som vius gràcies a les medecines d'abans. Si els nostres besavis no haguessin utilitzat la fitoteràpia, cap dels tres que som aquí, estaríem vius, no existiríem. Abans no hi havia cap altra medecina que les plantes... Estic parlant dels nostres besavis i més cap aquí vindrà la química i la química ens va ajudar també i nosaltres fem servir les dues, jo personalment les faig servir les dues, tant la fitoteràpia (plantes) com la*

química de laboratoris, depèn de cada persona i depèn també del que vol cada persona perquè hi ha persones que no els hi agrada la química, però jo els hi faig entendre que les coses bones s'han de fer servir per a tot hi ha gent que només vol plantes i jo els hi dic; "la roba la rentes a mà o amb la rentadora" i es queden així parats, i diuen; "home amb la rentadora". Perquè la ciència ajuda més que no anar rentant la roba com la meva besàvia que ho feia a mà, no? Donç és clar, les coses bones s'han de fer servir i has de saber què és bo i què no ho és i això es un art del metge.

Entrevistador 2: *Sol receptar més remeis naturals o més medicaments?*

Entrevistat: *No et sabria dir el percentatge que faig servir d'uns i dels altres però normalment molt de químic, però també faig servir moltes plantes. Hi ha persones que pràcticament només volen fer servir químic, donç químic. Hi ha qui vol el que jo li dono, i li dono depenent del que té, si té "garraspera", li dic; Aigua de farigola però si té el coll ple de pus li recepto penicil·lina. S'ha de fer segons què, no pots dir; faré servir només plantes. Hi han coses que a vegades s'ha de recórrer a la química.*

Entrevistador 1: *Però què ens pot dir de l'eficàcia dels medicaments?*

Entrevistat: *Això és un art que ha de tenir el metge clar. És una investigació que has de fer tu com a metge de cada cosa que et presenten als laboratoris, perquè hi han coses que estan fetes en un fi de bé però la majoria estan fetes amb un poder econòmic, hi ha el cèntim pel mig. Per exemple la penicil·lina es un antibiòtic ideal, no és tòxic, va bé per em 90% de les infeccions, clar, tot no ho cura. N'hi ha d'altres més potents, però són més cars i els laboratoris volen gastar aquests abans que els altres i tu has de tenir un criteri, el laboratori pot dir missa, jo faig el que vull i el que vull crec que és el millor, el que faig per a mi, ho faig pels altres. La llei més bonica. Si els polítics fessin això, el món seria una bassa d'oli.*

Entrevistador 1: *Com ho sap que hi ha aquest interès?*

Entrevistat: *Home perquè ho veus amb els laboratoris. Si una penicil·lina val 3€ i un altre antibiòtic en val 15€, només et presenten aquell com coses ideals i l'altre es queda antic... Tu ja veus que aquella persona et vol vendre aquella cosa com a bona i que retiris l'altra i jo dic "per aquí..." Poden enganyar-te quan tens 18 o 25 anys però després ja obres els ulls i t'adones que no.*

Entrevistador 2: *Es podria prescindir dels medicaments químics?*

Entrevistat: *No, no es podria prescindir, és el mateix que he dit abans de la tecnologia. Per exemple fixa't que si tens una apendicitis no hi ha cap herba ni cap medicament que et curi t'han d'operar i treure't l'apèndix, si no et moriràs. És evident i demostrable que necessitem les coses químiques, l'anestèsia. Vas al dentista, tens una càries, i diu; vaig a fresar-la. Tu diràs; punxa aquí i adormen. Sinó faria molt de mal. Les coses químiques són necessàries però ben fetes. Els mòbils són una tecnologia molt bonica, ara aquests que estan tot el dia amb el mòbil allà, s'ha d'entendre un límit i un sentit comú amb les coses. I amb la farmacologia o química, passa el mateix. Has de saber tu, triar com a metge el que és eficient i el que és secundari i després a la teva consulta fer servir el que creus que tu faries servir i pels altres igual.*

Entrevistador 1: *Els medicaments sempre fan el que realment s'exposa que fan?*

Entrevistat: *Sí, normalment l'aspecte farmacològic és real, el que passa és que com que el món es mou per interessos econòmics, han de fer unes proves abans no el llencen al mercat i com que a Estats Units (que és l'eix de la química) quan un medicament fa malestar a una persona, hi han advocats que jutgen els laboratoris... Els laboratoris quan els prospectes més grossos amb tot el que et pot passar i tot el que no et pot passar també ho posen. I així es renten les mans.*

Entrevistador 2: *I podríem acabar dient com a conclusió que la medicina química i la natural són complementàries?*

Entrevistat: *Són complementàries, sí senyor i has de saber fer-les servir per cada situació de cada pacient. Si algú té garraspera al coll, i tu li fas farigola amb mel i llimona i probablement li marxarà. En canvi quan la persona està a 39° de febre, li mires la boca i té tot el coll ple de pus, no li has de fer farigola, li pots fer farigola a més a més. Però li has de donar penicil·lina, perquè li matarà totes aquells bacteris. Has de saber per cada cosa el que has de fer. Però són complementàries.*

Entrevistador 1: *O sigui que tu et pots prendre alhora una herba i un medicament?*

Entrevistat: *Sí, no hi ha cap problema, per exemple, si una persona té això o té una pneumònia, tu li dones penicil·lina i li pots donar aigua mel llimona o altres coses.*

Les dones embarassades sempre que vénen i tenen una infecció pulmonar, els hi recepto arrel de malví bullida i flor de malva amb una mica de mel i els hi va de meravella. Les dones embarassades moltes vegades vomiten i va sortir una substància que es deia talidomida (fàrmac teratogènic) que habitava els vòmits a les dones embarassades. Els hi anava molt bé però quan van parir va sortir un nen que la maneta la tenia agafada a l'espatlla i no tenia braç, l'altre que tenia la mà al colze. Van sortir tot de deformacions d'aquest tipus i es van adonar que era aquella substància.

