

rebost

UEP!  
Com anam?

## Remeis i sals medicinals

### \*REMEI CONTRA L'INSOMNI:

#### *INGREDIENTS:*

- 2 fulles de til·lo sec, 1 pessic de flor seca de taronger i ½ litre d'aigua

#### *PROCEDIMENT:*

- Dedins un perol, bullirem ½ litre d'aigua durant 5-10 minuts. Passat aquest temps, afegirem les 2 fulles de til·lo i un pessic de flor de taronger. Només farem una escaldada, per no llançar a perdre les propietats medicinals de les plantes.
- A continuació, colarem la infusió dedins un tassó i, quan hagi reposat una mica, ja serà llest per prendre-se'l amb o sense sucre.
- Aquesta infusió s'ha de prendre mitja hora després d'haver sopat. Els seus efectes sedants serveixen per calmar els nervis; és molt bona com a tranquil·litzant.

### \*REMEI CONTRA EL MAL DE COLL:

#### *INGREDIENTS:*

- 100 grams de fulles de romeguera i ¼ de litre d'aigua

#### *PROCEDIMENT:*

- Bullirem l'aigua dedins un perol. Llavor, quan bulli, ficarem les fulles de romeguera i les deixarem bullint durant 10 minuts perquè amollin els seus principis actius.
- A rengló seguit, colarem la bullidissa dedins un tassó i, quan es refredi, procedirem a fer gàrgares.
- Les gàrgares s'han de fer 2 o 3 pics al dia i són molt beneficioses per a la gargamella, desinfecten les mucoses i alleugen l'afonia.



rebost

VEP!  
Com anam?

*\*REMEI CONTRA MEMEUS:*

*INGREDIENTS:*

- 1 grapat de malves, un grapat d'ortigues, 4 figues seques, sucre moreno o mel i ½ litre d'aigua

*PROCEDIMENT:*

- El primer que farem serà posar a bullir el ½ litre d'aigua dedins un perol i, mentrestant, anirem xapant les malves i les ortigues. De les malves farem servir tant les fulles com les arrels i la tija.
- En haver bullit l'aigua, ficarem les malves i, passats uns minuts, hi afegirem també les 4 figues seques i, després, les ortigues. Llavors, ho bullirem tot durant 2 minuts més.
- En tenir la decocció, colarem la bullidissa, la passarem a un tassó i ja serà llesta per a prendre-la acompanyada amb sucre moreno o mel.
- Si es vol conservar aquesta bullidissa en la gelera, hi afegirem 6 bones cullerades de mel i així es podrà prendre com si fos un xarop.
- Convé beure 3 tassons al dia d'aquesta bullidissa; sobretot, abans d'anar a dormir; és molt beneficiosa per la bronquitis i per combatre la tossina.

# rebot

VEP!  
Com anam?

## \*SALS AMB HERBES AROMÀTIQUES:

### *INGREDIENTS:*

- Sal marina gruixada de Ses Salines i herbes aromàtiques: camamil·la dolça, herba-sana, orenga, moradui, romaní, fonoll i sàlvia.

### *PROCEDIMENT:*

- El primer que farem serà moldre, dedins un molinet, la sal marina gruixada.
- Llavor, llevarem els tronquets de les herbes aromàtiques seques i hi deixarem només les fulles.
- A continuació, capolarem la sal fina juntament amb totes les herbes. La proporció ideal per fer una sal amb herbes aromàtiques així com toca és de 3 parts de sal marina i 1 d'herbes seques. La sal surt més bona amb herbes seques, però també es poden emprar herbes fresques.
- Un pic capolat tot, la sal ja serà llesta per empotar-la i emprar-la per cuinar o per adobar el pamboli.
- La sal amb herbes aromàtiques redueix la ingesta de clorur sòdic (que pot causar problemes de tensió arterial si es consumeix en excés) i aporta els efectes saludables de les herbes, que ajuden a regular millor el metabolisme dels aliments.