

Les plantes aromàtiques del Montseny

M. Àngels Bonet

Joan Vallès

Botànics

RECERCA ETNOBOTÀNICA AL MONTSENY

 El terme Etnobotànica defineix la branca de la Botànica que s'ocupa de l'estudi de la utilització i els coneixements populars de les plantes. Es tracta d'una ciència relativament recent que es troba a la cruïlla entre les Ciències Naturals i les Ciències Humanes (Barrau, 1971).

Com a part d'una recerca més àmplia realitzada recentment al massís del Montseny, presentem en aquest treball els resultats relatius als usos populars d'algunes de les plantes aromàtiques més conegudes i utilitzades al massís del Montseny i rodalia. Ens basarem en les dades que ha generat l'estudi dut a terme en 21 municipis pertanyents a les comarques d'Osona, el Vallès Oriental i la Selva i que abasten tot el massís del Montseny, tant les zones de parc natural com de preparc. Hem entrevistat 172 persones adultes (105 dones i 67 homes) i 8 nens pertanyents a 114 famílies. Els informants han nascut al Montseny o hi han residit una part molt significativa de llurs vides. Les edats de les persones enquestades són compreses entre els 8 i els 96 anys, amb una mitjana de 66 anys i un màxim d'entrevistats entre els 70 i els 80 anys. Bona part de les persones que ens han facilitat informació treballen o han treballat en feines relacionades amb la pagesia (pagesos, treballadors del bosc, pastors).

En les entrevistes realitzades hem recollit informació etnobotànica sobre 606 espècies de plantes. La nostra recerca s'ha centrat en les plantes medicinals i, secundàriament, en les alimentàries, però no hem negligit els altres usos de les plantes, probablement menys nombrosos, però també rellevants a l'hora de dreçar l'inventari de la cultura popular del nostre país i, en molts casos, per tal de donar pautes d'aprofitament sostenible dels recursos vegetals.

En aquest article tractarem dels usos de les plantes aromàtiques o, més concretament, dels de les plantes de la família de les labiades, les quals representen una bona part de les plantes aromàtiques de la nostra flora. Val a dir que les labiades són també una de les famílies de plantes més ben

