

EL SECRETO DE LA FLOR ROMANIAL





Edició: Desembre del 2022

Impressió i maquetació: IGràfic · www.igrafic.com

Tipografia: Auria, d'Oriol Miró

Text: Dra. Mar de Pablo Miró i Dr. Marc Albiol i Perarnau



Il·lustració: Dra. Rosalia Cayuela Pérez i Cristina Miquel Miralles de Imperial

Coordinadors del projecte: Dra. Mar de Pablo Miró, Dra. Rosalia Cayuela Pérez, Dr. Iñaki Alegria Coll i Dr. Marc Patricio Liébana

Dipòsit Legal: B 23527-2022

Imprès a Catalunya





El curs 2013-2014 es va crear el projecte literari "CAP INFANT SENSE CONTE", els principals objectius del qual són fomentar l'hàbit lector i la creativitat dels infants, tot i que pensem que els contes no tenen edat i es destinen a totes les edats. Amb aquest conte, ampliem les obres publicades dins el projecte perquè creiem que la lectura és un dels millors hàbits que podem transmetre i és molt important que, de ben petits, gaudim llegint. Per això, remarquem la importància de tenir un espai de lectura diari.

Un conte escrit, il·lustrat, corregit, coordinat, editat i imprès per persones que estimen els llibres.

"No hi ha espectacle més bonic que la mirada d'un infant que llegeix"
Günter Grass, Premi Nobel de Literatura (1999)

Des de la web www.capinfantsenseconte.org es poden descarregar els diferents contes que hem publicat i d'altres que ens han fet arribar.







La secció de Metges MIR i Metges Joves del Col·legi de Metges de Barcelona presenta:

EL SECRET DE LA FLOR ROMANIAL





 Col·legi de Metges
de Barcelona
Metges MIR i Metges Joves



En un poblet que podria ser el teu viu una família formada per l'àvia Carmen i la Martina. Són una família petita, però s'estimen molt i es tenen l'una a l'altra.



Fa poquet, els metges li han diagnosticat a l'àvia Carmen un problema al cor. La Martina està molt preocupada.



