

FITOTERÀPIA FÀCIL, PRÀCTICA I ACCESSIBLE

Pere Roura i Martí
Infermer Institut Català d'Oncologia (ICO)
de Girona. Hospitalització

Natàlia Samper i Sánchez
Infermera de L'hospital Universitari
Dr. Josep Trueta de Girona (UCI)



FITOTERÀPIA FÀCIL PRÀCTICA I ACCESSIBLE



**ALGUNES UTILITATS I POSSIBLE
APLICACIÓ DE 9 PLANTES PROPERES**



FARIGOLA / TOMILLO

Flors per **infusions** amb clares virtuts
digestives,
tòniques i antisèptiques.



Utilitzar 2 o 3 g de flors de planta per tassa d'aigua bullent i, prendre'n una tassa després de cada àpat.

També podem preparar una bona sopa de farigola amb pa, oli i sal que ens facilitarà una bona digestió.

També és útil com a repel·lent de mosquits (JARDÍ)

Útil per desinfectar ferides cutànies obertes.



SÀLVIA



Per combatre l'afonia, les infeccions de la gola i el mal de cap, els dolors de la menstruació. Regula l'equilibri hormonal. És molt recomanada pels problemes de la menopausa.

NO ÉS BO BEURE INFUSIONS DE SÀLVIA durant molt de temps. Està Contraindicada durant la LACTÀNCIA i l'EMBARÀS.

COM UTILITZAR-LA

1. Infusió de 3-6 fulles en una tassa abans d'anar a dormir.
2. Infusió de 4 cullerades de fulles x litre d'aigua + un suc d'una llimona + 4 cullerades de mel. Fer gargarismes cada 3 h.
3. Decocció de 10' en 5 cullerades de fulles x litre d'aigua.

CAMAMILLA/ MANZANILLA



INFUSIONS

- Rentats oculars
- Ferides
- Trastorns gastrointestinals





Àloe Vera

El gel a l'interior de les fulles s'aplica directament a la pell per guarir psoriasis, dermatitis, èczemes, cremades ...

Ús intern: per a l'acidesa d'estómac, com a laxant i com a digestiu.





Vera



Saponària



Barbadensis

- ❖ Per extreure el gel, cal pelar la pell exterior de les fulles amb un ganivet. És important treure la part groguenca perquè és molt purgant.
- ❖ Seguidament, es talla a petits bocins i aquests es deixen en un colador tota la nit, perquè n'acabi fluïnt tot el gel, o bé es premen amb una mà de morter si es té més pressa.
- ❖ El gel s'ha de colar i afegir-hi una quarta part d'oli d'oliva verge. Es guarda a la nevera.
- ❖ S'utilitzen nombroses espècies d'Àloe, les més freqüents són: barbadensis, saponària i vera.

Àloe Vera



- ❖ La planta ha de tenir mínim 3 anys.
- ❖ Un cop tallada l'hem de guardar a la nevera. Embolicada per a guardar-la millor.
- ❖ Alexandre el gran la utilitzava per guarir les ferides dels seus soldats en l'expansió a l'Àsia Major.



ROMANÍ

- ❖ Té acció antibacteriana, fungicida, antivírica i antisèptica.
- ❖ Antiespasmòdica.
- ❖ Hepatoprotectora.
- ❖ Antiinflamatòria, analgèsica.
- ❖ Estomacal.
- ❖ Astringent.
- ❖ Balsàmica i estimulant.
- ❖ Expectorant.
- ❖ Diürètica.
- ❖ Cicatritzant.



OLI DE ROMANÍ

QUÈ NECESSITEM?

- ▶ Un recipient de vidre net i preferentment opac.
- ▶ ROMANÍ FRESC.
- ▶ Oli portador a escollir.
- ▶ Colador.
- ▶ Temps = 30 dies.
- ▶ Lloc: fresc i sec.

COM HO FEM?

- ▶ Cobrim el romaní d'oli.
- ▶ Cada dia anem remonent el recipient amb cura.
- ▶ Ens assegurem que el romaní sempre estigui cobert d'oli.
- ▶ Passats 30 dies, es cola l'oli en un nou recipient net.
- ▶ Es pressiona fort el romaní amb ajuda del colador i un estri adient, per treure el màxim de suc que es pugui i s'afegeix a l'oli que em escolat.



COL



- ❖ Es fan servir les seves FULLES com ajuda en la:
- ❖ Regulació de la inflamació.
- ❖ Regulació de la febre.
- ❖ Preferiblement verda de qualsevol varietat, ja que la clorofil·la de les fulles juguen un paper important en aquests efectes.

- S'**escalden** les fulles en aigua o en oli d'oliva i, un cop tèbies, es posen damunt de la zona Inflamada i s'hi col·loca una bena per evitar que es moguin.
- El cataplasma de col fresca també s'aplica a les ferides i les llagues per curar-les. Passada per un rodet de cuina i humida es posa per alliberar la calor de la febre en els nens, és molt efectiva, es canvia cada vegada que la fulla ja es calenta.
- És molt aconsellable menjar-la com a verdura perquè és molt rica en vitamina C i, és anticancerígena, tant crua com cuinada.