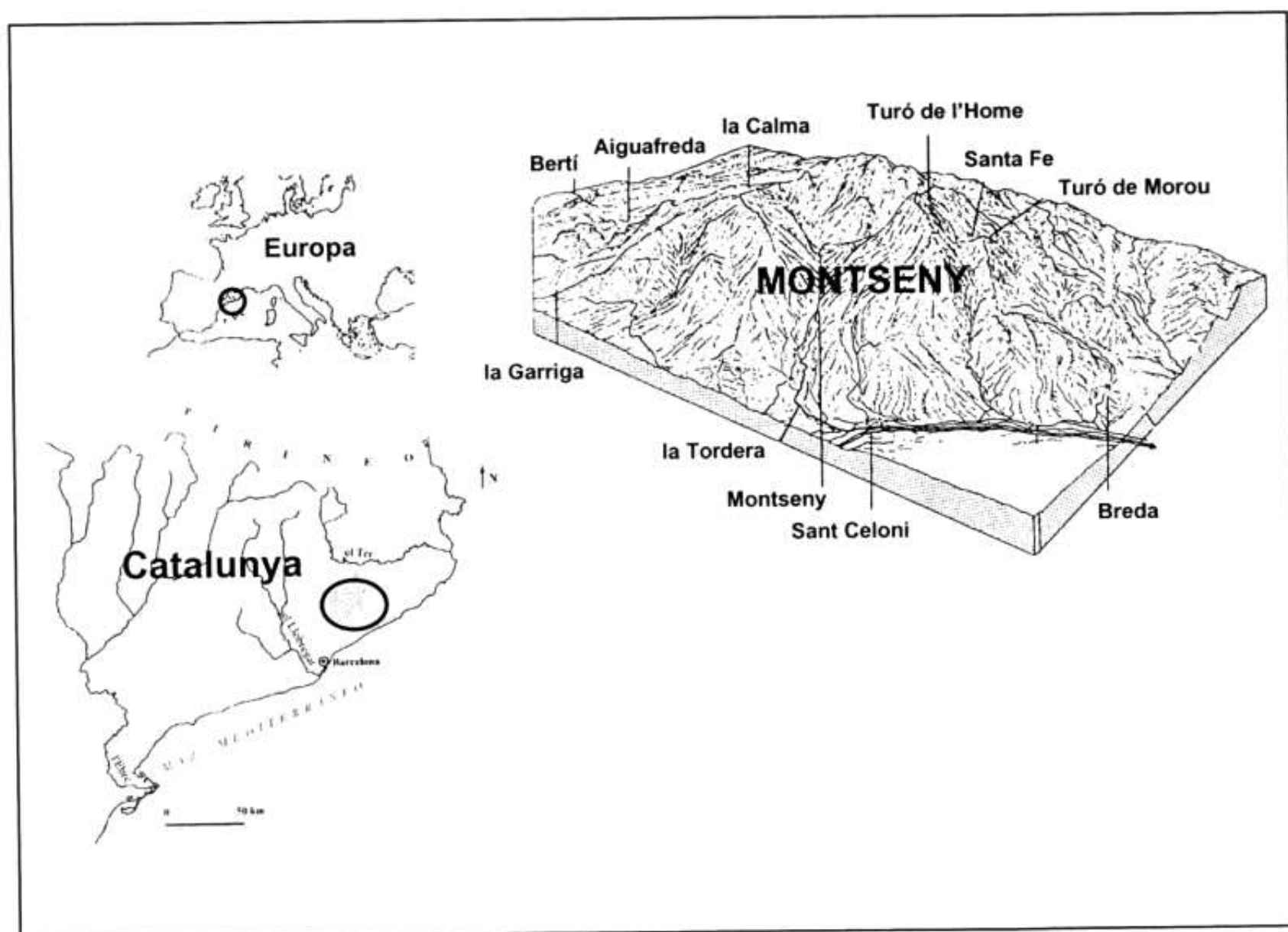


Figura 1. Localització del Montseny.

Font: Maqueta del Montseny extreta d'un dossier editat pel Museu La Gabella d'Arbúcies.

representades a l'etnoflora. És a dir, dins del conjunt de plantes que tenen algun ús popular, aquesta família ocupa un dels primers llocs, i això tant al Montseny com en altres territoris dels Països Catalans i de la Península Ibèrica.

LES PLANTES AROMÀTIQUES DE LA FAMÍLIA DE LES LABIADES

La família de les lamiàcies o labiades és una família botànica molt important, que comprèn unes 3000 espècies agrupades en 200 gèneres, estesa per tot el món i especialment ben representada a la conca mediterrània. Pertanyen a aquesta família plantes tan conegudes com el romaní, la farigola, l'orenga, la sàlvia, la sajolida o les mentes. Entre els trets que caracteritzen la família de plantes que ens ocupa destacarem el fet que majoritàriament posseeixen una corol·la típicament bilabiada –característica de la qual en deriva el seu nom– i l'elevat contingut en essències de moltes de les seves espècies, motiu pel qual és una de les famílies més importants des del punt de vista farmacològic i mèdic, i també una de les més apreciades com a subministradores de condiments culinaris. Cal remarcar, a més, l'interès de les labiades com a plantes ornamentals i com a plantes mel·líferes.

