

REGALÈSSIA

Glycyrrhiza glabra (L.)

Català: Regalèssia, Regalíssia/ *Castellano*: Agarradera, Alcarzuz, Orozuz, Palo dulce, Regaliz/ *English*: Licorice, Licorice Root, Sweet root

Part utilitzada: l'arrel.

Descripció botànica

Herba perenne rizomatosa de la família de les fabàcies (lleguminoses). El que caracteritza aquesta planta és l'*arrel*: en té una de principal que pot arribar a un pam de profunditat i es divideix en d'altres que poden descendir d'un a dos metres més. De la base de la tija també es desenvolupen rizomes horitzontals que donen lloc a altres plançons. Les tiges broten a la primavera i poden arribar al metre d'alçada. Les fulles són compostes, i les flors, violàcies, es reuneixen en inflorescències de tipus raïm. Floreix de maig a juny. *Localització*: creix en indrets humits, riberes i terrenys argilosos. A casa nostra sobretot es pot trobar a les terres de l'Ebre. *Recol·lecció*: va d'octubre a març, tenint en compte que si no s'arranca tota l'arrel pot rebrotar.



Acció farmacològica

- Antitussigen, mucolític i expectorant atribuïbles al seu contingut en glicirricina.
- Antiulcerós gàstric per l'acció espasmolítica i antisecretora dels flavonoides, la glicirricina i l'àcid cafeic.
- Antioxidant.
- Antiinflamatori gràcies al seu contingut en glicirricina.
- Antivíric i antibacterià.
- Protector hepàtic.

- Cicatritzant.
- Edulcorant i potenciador del sabor.

Indicacions

- Síntomes digestius com l'acidesa i la dispèpsia.
- Tos associada a refredats.
- Tractament coadjuvant en casos d'úlceres gastroduodenal i en casos de gastritis.
- Ús tòpic: inflamacions de la pell com dermatitis, èczemes i picades d'insectes.

Dosi (EMA, ESCOP i CE)

Per als trastorns digestius

- Infusió o decocció preparada amb 1,5-2 g de la planta en 150 ml d'aigua i prendre 2-4 cops al dia després dels menjars.
- Extracte tou (1:0,4-0,5 aquós): 32 mg de 2 a 3 cops al dia.

Com a expectorant

- Infusió o decocció preparada amb 1,5 g de la planta en 150 ml d'aigua i prendre 2 cops al dia després dels menjars.
- Extracte tou (3:1 aquós): 1,2-1,5 mg de 3 a 4 cops al dia.
- La duració del tractament no ha de ser superior a les 4 setmanes.

Precaucions

- Contraindicacions: hipertensió arterial, malalties renals i hepàtiques.
- Efectes secundaris: en dosis altes (més de 20 g/dia) pot provocar hipertensió arterial, edemes, mal de cap i trastorns cardíacs.
- No hi ha estudis de seguretat suficients per recomanar el seu ús en l'embaràs i la lactància.
- Cal prendre amb precaució en persones diabètiques pel seu contingut en glucòsids.

ROMANÍ

Rosmarinus officinalis (L.)

Català: Romaní, Romer/ *Castellano:* Romero/ *English:* Rosemary

Part utilitzada: fulles dessecades i capítols florals.

Descripció botànica

Arbust de la família de les lamiàcies (labiades). El tronc és llenyós, escamós i recargolat. Tota l'estructura pot créixer fins a metre i mig i crear coixinets molt densos. *Les fulles:* són petites, aciculades i d'un color verd intens a l'anvers i blanquinós al revers. Al tacte són resinoses, a causa dels olis essencials que confereixen l'aroma característica que desprenen.

Les flors del romaní no són gaire vistoses però destaquen entre el verd, són de tons blancs i rosats amb un llavi penjant. *Localització:* creix en vessants i colls calcaris amb forta insolació i floreix pràcticament durant tot l'any.



Acció farmacològica

- Colerètic i colagog gràcies a les substàncies amargues i els polifenols.
- Hepatoprotector.
- Antiinflamatori per l'àcid rosmarínic i l'extracte metanòlic.
- Antioxidant pel seu contingut en diterpens fenòlics i àcid rosmarínic.
- Antiespasmòdic.
- Antibacterià i antifúngic.
- Tònic cardíac i de la circulació sanguínia.
- Via tòpica: estimulant de la circulació i cicatritzant.

Indicacions

- Dolor abdominal per espasmes gastrointestinals.
- Trastorns hepatobiliars.

Ús extern

- Dolors reumàtics.
- Neuràlgies.
- Insuficiència venosa perifèrica.
- Cicatrització ferides.
- Antisèptic suau.

Dosi (EMA, ESCOP)

- Infusió preparada amb una dosi total diària de 2-6 g de la planta repartida en 2-3 preses.
- Extracte líquid (1:1, etanol al 45%): 2-4 ml al dia.
- Oli essencial: 2 gotes al dia.
- Ús tòpic: es pot preparar un bany amb 50 g de planta. L'oli essencial es pot utilitzar en preparats semisòlids i líquids 2-3 cops al dia o en banys 10-27 mg per cada litre d'aigua.

Precaucions

- No recomanat l'ús de la planta en menors de 12 anys ni de l'oli essencial en menors de 18 anys ni en l'embaràs.
- No utilitzar en casos d'obstrucció de les vies biliars, colangitis o litiasi biliar.
- S'han descrit casos d'hipersensibilitat amb dermatitis de contacte i asma a causa del seu contingut en carnosol.
- L'oli essencial per via interna pot produir: cefalea, espasmes musculars, gastroenteritis i lesió de l'endoteli renal i si es pren a dosis altes pot produir neurotoxicitat i ser abortiu.
- No aplicar els preparats d'oli essencial prop dels ulls i mucoses.
- No utilitzar els preparats més de 2 setmanes per via interna i 4 setmanes per via externa.