Entrevistador 1: *Ostres, es que de fet, hem vist al llarg del treball que moltes embarassades no podien prendre la majoria d'herbes durant l'embaràs.*

Entrevistat: *Sí, hi ha coses, clar. Hi han herbes que són abortives, però s'han de conèixer, com la medecina i totes les coses.*

Entrevistadors: *Moltes gràcies!*

Entrevistat: *De res, continuarem!*

ANNEX 3: Glossari

ANNEX 3: GLOSSARI

En aquest treball de recerca hi apareixen paraules les quals el lector li pot resultar difícil de comprendre. Per aquest motiu, s'ha trobat adequat fer un glossari ordenat alfabèticament amb aquelles paraules que poden portar més confusió.

- **Alvèols:** En els pulmons dels vertebrats, petit sac terminal dels bronquíols, al qual van a parar una arteriola i una vènula. (*Definició extreta de Diccioniari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.*)
- **Antiespasmòdic:** Que va contra l'espasme. (*Definició extreta de Diccioniari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.*)
- **Astènia:** Minva de les forces que comporta deixament i dificultat a l'esforç. (*Definició extreta de Diccioniari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.*)
- **Astringent:** Adjectiu de les substàncies que amb una aplicació externa retreuen els teixits i produeixen una acció cicatritzant, antiinflamatòria i antihemorràgica. (Viquipèdia)
- **Bastó d'Asclepi o Esculapi:** Símbol de la medicina, consistent en un bastó amb una serp enroscada. (*Definició extreta de Viquipèdia*)
- **Biologia cel·lular:** Branca de la biologia que estudia l'estructura i funció de les cèl·lules com a unitats individuals. (*Definició extreta de Viquipèdia*)
- **Biologia molecular:** Part de la biologia que estudia els processos vitals dels éssers vius en funció de las característiques de la seva estructura molecular. (*Definició extreta de Viquipèdia*)
- **Bioquímica:** Ciència que estudia la química dels éssers vius, és a dir, la vida com a fenomen químic. (<https://dilc.org/> diccionari català invers)
- **Cartílag:** Qualsevol de les peces formades per teixit cartilaginós. *Cartílag aritenoide, cartílag tiroide.* (*Definició extreta de Diccioniari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.*)

- **Cirurgia:** Part de la medicina que té per objecte tractar les malalties les deformitats, els traumatismes, etc., per mitjà d'operacions fetes amb la mà o amb instruments. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Colar:** Passar (un líquid) a través dels porus o els intersticis d'un teixit, d'una capa d'arena, etc. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Depuració:** Llevar les impureses d'alguna cosa. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Diagnòstic:** Reconeixement de cadascun dels signes d'una malaltia. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Efecte secundari:** Acció no desitjable, sovint de tipus nociu produïda per un medicament. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Entapissar:** (1) Cobrir o guarnir amb un tapís o amb tapissos. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Entapissar:** (2) Recobrir, folrar, mobles amb tapisseria. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Escaldar:** Sotmetre alguna cosa a l'acció de l'aigua bullent o del seu vapor. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Esfínter:** Múscul en forma d'anell que és al voltant de l'orifici d'entrada o de sortida de certes cavitats naturals i que, en contreure's, el tanca. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Espesseir:** (1) Esdevenir més espès. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Espesseir:** (2) Augmentar, per addició d'un espessidor, la viscositat d'un líquid. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*

- **Essència:** Cadascuna de les substàncies olioses, lipòfiles, intensament oloroses, d'origen vegetal, destil·lables i generalment volàtils en corrent de vapor. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Fàrmac:** Medicament. Substància emparada per una finalitat terapèutica contra les manifestacions patològiques. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Farmàcia:** (1) Ciència i art de conèixer les substàncies amb acció medicamentosa i la manera de combinar-les per obtenir medicaments. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Farmàcia:** (2) Oficina i botiga del farmacèutic. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Fisiologia:** branca de la biologia que estudia les funcions dels éssers vius i els mecanismes que les regulen i regeixen. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Fusionar:** Unir o agrupar. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Gargarisme:** (1) Medicament líquid que serveix per a fer gàrgares. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Gargarisme:** (2) Gàrgara. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Herba remeiera:** També coneguda com a herba medicinal. Posseeix propietats curatives gràcies als principis actius que tenen.
- **Herboristeria:** Botiga on es venen herbes i plantes medicinals *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Itinerari:** (1) Trajecte, recorregut, camí a seguir. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Nèctar:** Líquid sucros que secreten moltes plantes a través dels nectaris i que atreu els insectes i els ocells nectarívors, responsables de llur

pol·linització. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*

- **Nitrogenat:** Denominació dels derivats de la purina (adenina i guanina) i dels de la pirimidina (citosina, uracil i timina), que formen part dels àcids nucleics. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Oli essencial:** Substància més profitosa de les plantes remeieres que generen elles mateixes quan no tenen prou aigua. Aquest oli s'extreu de les flors, tiges, l'escorça o les arrels, les parts més aprofitables de les plantes.
- **Ornamental:** Que serveix per embellir o adornar. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Pigment (1):** Macromolècula orgànica acolorida que confereix el color a la cèl·lula, teixit o estructura que la conté. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Pigment (2):** Substància colorant d'origen natural, orgànica o inorgànica, o sintètica, insoluble i finament polvoritzada, que colora per superposició. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Principi actiu:** També anomenat matèria activa és, *en una formulació de productes químics, un compost del qual se n'esperen unes determinades característiques o accions* *(Definició extreta de la Viquipèdia: https://ca.wikipedia.org/wiki/Principi_actiu)*, i gràcies a aquests principis actius de les plantes, es pot elaborar un fàrmac i es pot prevenir, alleujar o curar malalties de forma natural.
- **Propietat curativa:** Característica que cura, que remeia. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Química:** Ciència que estudia la composició, l'estructura i les propietats de les diverses substàncies, i també llurs transformacions recíproques. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Remei natural:** *Allò que és utilitzat per guarir o curar una malaltia* *(Definició extreta de Diccionari Invers de la Llengua Catalana) de forma natural.*