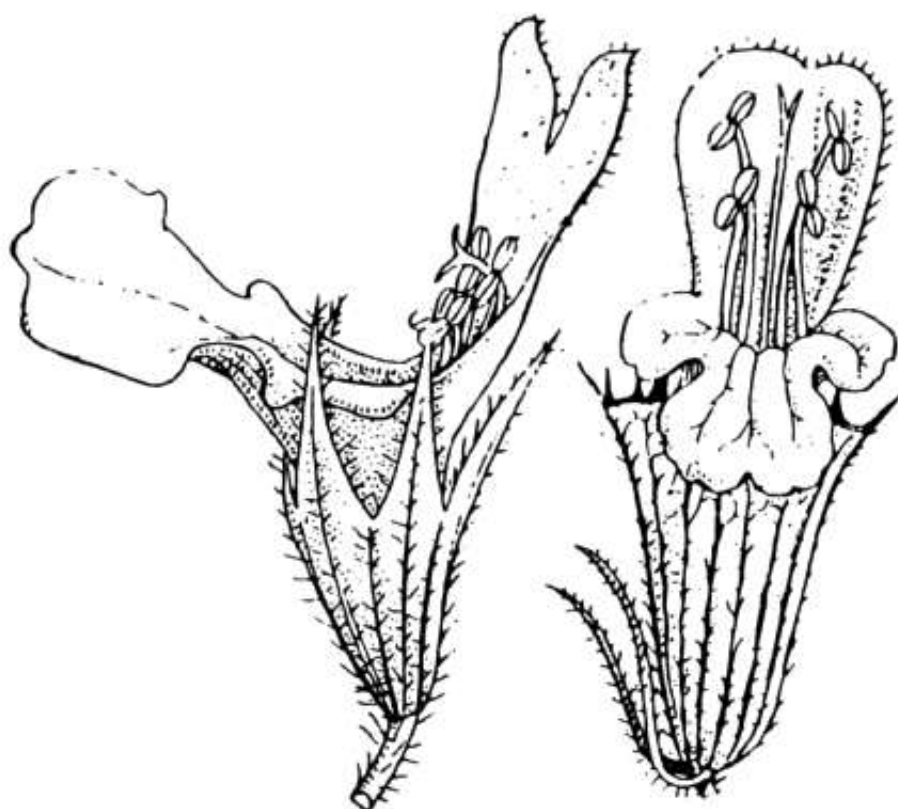


Figura 2. Esquema de la flor d'una planta de la família de les labiades. S'hi observa la forma de la corol·la, amb els llavis superior i inferior (*corol·la bilabiada*).
Font: Masalles & al. (1988).

A l'annex hi hem agrupat les 28 espècies aromàtiques de la família de les labiades que s'usen popularment al Montseny (per extensió, aquestes són, de ben segur, les més usades també a la comarca del Vallès Oriental i comarques veïnes). Per a totes elles fem constar el nom científic, els noms populars, la part de la planta utilitzada, les aplicacions medicinals, les formes de preparació i d'administració, la procedència de la planta (silvestre o cultivada), i altres usos diferents dels medicinals. Hem inclòs també en la nostra llista la marialluïsa per tal com, tot i no pertànyer a la família botànica esmentada, és una de les plantes aromàtiques més apreciades. De fet, aquesta espècie s'inclou dins la família de les verbenàcies, que és una família molt afí a la de les labiades. Cal dir que la marialluïsa (*Lippia triphylla*) no és autòctona de la regió mediterrània, sinó que és originària de l'Amèrica del sud (concretament, de Xile), però s'ha adaptat molt bé al nostre clima i es troba plantada als horts i als jardins de moltes cases. A continuació, comentem alguns aspectes que considerem interessants de la informació que resumeix la taula.

ELS NOMS DE LES PLANTES

Per a la nomenclatura dels noms científics de les plantes hem seguit Bolòs & al. (1993). A l'herbari BCF (de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona) es conserva un plec testimoni de cada planta (veg. Bonet, 2001). Els noms populars són els que recollírem al Montseny durant el nostre treball de camp, dut a terme entre els anys 1993 i 2000. Observem que és freqüent el fenomen de sinonímia, és a dir, sovint una mateixa planta és designada amb

noms diferents, que esdevenen sinònims; més freqüent és encara l'existència de variants d'un mateix nom, aspecte que no queda reflectit en la taula, ja que demanaria un estudi més aprofundit que aquí no escau.

USOS MEDICINALS: PARTS DE PLANTA UTILITZADES I MANERES DE PREPARAR ELS REMEIS

En l'apartat de la part de la planta usada amb finalitat medicinal veiem que la part aèria de la planta (sovint quan es troba florida) és la més utilitzada. De vegades s'usa només la fulla i altres vegades els brots tendres de la planta. Quan parlem d'inflorescència ens referim al conjunt de les flors, ja que molt sovint les flors s'agrupen al capdamunt de la tija, formant una espècie d'espiga, i és aquesta la part de la planta que s'utilitza per a remei o per a altres finalitats (pensem, per exemple, en l'espígol).

Un aspecte important dels coneixements populars sobre les plantes són els seus usos medicinals. La quarta columna de la taula recull els usos medicinals més freqüents de cada espècie. No els fem constar tots sinó els que hem considerat més interessants i representatius del seu ús real per part de la gent del Montseny. Algunes plantes, com el romaní, tenen un nombre tan elevat d'aplicacions que la llista es faria interminable si les volguéssim enumerar totes (per al romaní n'hem anotat vint-i-una de diferents).

