



18

ERISIM / SISIMBRÍ ERISIMO

SISYMBRIUM OFFICINALE



MIQUEL BIARNÉS

DESCRIPCIÓ:

Es coneix com a Herba dels cantors, locutors i professors

ÚS I PROPIETATS:

Ús: Amb el xarop o suc de la planta rebaixat amb aigua de qualitat es fan gargarismes i s'empassa. Resolt el problema de cantar i ronquera.

Propietats: L'Erisim és una planta medicinal utilitzada com a remei per tractar l'afonia, la faringitis, la bronquitis i l'asma. Els principis actius s'obtenen de la planta sencera i tenen propietats antiinflamatòries, mucolítiques i expectorants. Ajuda a fluidificar la mucositat i a expulsar les secrecions bronquials produïdes per un refredat.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

1 cullerada de postres per ¼ de litre d'aigua. Bullir 1 min. Reposar tapat 5 min. Colar. Prendre fins a 1 Litre al dia (4 gots), o fer-ne gargarismes.

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No se li coneixen, però cal precaució en nens de menys de 12 anys i dones lactants.

CULTIU I ON LA PUC TROBAR

Replans de roques i pastures pedregoses bàsiques o àcides principalment a la muntanya mediterrània i submediterrània des del 60 als 1800 m d'altitud. No es troba a les Illes Balears.

OBSERVACIONS I CURIOSITATS

No confondre amb la Ravenissa groga i/o blanca.