- **Rocalla:** Decoració d'estil rústic amb imitació de roques i elements camperols. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Saboritzant:** Additiu alimentari que modifica el sabor dels aliments i begudes independentment de l'olor, com els edulcorants i els amargants. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Segregació:** Separació, dissociació. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Síntoma:** Fenomen perceptible provocat en l'organisme per una malaltia. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Terapèutic:** És la part de la medicina que s'ocupa del conjunt dels preceptes destinats al tractament de les malalties. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Tonificar:** Donar vigor a l'organisme, fortificar-lo. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Toxina:** Substància tòxica i antigènica produïda per bacteris. *(Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*
- **Volàtil:** Que es pot mantenir enlaire perquè és prou lleuger per a ésser endut per l'aire. *Partícules volàtils. (Definició extreta de Diccionari.cat, Grup Enciclopèdia Catalana.)*

**ANNEX 4: Llistat de plantes de les
Guilleries — Albert Mallo**

ANNEX 4: LLISTAT DE PLANTES DE LES GUILLERIES - ALBERT MALLOL

- 1.- *Acer campestre*
- 2.- *Acer negundo*
- 3.- *Acer opalus*
- 4.- *Acer opalus* subsp. *opalus*
- 5.- *Achillea millefolium*
- 6.- *Agave americana*
- 7.- *Agrimonia eupatoria* subsp. *eupatoria*
- 8.- *Agrostis capillaris*
- 9.- *Agrostis capillaris* subsp. *castellana*
- 10.- *Agrostis stolonifera*
- 11.- *Ailanthus altissima*
- 12.- *Aira caryophyllea* subsp. *caryophyllea*
- 13.- *Aira caryophyllea* subsp. *multiculmis*
- 14.- *Aira cupaniana*
- 15.- *Ajuga chamaepitys* subsp. *chamaepitys*
- 16.- *Ajuga reptans*
- 17.- *Alisma plantago-aquatica*
- 18.- *Alliaria petiolata*
- 19.- *Allium oleraceum*
- 20.- *Allium sphaerocephalon*
- 21.- *Allium vineale*
- 22.- *Alnus glutinosa*
- 23.- *Alyssum alyssoides*
- 24.- *Alyssum montanum* subsp. *montanum*
- 25.- *Amaranthus albus*
- 26.- *Amaranthus blitoides*
- 27.- *Amaranthus deflexus*
- 28.- *Amaranthus graecizans*
- 29.- *Amaranthus hybridus*
- 30.- *Amaranthus hybridus* subsp. *cruentus*
- 31.- *Amaranthus retroflexus*
- 32.- *Amaranthus retroflexus* subsp. *retroflexus*
- 33.- *Ammi majus*
- 34.- *Anagallis arvensis*
- 35.- *Anagallis arvensis* subsp. *arvensis*
- 36.- *Anagallis arvensis* subsp. *foemina*
- 37.- *Anarrhinum bellidifolium*
- 38.- *Anchusa arvensis*
- 39.- *Andryala integrifolia*
- 40.- *Anemone nemorosa*
- 41.- *Angelica sylvestris*
- 42.- *Anogramma leptophylla*
- 43.- *Anthemis arvensis*
- 44.- *Anthemis triumfetti*
- 45.- *Anthemis triumfetti* subsp. *triumfetti*
- 46.- *Anthericum liliago*
- 47.- *Anthoxanthum odoratum*
- 48.- *Anthyllis vulneraria*
- 49.- *Antirrhinum asarina*
- 50.- *Antirrhinum majus* subsp. *majus*
- 51.- *Antirrhinum orontium*
- 52.- *Aphanes arvensis*
- 53.- *Aphanes microcarpa*
- 54.- *Apium nodiflorum*
- 55.- *Apium nodiflorum* subsp. *nodiflorum*
- 56.- *Aquilegia vulgaris*
- 57.- *Aquilegia vulgaris* subsp. *vulgaris*
- 58.- *Arabidopsis thaliana*
- 59.- *Arabis glabra*
- 60.- *Arabis hirsuta* subsp. *hirsuta*
- 61.- *Arbutus unedo*
- 62.- *Arctium minus*
- 63.- *Arctostaphylos uva-ursi*
- 64.- *Arenaria serpyllifolia* subsp. *leptoclados*
- 65.- *Aristolochia rotunda*
- 66.- *Arrhenatherum elatius*
- 67.- *Arrhenatherum elatius* subsp. *elatius*
- 68.- *Artemisia campestris*
- 69.- *Artemisia verlotiorum*