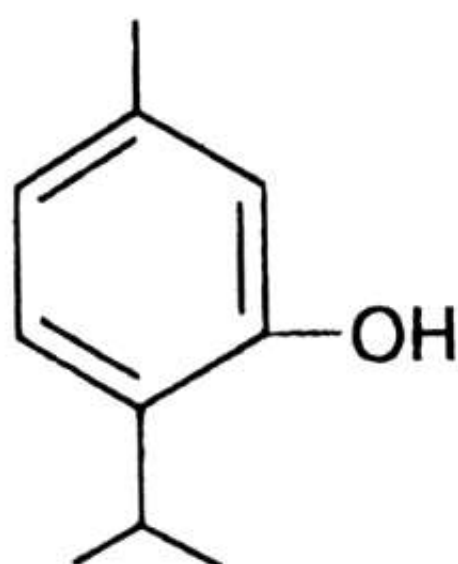
En les dues columnes de la taula que segueixen, s'expressen les diferents maneres de preparar i d'administrar les plantes medicinals. Cal distingir, en primer lloc, entre els preparats que són administrats per via interna dels que ho són per via externa. Tant per una via com per l'altra les formes de preparació més freqüents són la decocció i la infusió, procediments a partir dels quals s'obtenen solucions aquoses. Per via interna, aquestes solucions es prenen com a tisanes –la forma d'administració predominant–, sovint edulcorades amb sucre o bé amb mel. És de destacar també l'extracció –fent una destil·lació casolana a partir de les flors o les summitats florides– de l'essència d'algunes espècies, com el romaní (*Rosmarinus officinalis*) o la farigola (*Thymus vulgaris*), que es prenen en petites quantitats amb finalitat antisèptica intestinal (per a tractar diarrees, per exemple) o per al tractament d'afeccions pulmonars. Per via externa és força usada la planta directament, sense cap mena de preparació; també són emprats els banys, els emplastres i les maceracions, tant alcohòliques com olioses. L'excipient més utilitzat és l'aigua, seguit de l'oli d'oliva i l'alcohol.

Respecte de la preparació de solucions aquoses hem constatat que és més generalitzada la pràctica de 'fer bullir' uns minuts la planta (decocció) que no pas simplement 'escaldar-la' o 'fer-li arrencar el bull' (expressions que hem considerat que defineixen, en el llenguatge popular, la preparació per infusió).



Figura 3. Farigola (*Thymus vulgaris*). Tija florida i un detall de la flor.
Font: Bonet (1993).

Timol



Carvacrol

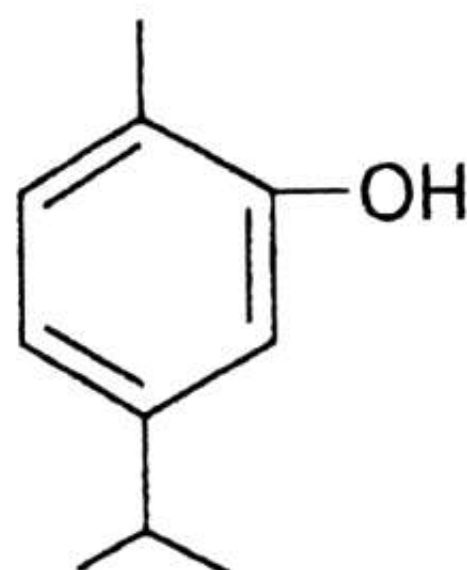


Figura 4. Condiment d'excel·lents qualitats i antisèptic d'efectivitat comprovada, la farigola deu les seves virtuts a un oli essencial ric en dues substàncies que pertanyen al grup químic dels fenols, anomenades timol i carvacrol.
Font: Bézanger-Beauquesne & al. (1990).

De totes maneres, la frontera entre l'una i l'altra no sempre es pot determinar fàcilment. Una informant (Alfonsa Casadevall, de Sant Esteve de Palautordera) ens explicà quan era convenient, segons ella, d'usar una forma o bé l'altra; ens digué que, generalment, les aigües no les feia bullir, excepte la de farigola, si era per a rentar mals. En general, però, sembla que queda clar el predomini de la decocció per sobre de la infusió. En altres territoris propers, estudiats des del punt de vista etnobotànic, s'ha constatat el mateix (Bonet & al., 1992; 1999; Raja & al., 1997; Agelet & Vallès, 2001). Això contrasta amb el que se sol recomanar en els tractats de fitoteràpia (Bisset, 1994) i en la majoria de preparats comercialitzats, on la infusió acostuma a ser la forma de preparació més habitual. De fet, alguns informants ens han dit que sempre havien 'fet bullir' les plantes, però que darrerament han sentit dir que 'només s'han d'escaldar', i això pot ser una mostra de la influència de la cultura 'oficial' i dels mitjans de comunicació en les pràctiques tradicionals.

Cal assenyalar també que és força freqüent la preparació de tisanes a partir de barreges de plantes. Així, són molt usades les barreges de plantes per a tractar els refredats (acció anticatarral). La farigola i el romaní, gràcies a la seva acció antisèptica, no són pas rares entre els components d'aquestes tisanes, al costat d'espècies com l'eucaliptus (*Eucalyptus globulus*), la flor de saüc (*Sambucus nigra*), l'arrel de malví (*Althaea officinalis*), la til·la (*Tilia platyphyllos*) o el plantatge (*Plantago lanceolata*), totes elles pertanyents a famílies diferents de la que ens ocupa. De vegades s'incorpora a la barreja alguna planta únicament amb la finalitat de proporcionar un sabor agradable a la mescla; la marialluïsa (*Lippia triphylla*) és una de les plantes que millor aconsegueix aquesta funció. També és freqüent de corregir l'amargor de les tisanes afegint-hi sucre o mel; l'ús d'aquests correctors de sabor és particularment interessant en el cas de pacients infantils.

