

## Plantes Medicinals de les Gavarres

### Cua de Cavall (Equisetum)

Tot i que és considerada una mala herba, la Cua de Cavall es una de les plantes medicinals que més abunda a les Gavarres. Antigament es menjaven les seves tiges com si fossin espàrrecs i se'n feien fregalls per a netejar utensilis d'estany. Normalment s'utilitza en el tractament de retenció de líquids i de insuficiència renal i cardíaca, i és astringent, antidiarreic i cicatritzant. En agricultura ecològica es fa servir com a remei natural contra fongs i plagues. La Cua de Cavall medeix entre 20 i 60 centímetres i es recollecta en els mesos de primavera i fins al mes de setembre.



### Romaní (Rosmarinus officinalis)

El romaní esdevé un dels clàssics arbusts mediterranis, molt aromàtic, que pot arribar a mesurar 1,5 m. És una de les plantes amb més antioxidants, i entre els seus usos mèdics, afavoreix la recuperació en les enfermetats respiratòries i digestives. A més alleuja els dolors menstruals, ajuda a superar l'anèmia i les intoxicacions alimentàries. A nivell extern és un calmant muscular i es recomana per desinflar els peus després d'una bona caminata, fer una infusió de 50 gr de romaní i 50 gr de sàlvia i deixar-hi reposar els peus durant 15 minuts. El romaní també és un bon condiment culinari, un ambientador ideal i purificador d'aigües contaminades.



### associació excursionista Quart sortides 2007

- 28 gener  
OSOR - MARA DE DEU DEL COLL
- 3 febrer  
MARXA NOCTURNA - SANT CRISTÒFOL  
(SORTIDA 20,30 H)
- 25 febrer  
PANTÀ DE SAU - TABERTET
- 25 març  
ROMANYÀ (JAUME ABEL)
- 29 abril  
EXCURSIÓ COSTANERA (LLOC A DECIDIR)
- 27 maig  
SANT PRIVAT - SALT DE SALLENAT
- 23 juny  
CEL·LEBRACIÓ DE SANT JOAN
- 1 juliol  
LES PRESES - XENACS