- 70.- *Artemisia vulgaris*
71.- *Arum italicum*
72.- *Arundo donax*
73.- *Asparagus acutifolius*
74.- *Asplenium adiantum-nigrum* subsp. *onopteris*
75.- *Asplenium trichomanes*
76.- *Aster pilosus*
77.- *Aster squamatus*
78.- *Asteriscus spinosus*
79.- *Astragalus glycyphyllos*
80.- *Athyrium filix-femina*
81.- *Avena barbata*
82.- *Avenula pratensis* subsp. *iberica*
83.- *Ballota nigra* subsp. *foetida*
84.- *Barbarea verna*
85.- *Bellis perennis*
86.- *Bidens frondosa*
87.- *Bidens subalternans*
88.- *Biscutella auriculata*
89.- *Biscutella auriculata* subsp. *auriculata*
90.- *Biscutella laevigata*
91.- *Biscutella laevigata* subsp. *flexuosa*
92.- *Blackstonia perfoliata* subsp. *perfoliata*
93.- *Blechnum spicant*
94.- *Brachypodium phoenicoides*
95.- *Brachypodium retusum*
96.- *Brachypodium sylvaticum*
97.- *Brassica napus*
98.- *Briza maxima*
99.- *Briza media*
100.- *Briza minor*
101.- *Bromus catharticus*
102.- *Bromus diandrus* subsp. *rigidus*
103.- *Bromus hordeaceus*
104.- *Bromus madritensis*
105.- *Bromus ramosus* subsp. *ramosus*
106.- *Bromus rubens*
107.- *Bryonia cretica* subsp. *dioica*
108.- *Bunias erucago*
109.- *Bupleurum rigidum*
110.- *Buxus sempervirens*
111.- *Calendula arvensis*
112.- *Calicotome spinosa* subsp. *spinosa*
113.- *Calluna vulgaris*
114.- *Calystegia sepium* subsp. *sepium*
115.- *Campanula persicifolia*
116.- *Campanula rapunculus*
117.- *Campanula trachelium*
118.- *Capsella bursa-pastoris*
119.- *Cardamine amara* subsp. *olotensis*
120.- *Cardamine flexuosa*
121.- *Cardamine heptaphylla*
122.- *Cardamine hirsuta*
123.- *Cardamine impatiens*
124.- *Carduus pycnocephalus*
125.- *Carduus tenuiflorus*
126.- *Carex caryophyllea*
127.- *Carex depressa* subsp. *depressa*
128.- *Carex distachya*
129.- *Carex flacca*
130.- *Carex hirta*
131.- *Carex muricata* subsp. *divulsa*
132.- *Carex oedipostyla*
133.- *Carex olbiensis*
134.- *Carex ovalis*
135.- *Carex pendula*
136.- *Carex punctata*
137.- *Carex remota*
138.- *Carex sylvatica* subsp. *sylvatica*
139.- *Carlina corymbosa* subsp. *hispanica*
140.- *Castanea sativa*
141.- *Celtis australis*
142.- *Centaurea calcitrapa*
143.- *Centaurea cyanus*
144.- *Centaurea pectinata*

- 145.- *Centaurea pectinata* subsp.
pectinata
146.- *Centaurium erythraea*
147.- *Centaurium erythraea* subsp.
erythraea
148.- *Centranthus calcitrapae*
149.- *Centranthus ruber*
150.- *Centranthus ruber* subsp. *ruber*
151.- *Cephalanthera longifolia*
152.- *Cerastium fontanum* subsp.
vulgare
153.- *Cerastium glomeratum*
154.- *Chaenorhinum minus*
155.- *Chaenorhinum minus* subsp.
minus
156.- *Chaerophyllum temulum*
157.- *Chamaemelum mixtum*
158.- *Cheilanthes marantae*
159.- *Cheilanthes pteridioides*
160.- *Chelidonium majus*
161.- *Chenopodium album*
162.- *Chenopodium ambrosioides*
163.- *Chondrilla juncea*
164.- *Chrysanthemum segetum*
165.- *Cichorium intybus*
166.- *Circaea lutetiana*
167.- *Cirsium arvense*
168.- *Cirsium palustre*
169.- *Cirsium vulgare*
170.- *Cistus monspeliensis*
171.- *Cistus salviifolius*
172.- *Cleistogenes serotina*
173.- *Clematis flammula*
174.- *Clematis vitalba*
175.- *Conopodium majus*
176.- *Conopodium majus* subsp. *majus*
177.- *Convolvulus arvensis*
178.- *Conyza canadensis*
179.- *Conyza sumatrensis*
180.- *Coriaria myrtifolia*
181.- *Cornus sanguinea*
182.- *Coronilla emerus* subsp. *emerus*
183.- *Corrigiola litoralis*
184.- *Corylus avellana*
185.- *Corynephorus canescens*
186.- *Corynephorus divaricatus* subsp.
divaricatus
187.- *Crassula tillaea*
188.- *Crataegus monogyna* subsp.
monogyna
189.- *Crepis capillaris*
190.- *Crepis sancta*
191.- *Crepis setosa*
192.- *Crepis vesicaria* subsp.
taraxacifolia
193.- *Crucianella angustifolia*
194.- *Cruciata laevipes*
195.- *Cucubalus baccifer*
196.- *Cynodon dactylon*
197.- *Cynosurus echinatus*
198.- *Cyperus eragrostis*
199.- *Cyperus esculentus*
200.- *Cyperus flavescens*
201.- *Cyperus longus*
202.- *Cyperus rotundus*
203.- *Cytinus hypocistis* subsp.
hypocistis
204.- *Cytisophyllum sessilifolium*
205.- *Dactylis glomerata*
206.- *Dactylis glomerata* subsp.
glomerata
207.- *Danthonia decumbens*
208.- *Daphne gnidium*
209.- *Daphne laureola* subsp. *laureola*
210.- *Datura stramonium*
211.- *Daucus carota* subsp. *carota*
212.- *Daucus carota* subsp. *maximus*
213.- *Deschampsia flexuosa*
214.- *Desmazeria rigida*
215.- *Dianthus armeria*