PROCEDÈNCIA DE LES PLANTES AROMÀTIQUES

Pel que fa a la procedència de les plantes, de les 28 espècies ressenyades 18 són espontànies a Catalunya i les altres 10 són cultivades. És significatiu el percentatge d'espècies que es troben plantades habitualment en moltes cases, la qual cosa és indicativa de com se n'aprecia el seu caràcter aromàtic i medicinal. Hi ha plantes que, tot i créixer silvestres en diversos punts del país, no es fan al Montseny o hi escassegen, i hom les cultiva al jardí per a poder-ne disposar. És el cas de l'hisop (*Hyssopus officinalis*), la sajolida (*Satureja montana*) o el poliol (*Mentha pulegium*). A banda del poliol, que creix silvestre en determinats punts de l'àrea estudiada (en indrets humits), i de la menta borda o madrastra (*Mentha suaveolens*), més comuna, les altres mentes (la menta de les sopes o dels caramels, *Mentha x piperita* i la menta de les faves, *Mentha spica-*

ta) no són espontànies sinó que es cultiven pel seu interès medicinal, ornamental i condimentari; la primera (*Mentha x piperita*) és una planta obtinguda per hibridació.

Entre les plantes d'origen forà cultivades habitualment podem esmentar també l'anomenada menta romana o menta trapassera (nom que sembla fer al·lusió al fet que, tot i semblar una menta, no ho és, ja que es tracta de l'espècie *Salvia microphylla*), una planta d'origen mesoamericà. El bàlsam de tall o bàlsam pelut (*Stachys byzantina*) és un altre exemple de planta usada en jardineria però que té, a més, aplicacions medicinals: la fulla ha estat utilitzada per a curar ferides, talls i cremades. Altres plantes d'origen exòtic, com la nepta (*Nepeta cataria*), de reconegudes virtuts medicinals (com recorda la coneguda dita: *La nepta tot mal repta*), avui són difícils de trobar; moltes persones ens digueren que antigament l'havien tinguda plantada, però que se'ls va perdre. Aquest fet no és infreqüent i és una mostra de com la pèrdua de l'ús real d'una planta per part de la gent comporta, molt sovint, la pèrdua de l'espècie, en desaparèixer l'interès que motivava la seva conservació i el seu cultiu.

USOS CONDIMENTARIS I ALTRES UTILITZACIONS

Entre els usos diferents dels medicinals (que indiquem en la darrera columna de la taula) destaca l'ús condimentari i en l'elaboració de ratafia. Són moltes les espècies usades a la cuina: la menta, per a les faves, els cargols i les sopes; el marduix (*Origanum majorana*) i l'orenga (*Origanum vulgare*) per als cargols i altres guisats; la rementerola (*Satureja calaminta*) i la sajolida (*Satureja montana*) per a condimentar les olives quan se salen (procés en el qual s'empren també altres plantes, com la farigola, la salsa de pastor, el romaní o el fonoll), són potser les que s'utilitzen més habitualment.

Pel que fa a l'elaboració de la ratafia, direm que el costum de preparar aquest licor digestiu és molt arrelat al Montseny i també en altres àrees de muntanya de Catalunya. El nombre de plantes que intervenen en la seva elaboració és variable, però en general elevat. En una proporció important, les plantes que intengren les ratafies són aromàtiques, moltes vegades utilitzades com a condiments o espècies, i gairebé totes tenen alguna propietat medicinal (Vallès & al., en premsa). Hem pogut anotar una dotzena de receptes de ratafia montsenyiques, en les quals ens han estat consignades un total de 95 espècies vegetals, un 18%, aproximadament, de les quals són plantes de la família de les labiades.

La ratafia se sol prendre després de menjar, i en dosis moderades. És un licor associat a les postres i al cafè. Se sol consumir a temperatura ambient, si bé de vegades també se serveix fred, sortint del refrigerador, o bé amb gel, i també hi ha qui el pren amb sifó o amb algun altre tipus d'aigua carbònica. De manera genèrica, se li atribueix un valor digestiu, però també en diver-

ses ocasions li és assignada alguna altra virtut. Les aplicacions medicinals que hem recollit de les persones que ens han subministrat les receptes de les ratifies ressenyades han estat les següents: digestiva, antiinfecciosa intestinal, per a còlics intestinals, carminativa, eupèptica, antinauseosa, per al mareig, antidismenorreica i antiàlgica en cas de dolor menstrual.