LLOR

- ❖ Tradicionalment, present en moltes receptes de cuina.
- ❖ Els grecs i els romans valoraven i apreciaven molts les propietats medicinals del llor.
- ❖ El llor és: antisèptic, digestiu, expectorant, antihemorroidal, diürètic, cardioprotector, i antiinflamatori entre d'altres.
- ❖ El llor pot ser útil, un remei natural per la pediculosis i, **eliminar els polls i les llémenes.**



LLOR

CASPA, POLLS



Infusió amb 10 fulles de llor i 500 cc d'aigua

- ✓ Posar l'aigua (500 cc) en un recipient a bullir.
- ✓ Afegir les fulles de llor, tapar i retirar del foc
- ✓ Deixar reposar uns 30 minuts
- ✓ Quan estigui a temperatura ambiental, ho colem i, ho apliquem al cuir cabellut **fent un suau massatge**. Es pot fer diferents vegades al dia.



LLOR

DOLORS I INFLOR



F
Ó
R
M
U
L
A

ARTRITIS / TRAUMATISMES

- ❖ 100 ml d'oli de base (coco, ametlles dolces, argà, oliva)
- ❖ 35 gotes d'oli essencial de llor.
- ❖ Fer massatge a la zona afectada, 3 vegades al dia.



OLI D'OLIVA

(L'OR VERD)



- ❖ Ric en vitamina A,D,E i K.
- ❖ Afavoreix l'adsorció de minerals com: fòsfor, ferro i Magnesi.
- ❖ És el millor greix per a l'alimentació infantil. Proporciona una relació de molècules greixoses similar a la de la llet materna.
- ❖ **Millora el control de la TA i ajuda a controlar el nivell de glucosa en sang.**
- ❖ Evita l'acidesa gàstrica i facilita el procés intestinal. És eficaç en tot el procés digestiu.



OLI D'OLIVA

- ❖ Disminueix el risc de patir infarts i altres malalties cardiovasculars en augmentar el colesterol bo.
- ❖ En darrers estudis sobre cèl·lules humanes mostren evidències dels factors protectors sobre el càncer.
- ❖ Prevé de malalties degeneratives com l'Alzheimer i, actua contra l'envelliment gràcies a la seva quantitat d'antioxidants naturals.
- ❖ Té un notable efecte tonificant de l'epidermis.
- ❖ És un útil emol·lient corporal que es fa servir per a la realització de massatges terapèutics.



(L'OR VERD)



OLI D'OLIVA

- ❖ El seu principal component, l'àcid olèic és un constituent de les membranes cel·lulars i de la pell.
- ❖ Protegeix la pell de factors ambientals extrems, la hidrata.
- ❖ Manté l'estructura íntegra de la dermis i la regenera.



(L'OR VERD)

MARIA LLUÏSA

INFUSIONS



- ❖ Afecçons respiratòries, per expulsar mucositat, exerceix funció expectorant.
- ❖ Carminativa: evita flatulències estomacals i aerofàgia.
- ❖ Facilita la digestió. Tonifica l'estómac.
- ❖ Evita espasmes i dispèpsia.
- ❖ És eficaç per l'halitosi.
- ❖ Per patologies i dolències reumàtiques.
- ❖ Relaxant, per estats de nerviosisme.



BIBLIOGRAFIA

- Avila, R et al. (2011). **Romero (*Rosmarinus officinalis* L.): una revisión de sus usos no culinarios**. Ciencia y mar 15 (43): 23-36
- Campagne, DM. (2004). **Teoría y fisiología de la meditación. Cuadernos de Medicina Psicosomática y psiquiatría**, Nº 69 / 70, 15-30.
- Cañigueral,S., Vanaclocha,B. (2000) **Usos terapéuticos del tomillo**. Revista de Fitoterapia I: 5-13 5.
- Carretero, ME. (2010). **Propiedades medicinales del laurel**. Portal farma. <https://botplusweb.portalfarma.com/Documentos/2010/1/5/41650.pdf>
- Fernández, A. (2015). **Aromaterapia médica. Aceites esenciales para la concentración**. Vivir mejor.com. La Vanguardia.
- González, JF.(2009).**Interés farmacéutico de la salvia officinalis y de la euphrasia officinalis**. Universitat de Farmàcia de Salamanca.
- López, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramírez, M. J., & Jäger, A. K. (2017). **Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets**. Frontiers in Pharmacology, 8, 280.
- Matsumoto, T., Asakura, H., & Hayashi, T. (2013). **Does lavender aromatherapy alleviate premenstrual emotional symptoms?: a randomized crossover trial**. Biopsychosocial Medicine, 7, 12.
- Puertollano, M^aA., Puertollano,E.,álvarez,G.,De Pablo, MA. (2010). **Aceite de oliva, sistema inmune e infección**.Nutrición Hospitalaria;25:1-8.
- Ferraro, GM. (2009).**Revisión de la aloe vera (*barbadensis miller*) en la dermatología actual**. Revista Argentina de Dermatología.2009; 90: 218-223.
- Sayyah M, Saroukhani G, Peirovi A, Kamalinejad M. (2003). **Analgesic and anti-inflammatory activity of the leaf essential oil of *Laurus nobilis* Linn**. Phytother Res.17(7):733-6.

ਚੁਣੌਤੀ!