- 216.- *Dianthus armeria* subsp. *armeria*
217.- *Dianthus pyrenaicus* subsp. *attenuatus*
218.- *Dianthus seguieri* subsp. *requienii*
219.- *Digitalis lutea* subsp. *lutea*
220.- *Digitaria sanguinalis*
221.- *Dipcadi serotinum*
222.- *Diplotaxis eruroides*
223.- *Diplotaxis muralis*
224.- *Dipsacus fullonum* subsp. *fullonum*
225.- *Doronicum pardalianches*
226.- *Dorycnium hirsutum*
227.- *Dorycnium pentaphyllum* subsp. *pentaphyllum*
228.- *Dorycnium rectum*
229.- *Draba muralis*
230.- *Dryopteris filix-mas*
231.- *Dryopteris filix-mas* subsp. *borreri*
232.- *Echinochloa crus-galli*
233.- *Echium plantagineum*
234.- *Echium vulgare* subsp. *argenteae*
235.- *Eleocharis palustris*
236.- *Eleusine tristachya*
237.- *Eleusine tristachya* subsp. *barcinonensis*
238.- *Elymus repens*
239.- *Epilobium angustifolium*
240.- *Epilobium hirsutum*
241.- *Epilobium lanceolatum*
242.- *Epilobium montanum*
243.- *Epilobium parviflorum*
244.- *Epilobium tetragonum*
245.- *Epipactis helleborine*
246.- *Epipactis helleborine* subsp. *helleborine*
247.- *Equisetum arvense*
248.- *Equisetum ramosissimum*
249.- *Equisetum ramosissimum* subsp. *ramosissimum*
250.- *Equisetum telmateia*
251.- *Eragrostis cilianensis*
252.- *Eragrostis pilosa*
253.- *Erica arborea*
254.- *Erica scoparia*
255.- *Erica scoparia* subsp. *scoparia*
256.- *Erodium cicutarium* subsp. *cutarium*
257.- *Erodium malacoides* subsp. *malacoides*
258.- *Erophila verna*
259.- *Erophila verna* subsp. *praecox*
260.- *Eryngium campestre*
261.- *Erysimum grandiflorum* subsp. *collisparsum*
262.- *Eupatorium cannabinum*
263.- *Eupatorium cannabinum* subsp. *cannabinum*
264.- *Euphorbia amygdaloides*
265.- *Euphorbia amygdaloides* subsp. *amygdaloides*
266.- *Euphorbia cyparissias*
267.- *Euphorbia flavicoma* subsp. *mariolensis*
268.- *Euphorbia flavicoma* subsp. *verrucosa*
269.- *Euphorbia helioscopia* subsp. *helioscopia*
270.- *Euphorbia villosa*
271.- *Evonymus europaeus*
272.- *Fagus sylvatica*
273.- *Festuca arundinacea*
274.- *Festuca hervieri*
275.- *Festuca heterophylla*
276.- *Festuca rubra* subsp. *rubra*
277.- *Filago gallica*
278.- *Filago minima*
279.- *Filago pyramidata*
280.- *Filago pyramidata* subsp. *canescens*

- 281.- *Filipendula ulmaria*
282.- *Foeniculum vulgare*
283.- *Foeniculum vulgare* subsp.
piperitum
284.- *Fragaria vesca*
285.- *Fraxinus angustifolia*
286.- *Fraxinus angustifolia* subsp.
angustifolia
287.- *Fraxinus angustifolia* subsp.
oxycarpa
288.- *Fraxinus excelsior*
289.- *Fumana ericoides*
290.- *Fumaria capreolata*
291.- *Fumaria officinalis*
292.- *Fumaria parviflora*
293.- *Galactites tomentosa*
294.- *Galeopsis ladanum* subsp.
angustifolia
295.- *Galeopsis segetum*
296.- *Galium aparine* subsp. *aparine*
297.- *Galium lucidum*
298.- *Galium lucidum* subsp. *lucidum*
299.- *Galium maritimum*
300.- *Galium palustre*
301.- *Galium parisiense* subsp.
divaricatum
302.- *Galium pumilum* subsp.
papillosum
303.- *Galium verum* subsp. *verum*
304.- *Gaudinia fragilis*
305.- *Genista hispanica* subsp.
hispanica
306.- *Genista pilosa*
307.- *Genista triflora*
308.- *Geranium columbinum*
309.- *Geranium dissectum*
310.- *Geranium lucidum*
311.- *Geranium molle*
312.- *Geranium molle* subsp. *molle*
313.- *Geranium nodosum*
314.- *Geranium robertianum*
315.- *Geranium robertianum* subsp.
robertianum
316.- *Geranium rotundifolium*
317.- *Geranium sanguineum*
318.- *Geum urbanum*
319.- *Glechoma hederacea*
320.- *Glyceria fluitans* subsp. *plicata*
321.- *Gnaphalium luteo-album*
322.- *Hedera helix*
323.- *Helianthemum guttatum*
324.- *Helianthus tuberosus*
325.- *Helichrysum stoechas*
326.- *Heliotropium europaeum*
327.- *Helleborus foetidus*
328.- *Helleborus viridis*
329.- *Helleborus viridis* subsp.
occidentalis
330.- *Herniaria glabra*
331.- *Herniaria hirsuta*
332.- *Heteropogon contortus*
333.- *Hieracium amplexicaule*
334.- *Hieracium glaucinum*
335.- *Hieracium lachenalii*
336.- *Hieracium murorum*
337.- *Hieracium nobile*
338.- *Hieracium pilosella*
339.- *Hieracium rectum*
340.- *Hieracium sabaudum*
341.- *Hieracium solidagineum*
342.- *Hieracium tardans*
343.- *Hieracium umbellatum*
344.- *Hirschfeldia incana*
345.- *Holcus lanatus*
346.- *Holcus mollis*
347.- *Hordeum murinum* subsp.
leporinum
348.- *Humulus lupulus*
349.- *Hyparrhenia hirta* subsp. *villosa*