LLEGENDES, DITES, TRADICIONS

Per acabar, comentarem algunes aplicacions curioses, tradicions i creences relacionades amb el grup de plantes que ens ocupa. Ens ha semblat interessant de transcriure-les tal com les recollírem de boca dels nostres informants. De la menta s'explica la següent llegenda:

“Quan perseguïen Jesús, quan era petit, que es va escapar de la matança d'Herodes, Sant Josep i la Mare de Déu i el nen Jesús es van amagar a sota d'una garbera. I els soldats deien: ‘Han de ser per aquí, no poden ser gaire lluny’. I una planta de menta va dir: ‘A sota la garbereta, a sota la garbereta’. I la Mare de Déu la va renyar i li va dir: ‘Calla, menta xerradora, que floriràs, però no granaràs’. Per això la menta no grana, perquè la van castigar. La menta veritable no grana, és amb arrel” (Esteve Noguera, la Garriga).

En relació amb una altra planta, el malrubí (*Marrubium vulgare*), es deia que quan es té el fel sobreeixit (icterícia), si s'anava a orinar al damunt d'un malrubí, quan la planta es moria la persona quedava curada. A la comarca del Bages, aquest remei també era conegut; calia fer-ho, però, abans de sortir el sol, i nou dies seguits. S'havia de dir la següent oració:

*Malrubí, cavaller,
mala fi poguessis fer.
tu ben fart i jo dejú,
mala fi puguis fer tu.*

I a continuació es resaven tres parenostres a la Santíssima Trinitat, per tal “que aquest mal quedi curat ben aviat” (Angeleta Flaqué, filla de Rocafort de Bages).

Finalment, anotem alguns costums i tradicions relacionats amb la farigola (*Thymus vulgaris*):

“La farigola es beneïa el dia de la Santa Creu: la gent anava a l'església amb un ram de farigola per beneir durant la missa. En acabar, el mossèn sortia a fora i beneïa la farigola de tot el terme. I per Sant Ponç (dia 11 de maig) es beneïen roses, farigola i esvernallac” (Rosa Serra, Sant Esteve de Palautordera). “Abans, era costum de collir la farigola per l'Ascensió, que és quan és al punt de florida” (Carme Torrent, Arbúcies). “Hi ha gent que diu que la cull el dia de Sant Joan, abans de sortir el sol, perquè així tot l'any és bona” (Maria Clopés, Gualba). “La farigola, si es cull de lluna vella no s'espolsa tant. Si es vol que conservi l'olor ha de collir-se per l'Ascensió, al matí, abans el sol no la toqui” (Mercè Magem, Cardedeu).

Agraïments

Aquest treball no hauria estat possible sense la col·laboració dels nostres informants, els quals regradem profundament; volem tenir un record especial per a aquells -lamentablement ja prou nombrosos- que van donar-nos la seva informació i que han traspassat abans que el treball s'acabés, la qual cosa és un testimoni de la fragilitat dels coneixements que procurem d'inventariar. Durant la recerca hem rebut ajuts econòmics parcials de la Divisió de Ciències de la Salut de la Universitat de Barcelona i del Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana de la Generalitat de Catalunya. Volem donar les gràcies també al Centre d'Estudis Molletans per haver-nos convidat a prendre part en les Jornades de primavera del maig del 2000 celebrades a la Marineta (Mollet del Vallès) i a Mn. Joaquim Brustenga, que ens va animar a participar-hi.

