



19

MALRUBÍ / MARRUBI MARRUBIO

MARRUBIUM VULGARE



MIGUEL BIARNÉS

DESCRIPCIÓ:

Fulles peciolades, irregularment dentades, profundament ruscadores i reticulades d'aspecte encrespat, peludes i rugoses i pel darrere fulla amb nervis marcats.

ÚS I PROPIETATS:

Us: fulles, tiges i summitats florides fresques o seques.

Propietats: És un potent cremador de greix, hipotensor, úlceres pulmó, aparell respiratori, sedant, antiespasmòdic, vòmits i dispèpsies nervioses, ansietat, menopausa nerviosa i tos-ferina.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Amb les fulles seques es prepara una infusió per ajudar a mitigar problemes digestius i alteracions respiratòries.

Es posen les fulles al cul del got i es tira l'aigua bullent a sobre i es deixa reposar 5/7 minuts. Es pren cada dia de 2 a 3 tasses 30 minuts abans de les menjades i es pot endolcir amb estèvia o mel.

Juntament amb 2 cullerades soperes de vinagre de sidra ingerides prèviament a les menjades, és un complement per a aprimar-se perquè no deixa metabolitzar els greixos.

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

En altes concentracions pot produir arrítmies cardíques, alteració del cicle menstrual o produir avortament i en reduir la tensió està contraindicat per a qui tingui hipotensió.

CULTIU I ON LA PUC TROBAR

Herbassars formats en pistes forestals, en terrenys erms solejat i sec. També pot conrear-se en jardins i testos als balcons.

OBSERVACIONS I CURIOSITATS

Si es deixa fermentar té una olor fètida