- 350.- *Hypochaeris procumbens* subsp. grandiflorum
- 351.- *Hypericum androsaemum*
- 352.- *Hypericum humifusum*
- 353.- *Hypericum montanum*
- 354.- *Hypericum perforatum*
- 355.- *Hypericum tetrapterum*
- 356.- *Hypericum tetrapterum* subsp. tetrapterum
- 357.- *Hypochaeris glabra*
- 358.- *Hypochaeris radicata*
- 359.- *Hyssopus officinalis*
- 360.- *Hyssopus officinalis* subsp. canescens
- 361.- *Iberis linifolia*
- 362.- *Iberis linifolia* subsp. dunalii
- 363.- *Ilex aquifolium*
- 364.- *Inula conyza*
- 365.- *Inula graveolens*
- 366.- *Inula viscosa*
- 367.- *Iris germanica*
- 368.- *Jasione montana*
- 369.- *Juglans regia*
- 370.- *Juncus articulatus*
- 371.- *Juncus bufonius*
- 372.- *Juncus conglomeratus*
- 373.- *Juncus effusus*
- 374.- *Juncus inflexus*
- 375.- *Juncus tenuis*
- 376.- *Juniperus communis* subsp. communis
- 377.- *Kickxia elatine*
- 378.- *Kickxia elatine* subsp. crinita
- 379.- *Kickxia spuria*
- 380.- *Koeleria phleoides*
- 381.- *Lactuca perennis*
- 382.- *Lactuca serriola*
- 383.- *Lactuca tenerrima*
- 384.- *Lactuca viminea* subsp. viminea
- 385.- *Lamium amplexicaule*
- 386.- *Lamium amplexicaule* subsp. amplexicaule
- 387.- *Lamium flexuosum*
- 388.- *Lamium hybridum*
- 389.- *Lamium hybridum* subsp. hybridum
- 390.- *Lamium maculatum*
- 391.- *Lamium purpureum*
- 392.- *Lapsana communis* subsp. communis
- 393.- *Lathyrus angulatus*
- 394.- *Lathyrus annuus*
- 395.- *Lathyrus aphaca*
- 396.- *Lathyrus latifolius*
- 397.- *Lathyrus linifolius*
- 398.- *Lathyrus pratensis*
- 399.- *Lathyrus sphaericus*
- 400.- *Lathyrus tingitanus*
- 401.- *Lavandula stoechas* subsp. stoechas
- 402.- *Leersia oryzoides*
- 403.- *Legousia scabra*
- 404.- *Lemna minor*
- 405.- *Leontodon taraxacoides* subsp. hispidus
- 406.- *Lepidium campestre*
- 407.- *Lepidium graminifolium*
- 408.- *Lepidium latifolium*
- 409.- *Leucanthemum vulgare*
- 410.- *Ligustrum vulgare*
- 411.- *Lilium martagon*
- 412.- *Limodorum abortivum*
- 413.- *Limodorum abortivum* subsp. abortivum
- 414.- *Linaria arvensis*
- 415.- *Linaria arvensis* subsp. arvensis
- 416.- *Linaria pelisseriana*
- 417.- *Linaria supina*
- 418.- *Linum usitatissimum* subsp. angustifolium

- 419.- *Lippia filiformis*
420.- *Lithospermum officinale*
421.- *Lolium multiflorum*
422.- *Lolium perenne*
423.- *Lonicera implexa*
424.- *Lonicera implexa* subsp. *implexa*
425.- *Lonicera periclymenum*
426.- *Lonicera periclymenum* subsp. *periclymenum*
427.- *Lonicera xylosteum*
428.- *Lotus angustissimus* subsp. *angustissimus*
429.- *Lotus corniculatus* subsp. *corniculatus*
430.- *Lotus pedunculatus*
431.- *Lupinus angustifolius* subsp. *angustifolius*
432.- *Luzula campestris*
433.- *Luzula forsteri*
434.- *Luzula multiflora*
435.- *Luzula sylvatica* subsp. *sylvatica*
436.- *Lychnis flos-cuculi*
437.- *Lycopus europaeus*
438.- *Lythrum hyssopifolia*
439.- *Lythrum salicaria*
440.- *Malva neglecta*
441.- *Malva sylvestris*
442.- *Marrubium vulgare*
443.- *Matricaria recutita*
444.- *Medicago arabica*
445.- *Medicago lupulina*
446.- *Medicago minima*
447.- *Medicago polymorpha* subsp. *polymorpha*
448.- *Melampyrum nemorosum* subsp. *catalaunicum*
449.- *Melampyrum pratense*
450.- *Melica ciliata* subsp. *magnolii*
451.- *Melica minuta* subsp. *major*
452.- *Melica uniflora*
453.- *Melilotus alba*
454.- *Melilotus indica*
455.- *Melilotus officinalis*
456.- *Melissa officinalis* subsp. *officinalis*
457.- *Mentha aquatica*
458.- *Mentha pulegium*
459.- *Mentha suaveolens*
460.- *Mercurialis annua*
461.- *Mercurialis annua* subsp. *annua*
462.- *Micropyrum tenellum*
463.- *Minuartia hybrida*
464.- *Moehringia muscosa*
465.- *Moehringia pentandra*
466.- *Moehringia trinervia*
467.- *Moenchia erecta*
468.- *Molinia coerulea* subsp. *arundinacea*
469.- *Muscari comosum*
470.- *Muscari neglectum*
471.- *Mycelis muralis*
472.- *Myosotis arvensis*
473.- *Myosotis arvensis* subsp. *arvensis*
474.- *Myosotis ramosissima* subsp. *ramosissima*
475.- *Myosotis stricta*
476.- *Myrtus communis*
477.- *Nothoscordum gracile*
478.- *Odontides vernus*
479.- *Oenanthe pimpinelloides*
480.- *Oenothera biennis* subsp. *suaveolens*
481.- *Onobrychis supina* subsp. *supina*
482.- *Ononis spinosa*
483.- *Ophioglossum lusitanicum*
484.- *Ophioglossum vulgatum*
485.- *Orchis mascula*
486.- *Orchis mascula* subsp. *olbiensis*
487.- *Origanum vulgare*
488.- *Ornithopus compressus*
489.- *Orobanche crenata*