Bibliografia

- Barrau, J. 1971. *L'Ethnobotanique au carrefour des sciences naturelles et des sciences humaines*. Bulletin de la Société Botanique de France, 118: 237-248.
- Bézanger-Beauquesne, L., Pinkas, M., Tork, M. & Trotin, F. 1990. *Les plantes médicinales des régions tempérées*. Éd. Maloine. Paris.
- Bisset, N.G. (ed.), 1994. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. A Handbook for Practice on a Scientific Basis*. CRC Press, Boca Raton.
- Bolòs, O. de, Vigo, J., Masalles, R.M. & Ninot, J.M. 1993. *Flora manual dels Països Catalans*. Ed. Pòrtic S.A. Barcelona. 2a ed.
- Bonet, M.À. 1993. *Etnobotànica de la Vall del Tenes* (Vallès Oriental). Biblioteca de Cultura Popular Valeri Serra i Boldú, 4. Publicacions de l'Abadia de Montserrat & Ajuntament de Bellpuig. Barcelona.
- Bonet, M.À. 2001. *Estudi etnobotànic del Montseny*. Tesi Doctoral inèdita. Facultat de Farmàcia. Universitat de Barcelona.
- Bonet, M.À.; Blanché, C. & Vallès, J. 1992. *Ethnobotanical study in River Tenes valley* (Catalonia, Iberian Peninsula). Journal of Ethnopharmacology, 37: 205-212.
- Bonet, M.À, Parada, M., Selga, A. & Vallès, J. 1999. *Studies on pharmaceutical ethnobotany in the regions of l'Alt Empordà and les Guilleries* (Catalonia, Iberian Peninsula). Journal of Ethnopharmacology, 68: 145-168.
- Masalles, R.M., Carreras, J., Farràs, A., Ninot, J.M. & Camarasa, J.M. 1988. *Història Natural dels Països Catalans*, vol. 6. Plantes superiors. Enciclopèdia Catalana, S.A. Barcelona.
- Raja, D., Blanché, C. & Vallès, J. 1997. *Contribution to the knowledge of the pharmaceutical ethnobotany of La Segarra region* (Catalonia, Iberian Peninsula). Journal of Ethnopharmacology, 57: 149-160.
- Vallès, J. & Agelet, A. 2001. *Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Pallars* (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part I. General results and new or very rare medicinal plants. Journal of Ethnopharmacology, 77: 57-70.
- Vallès J., Bonet, M.À., Agelet, A. & Selga, A. "Quaranta dies en alcohol a sol i serena"... y el sabor embotellado: la "ratafia", licor catalán de plantas aromáticas, en premsa.

ANNEX

Taula de les plantes de la família de les labiades
i els seus corresponents usos populars
al Montseny.

Nom científic	Nom popular	Part usada	Ús medicinal	Forma de preparació	Forma d'administració	Procedència de la planta	Altres usos
<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Hisop	Part aèria florida	Anticefàlgic	Decocció	Tisana (ús intern)	Cultivada	Elaboració de ratafia
<i>Lamium flexuosum</i> Ten.	Mataporc, menta borda	Fulla	Anticatarral Antihipertensiu Antidiarreic	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	-
<i>Lavandula latifolia</i> Medic.	Barballó, espígol	Inflorescència	Antiàlgic i antiinflamatori	Maceració en alcohol	Fregues (ús extern)	Silvestre / cultivada	Per a fumar Per a fer colònia
<i>Lavandula stoechas</i> L.	Caps d'ase, timó, timons, tomanyí	Inflorescència	Antiulcerós gàstric Digestiu Antiàlgic i antiinflamatori ossi i muscular	Decocció Maceració en alcohol	Tisana (ús intern) Fregues (ús extern)	Silvestre	Per a fumar
<i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) O. Kuntze	Marialluisa	Fulla	Antiinflamatori intestinal Digestiu Corrector de sabor Sedant	Decocció	Tisana (ús intern)	Cultivada	Preparació de sopes Elaboració de ratafia Aromatitzant de la crema catalana
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Malrubí	Part aèria de la planta	Depuratiu sanguini Antisèptic postpart en veterinària	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	Creença o ritual per a guarir el fel sobreixit
<i>Melissa officinalis</i> L.	Tarongina	Fulla	Antiinflamatori intestinal Sedant	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre / cultivada	Elaboració de ratafia
<i>Mentha x piperita</i> L.	Menta, menta de les sopes, menta dels caramels	Fulla	Digestiu	Decocció	Tisana (ús intern)	Cultivada	Condiment Elaboració de ratafia i d'una beguda refrescant
<i>Mentha pulegium</i> L.	Poliol	Fulla i inflorescència	Digestiu Antidiarreic	Decocció Infusió	Tisana (ús intern)	Silvestre / cultivada	Elaboració de ratafia i d'una beguda refrescant
<i>Mentha spicata</i> L.	Menta, menta de les faves	Fulla	Digestiu Antinauseós	Decocció	Tisana (ús intern)	Cultivada	Condiment (sopes, faves, cargols, estofats)