- 490.- *Orobanche hederæ*
491.- *Orobanche rapum-genistæ*
492.- *Oryzopsis coerulescens*
493.- *Oryzopsis miliacea*
494.- *Osmunda regalis*
495.- *Osyris alba*
496.- *Oxalis corniculata* subsp. *corniculata*
497.- *Oxalis debilis* subsp. *corymbosa*
498.- *Paliurus spina-christi*
499.- *Papaver rhoeas*
500.- *Parentucellia latifolia*
501.- *Parentucellia viscosa*
502.- *Parietaria officinalis*
503.- *Parietaria officinalis* subsp. *judaica*
504.- *Paspalum dilatatum*
505.- *Paspalum distichum*
506.- *Pellaea calomelanos*
507.- *Petrorhagia prolifera*
508.- *Petroselinum crispum*
509.- *Peucedanum oreoselinum*
510.- *Phagnalon saxatile*
511.- *Phillyrea angustifolia*
512.- *Phillyrea latifolia*
513.- *Phleum phleoides*
514.- *Phragmites australis* subsp. *australis*
515.- *Phytolacca americana*
516.- *Picris echioides*
517.- *Picris hieracioides* subsp. *hieracioides*
518.- *Pinus nigra* subsp. *salzmannii*
519.- *Pinus pinaster*
520.- *Pinus pinea*
521.- *Pinus radiata*
522.- *Pistacia lentiscus*
523.- *Pistacia terebinthus*
524.- *Plantago arenaria*
525.- *Plantago coronopus* subsp. *coronopus*
526.- *Plantago lanceolata*
527.- *Plantago major*
528.- *Plantago major* subsp. *major*
529.- *Platanthera bifolia*
530.- *Poa annua* subsp. *annua*
531.- *Poa compressa*
532.- *Poa nemoralis*
533.- *Poa pratensis* subsp. *pratensis*
534.- *Poa trivialis*
535.- *Polycarpon tetraphyllum*
536.- *Polygala vulgaris* subsp. *vulgaris*
537.- *Polygonatum odoratum*
538.- *Polygonum aviculare* subsp. *aviculare*
539.- *Polygonum convolvulus*
540.- *Polygonum dumetorum*
541.- *Polygonum persicaria*
542.- *Polypodium vulgare*
543.- *Polypodium vulgare* subsp. *prionodes*
544.- *Polypodium vulgare* subsp. *serrulatum*
545.- *Polypodium vulgare* subsp. *vulgare*
546.- *Polypogon viridis*
547.- *Polystichum setiferum*
548.- *Populus tremula*
549.- *Populus Xcanadensis*
550.- *Portulaca oleracea*
551.- *Potentilla argentea*
552.- *Potentilla erecta*
553.- *Potentilla neumanniana*
554.- *Potentilla reptans*
555.- *Potentilla sterilis*
556.- *Prunella grandiflora* subsp. *pyrenaica*
557.- *Prunella laciniata*
558.- *Prunella vulgaris*
559.- *Prunus avium*
560.- *Prunus lusitanica*

- 561.- *Prunus spinosa*
562.- *Prunus spinosa* subsp. *fruticans*
563.- *Psilurus incurvus*
564.- *Psoralea bituminosa*
565.- *Pteridium aquilinum*
566.- *Pulicaria dysenterica*
567.- *Pyrus communis* subsp. *pyraster*
568.- *Quercus canariensis*
569.- *Quercus humilis*
570.- *Quercus ilex*
571.- *Quercus ilex* subsp. *ilex*
572.- *Quercus petraea*
573.- *Quercus suber*
574.- *Ranunculus acris* subsp. *friesianus*
575.- *Ranunculus arvensis*
576.- *Ranunculus bulbosus* subsp. *aleae*
577.- *Ranunculus ficaria*
578.- *Ranunculus repens*
579.- *Ranunculus sardous* subsp. *trilobus*
580.- *Raphanus raphanistrum* subsp. *raphanistrum*
581.- *Rapistrum rugosum* subsp. *rugosum*
582.- *Reichardia picroides*
583.- *Reseda lutea*
584.- *Reseda phyteuma*
585.- *Rhamnus alaternus*
586.- *Rhamnus frangula*
587.- *Rhinanthus mediterraneus*
588.- *Rhinanthus minor*
589.- *Robinia pseudoacacia*
590.- *Rorippa nasturtium-aquaticum*
591.- *Rosa canina* subsp. *canina*
592.- *Rosa canina* subsp. *dumetorum*
593.- *Rosa micrantha*
594.- *Rosa rubiginosa*
595.- *Rosa sempervirens*
596.- *Rubia peregrina* subsp. *peregrina*
597.- *Rubus caesius*
598.- *Rubus canescens*
599.- *Rubus ulmifolius*
600.- *Rumex acetosella*
601.- *Rumex acetosella* subsp. *angiocarpus*
602.- *Rumex bucephalophorus*
603.- *Rumex conglomeratus*
604.- *Rumex crispus*
605.- *Rumex obtusifolius*
606.- *Rumex pulcher*
607.- *Ruscus aculeatus*
608.- *Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia*
609.- *Sagina apetala*
610.- *Sagina apetala* subsp. *ciliata*
611.- *Sagina procumbens*
612.- *Salix alba* subsp. *alba*
613.- *Salix caprea*
614.- *Salix cinerea* subsp. *oleifolia*
615.- *Salix triandra*
616.- *Salvia glutinosa*
617.- *Salvia verbenaca*
618.- *Salvia verbenaca* subsp. *verbenaca*
619.- *Sambucus ebulus*
620.- *Sambucus nigra*
621.- *Samolus valerandi*
622.- *Sanguisorba minor*
623.- *Sanguisorba minor* subsp. *minor*
624.- *Sanguisorba minor* subsp. *polygama*
625.- *Sanicula europaea*
626.- *Saponaria ocymoides*
627.- *Saponaria officinalis*
628.- *Sarothamnus arboreus* subsp. *catalaunicus*
629.- *Sarothamnus scoparius*