Nom científic	Nom popular	Part usada	Ús medicinal	Forma de preparació	Forma d'administració	Procedència de la planta	Altres usos
<i>Mentha suaveolens</i> L.	Madrastra, menta borda	Fulla	Antidiarreic Antihemorroidal	Decocció	Tisana (ús intern) Bany (ús extern)	Silvestre	Elaboració de ratafia
<i>Nepeta cataria</i> L.	Nepta	Fulla	Antiinflamatori intestinal Antidiarreic	Decocció	Tisana (ús intern)	Cultivada	Elaboració de ratafia
<i>Ocimum basilicum</i> L.	Alfàbrega	Fulla	Antiàlgic i antiinflamatori intestinal	Decocció	Tisana (ús intern)	Cultivada	Repel·lent d'insectes Condiment Elaboració de ratafia
<i>Origanum majorana</i> L.	Marduix	Inflorescència i fulla	Antiotàlgic	Decocció en oli d'oliva	Gotes tòiques (ús extern)	Cultivada	Condiment de cargols i altres plats Elaboració de ratafia
<i>Origanum vulgare</i> L.	Orenga	Inflorescència i fulla	Antisèptic i antiinflamatori faringi	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	Condiment de guisats Elaboració de ratafia
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Romaní	Brots	Anticatarral Depuratiu sanguini Antihipertensiu Per a la icterícia Anticatarral Per a pulmonies Antiàlgic i antiinflamatori ossi i muscular	Decocció Destil·lació Maceració en alcohol	Tisana (ús intern) Essència (ús intern) Fregues (ús extern)	Silvestre / cultivada	Condiment de guisats Per a salar olives
<i>Salvia microphylla</i> Humb., Bonpl. & Kunth	Menta romana, menta trapassera	Planta sencera	-	-	-	Cultivada	Es xuclava la flor, per la dolçor Elaboració de ratafia Planta mel·lífera Cultivada com a ornamental
<i>Salvia officinalis</i> L.	Sàlvia	Fulla i inflorescència	Reforçant i blanquejant dental Antiodontàlgic Depuratiu sanguini	Sense preparació Decocció en vi Decocció	Fregues (ús bucal) Col·lutori (id.) Tisana (ús intern)	Cultivada	Hi ha la creença que és una planta bona, que salva i allarga la vida
<i>Salvia verbenaca</i> L.	Tàrrec	Fulla i inflorescència	Depuratiu sanguini	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	-

Nom científic	Nom popular	Part usada	Ús medicinal	Forma de preparació	Forma d'administració	Procedència de la planta	Altres usos
<i>Satureja calamintha</i> (L.) Scheele	Rementerola	Part aèria florida	Antiinflamatori gàstric i intestinal Antiàlgic menstrual	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	Condiment de guisats Per a salar olives Elaboració de ratafia Planta mel·lífera
<i>Satureja montana</i> L.	Sajolida	Part aèria florida	Anticatarral	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre / cultivada	Condiment de guisats Per a salar olives Elaboració de ratafia
<i>Sideritis hirsuta</i> L.	Ortiga blanca	Part aèria florida	Anticatarral Depuratiu sanguini	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	-
<i>Stachys byzantina</i> C. Koch	Bàlsam de tall, bàlsam pelut, herba peluda, orelles de conill	Fulla	Antisèptic i cicatritzant de ferides	Sense preparació	Aplicació directa (ús extern)	Cultivada	Plantada als jardins com a ornamental
<i>Stachys recta</i> L.	Herba de Sant Antoni, herba feridora	Part aèria florida	Anticatarral Antihipertensiu Preventiu de feridura	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	Elaboració de ratafia
<i>Teucrium chamaedrys</i> L. ssp. <i>pinnatifidum</i> (Senn.) Rech. f.	Brutònica	Part aèria florida	Antidiarreic Per a fer agafar gana	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	Planta mel·lífera
<i>Teucrium polium</i> L.	Timó Timolet Timonet	Brots de la planta florida	Antisèptic Vulnerari Cicatritzant	Decocció	Rentat de la ferida (ús extern)	Silvestre	Elaboració de ratafia Planta mel·lífera
<i>Thymus serpyllum</i> L. ssp. <i>chamaedrys</i> (Fries) Celak.	Salsa de pastor	Brots de la planta florida	Antiulcerós gàstric Digestiu	Decocció	Tisana (ús intern)	Silvestre	Condiment de sopes, guisats de cargols, estofats de carn Elaboració de ratafia
<i>Thymus vulgaris</i> L.	Farigola	Part aèria florida	Antisèptic bucal Antisèptic ocular Antiinflamatori intestinal Digestiu Vulnerari Cicatritzant Antidiarreic Antisèptic Febrífug	Decocció Destil·lació	Col·lutori Banys oculars Tisana (ús intern) Rentat de ferides (ús extern) Essència (ús intern)	Silvestre / cultivada	Planta mel·lífera Tradicions: es collia el dia de l'Ascensió o bé el dia de Sant Joan abans de sortir el sol