- 630.- *Sarothamnus scoparius* subsp. *scoparius*
631.- *Satureja calamintha* subsp. *ascendens*
632.- *Satureja calamintha* subsp. *sylvatica*
633.- *Satureja vulgaris*
634.- *Satureja vulgaris* subsp. *vulgaris*
635.- *Saxifraga granulata* subsp. *granulata*
636.- *Scabiosa atropurpurea*
637.- *Scabiosa columbaria* subsp. *columbaria*
638.- *Scandix pecten-veneris* subsp. *pecten-veneris*
639.- *Scirpus cernuus*
640.- *Scirpus holoschoenus*
641.- *Scirpus setaceus*
642.- *Scleranthus annuus* subsp. *annuus*
643.- *Scorpiurus muricatus* subsp. *subvillosus*
644.- *Scrophularia nodosa*
645.- *Sedum acre*
646.- *Sedum album*
647.- *Sedum album* subsp. *album*
648.- *Sedum cepaea*
649.- *Sedum hirsutum*
650.- *Sedum rupestre* subsp. *reflexum*
651.- *Sedum sediforme*
652.- *Sedum telephium* subsp. *maximum*
653.- *Selaginella denticulata*
654.- *Sempervivum tectorum*
655.- *Sempervivum tectorum* subsp. *tectorum*
656.- *Senecio inaequidens*
657.- *Senecio jacobaea*
658.- *Senecio lividus*
659.- *Senecio vulgaris*
660.- *Serapias parviflora*
661.- *Serratula tinctoria*
662.- *Setaria pumila*
663.- *Setaria viridis*
664.- *Sherardia arvensis*
665.- *Silene gallica*
666.- *Silene inaperta*
667.- *Silene italica* subsp. *nemoralis*
668.- *Silene latifolia* subsp. *latifolia*
669.- *Silene nutans* subsp. *brachypoda*
670.- *Silene nutans* subsp. *nutans*
671.- *Silene vulgaris*
672.- *Silene vulgaris* subsp. *vulgaris*
673.- *Sinapis arvensis*
674.- *Sisymbrium officinale*
675.- *Smilax aspera*
676.- *Solanum dulcamara*
677.- *Solanum nigrum* subsp. *nigrum*
678.- *Solanum nigrum* subsp. *villosum*
679.- *Solidago virgaurea*
680.- *Solidago virgaurea* subsp. *virgaurea*
681.- *Sonchus asper* subsp. *asper*
682.- *Sonchus oleraceus*
683.- *Sonchus tenerrimus*
684.- *Sorbus aria*
685.- *Sorbus aria* subsp. *aria*
686.- *Sorbus domestica*
687.- *Sorbus torminalis*
688.- *Sorghum halepense*
689.- *Spartium junceum*
690.- *Spergula arvensis*
691.- *Spergularia rubra*
692.- *Spergularia rubra* subsp. *nicaeensis*
693.- *Sporobolus indicus*
694.- *Stachys arvensis*
695.- *Stachys officinalis*
696.- *Stachys recta*
697.- *Stachys sylvatica*

- 698.- *Staehelina dubia*
699.- *Stellaria alsine*
700.- *Stellaria holostea*
701.- *Stellaria media* subsp. *media*
702.- *Succisa pratensis*
703.- *Symphytum officinale*
704.- *Symphytum tuberosum*
705.- *Symphytum tuberosum* subsp. *tuberosum*
706.- *Tamus communis*
707.- *Taraxacum laevigatum*
708.- *Taraxacum officinale*
709.- *Teucrium botrys*
710.- *Teucrium chamaedrys* subsp. *pinnatifidum*
711.- *Teucrium scorodonia* subsp. *scorodonia*
712.- *Thalictrum aquilegifolium*
713.- *Thymus serpyllum*
714.- *Thymus serpyllum* subsp. *chamaedrys*
715.- *Thymus vulgaris* subsp. *vulgaris*
716.- *Tilia platyphyllos*
717.- *Tilia platyphyllos* subsp. *platyphyllos*
718.- *Tolpis barbata*
719.- *Tordylium maximum*
720.- *Torilis arvensis* subsp. *arvensis*
721.- *Torilis arvensis* subsp. *neglecta*
722.- *Torilis japonica*
723.- *Trifolium angustifolium*
724.- *Trifolium arvense*
725.- *Trifolium campestre*
726.- *Trifolium dubium*
727.- *Trifolium glomeratum*
728.- *Trifolium nigrescens*
729.- *Trifolium ochroleucon*
730.- *Trifolium pratense*
731.- *Trifolium repens*
732.- *Trifolium rubens*
733.- *Trifolium scabrum*
734.- *Trifolium squamosum*
735.- *Trifolium striatum*
736.- *Trifolium strictum*
737.- *Trifolium subterraneum*
738.- *Trigonella foenum-graecum*
739.- *Tussilago farfara*
740.- *Typha angustifolia*
741.- *Typha latifolia*
742.- *Ulex parviflorus* subsp. *parviflorus*
743.- *Ulmus glabra*
744.- *Ulmus minor*
745.- *Umbilicus rupestris* subsp. *rupestris*
746.- *Urospermum dalechampii*
747.- *Urtica dioica*
748.- *Valeriana officinalis*
749.- *Valerianella dentata*
750.- *Valerianella locusta*
751.- *Valerianella microcarpa*
752.- *Valerianella pumila*
753.- *Valerianella rimosa*
754.- *Verbascum blattaria*
755.- *Verbascum boerhavia*
756.- *Verbascum pulverulentum*
757.- *Verbascum sinuatum*
758.- *Verbena officinalis*
759.- *Veronica acinifolia*
760.- *Veronica anagallis-aquatica*
761.- *Veronica arvensis*
762.- *Veronica austriaca* subsp. *teucrium*
763.- *Veronica beccabunga*
764.- *Veronica chamaedrys*
765.- *Veronica hederifolia* subsp. *hederifolia*
766.- *Veronica montana*
767.- *Veronica officinalis*
768.- *Veronica persica*
769.- *Veronica polita*

- 770.- *Veronica serpyllifolia*
- 771.- *Veronica serpyllifolia* subsp.
serpyllifolia
- 772.- *Viburnum tinus*
- 773.- *Viburnum tinus* subsp. *tinus*
- 774.- *Vicia benghalensis*
- 775.- *Vicia bithynica*
- 776.- *Vicia cracca* subsp. *incana*
- 777.- *Vicia ervilia*
- 778.- *Vicia hirsuta*
- 779.- *Vicia lathyroides*
- 780.- *Vicia pannonica* subsp. *striata*
- 781.- *Vicia sativa* subsp. *nigra*
- 782.- *Vicia sativa* subsp. *sativa*
- 783.- *Vicia sepium*
- 784.- *Vicia villosa* subsp. *varia*
- 785.- *Vincetoxicum nigrum*
- 786.- *Viola sylvestris*
- 787.- *Viola tricolor* subsp. *arvensis*
- 788.- *Vitex agnus-castus*
- 789.- *Vitis vinifera*
- 790.- *Vulpia bromoides*
- 791.- *Vulpia myuros*
- 792.- *Xanthium echinatum* subsp.
italicum
- 793.- *Xanthium spinosum*