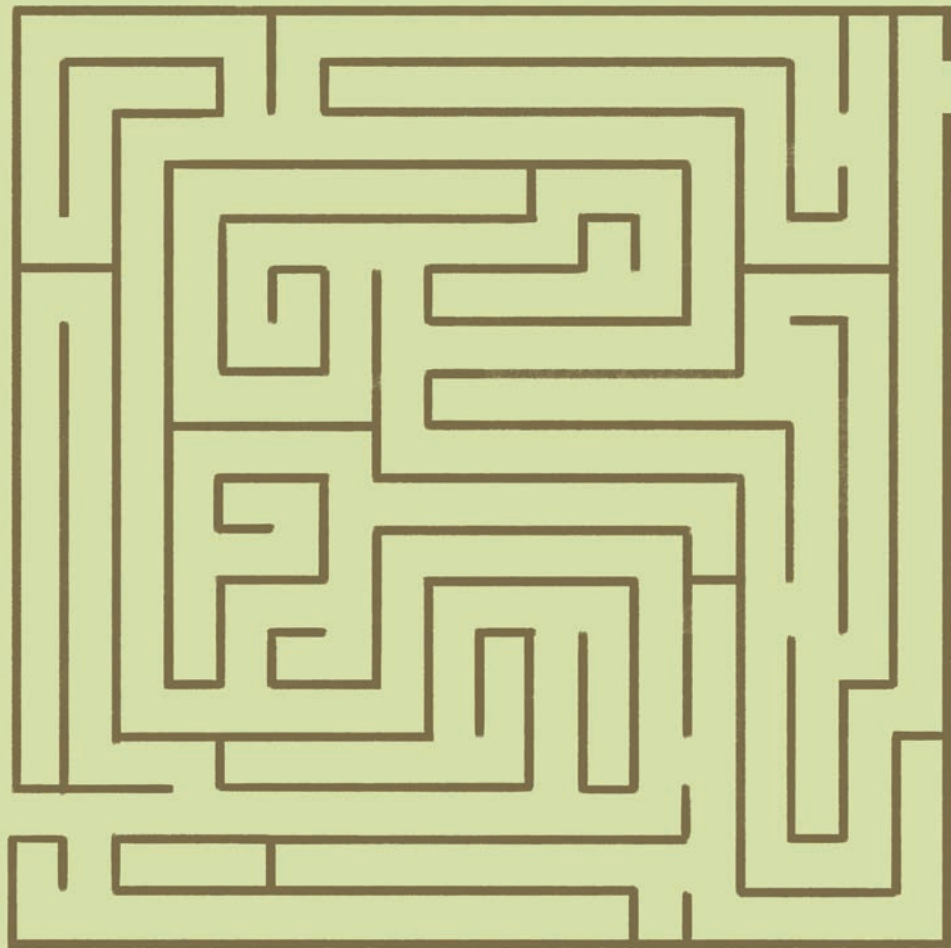




La Martina decideix anar al parc del poble per veure si hi troba algun dels seus amics. Vol ajudar la seva àvia a tenir una bona salut i vol demanar ajuda i consell. Quina sort! Justament a la cantonada es troba en Blai passejant el seu gos, en Blanquet, com sol fer cada dia.







La Martina li explica a en Blai la preocupació que té per la salut de l'àvia Carmen i es posen a pensar junts què hi poden fer. Pensant i pensant, en Blanquet arrenca a córrer... S'atura just davant d'una casa que té una bústia amb un cor dibuixat!





En Blanquet mou la cua, content d'haver portat els seus amics fins la casa. La Martina i en Blai llegeixen el nom que apareix a la bústia: el savi Matusabi. Han anat a parar a la casa del vell metge del poble: ja té més de 100 anys i diuen que té el secret per allargar i millorar la vida de les persones. Sense dubtar, toquen el timbre. "Ja vinc!" se sent de fons. S'obre la porta i apareix el savi Matusabi.







La Martina i en Blai li expliquen al savi Matusabi què els preocupa: l'àvia Carmen té un problema al cor. La Martina i en Blai estan preocupats i volen saber quin és el secret per allargar i millorar la vida de les persones. El savi Matusabi els escolta atentament i diu: "Bona pregunta! Us explicaré el secret de la flor romanial. Cada dia, pel matí, vaig caminant al cim de la muntanya a buscar-la. És una planta amb moltes propietats i, si la fas servir per cuinar, vius més i millor."

LLEGUM
CASA
COR
FRUITA
MERCAT
MUNTANYA
PARC
VERDURA
ESPORT
OLI D'OLIVA
NATURA
SA
TOMAQUET
EXCURSIÓ
CAMINAR
PROXIMITAT
FRESC
AIGUA



O	L	I	D	O	L	I	V	A	X	U	O	O	B	I	L	P	C	T
D	S	N	E	E	F	C	U	A	R	Z	V	I	M	A	N	U	T	A
T	E	U	Q	A	M	O	T	O	L	M	T	R	S	U	X	U	A	T
E	B	U	I	Y	L	H	D	O	P	E	O	B	U	G	I	T	V	I
S	X	R	E	O	B	O	I	B	K	C	N	W	A	I	D	A	T	M
P	I	D	V	C	A	S	A	U	I	Y	E	H	S	A	P	C	Q	I
O	L	M	T	L	R	D	X	R	E	O	L	O	A	B	O	R	N	X
R	P	K	R	U	S	C	I	D	V	I	M	G	O	S	E	T	O	
T	K	N	C	Y	A	X	T	U	T	G	L	V	E	T	I	M	E	R
O	I	X	V	E	R	D	U	R	A	B	S	N	O	N	R	R	Q	P
R	E	R	D	F	U	A	I	N	O	M	I	T	R	Z	D	V	A	E
E	R	L	M	O	G	O	S	E	F	H	D	A	M	F	R	E	S	C
Z	F	U	A	J	I	R	G	I	N	U	J	N	L	S	B	X	J	D
M	Z	K	N	U	P	E	R	D	F	O	G	Y	K	B	C	A	D	N
V	U	I	I	A	H	Z	C	A	M	I	N	A	R	F	O	U	U	R
G	R	G	R	L	T	A	O	S	Y	T	E	D	A	A	D	W	M	G
E	D	C	H	N	B	U	O	I	P	P	O	F	R	U	I	T	A	J
L	U	O	G	L	D	E	R	I	J	E	L	S	B	E	L	H	F	G
L	N	Z	B	S	A	O	K	A	R	Q	N	O	E	C	M	P	O	U



Xino-xano, els quatre comencen a caminar per buscar la flor romanial. Pel camí, i una mica per sorpresa, el savi Matusabi guia el grupet fins al mercat municipal. “Veniu, que de camí us presentaré una amiga!” - els hi diu. La Martina i en Blai escolten l’enrenou del tràfec dels veïns amunt i avall, ensumen l’olor de mandarines i perceben tots els colors de les diferents verdures i hortalisses. El savi Matusabi els presenta la Pilar, que ven verdures al mercat i els rep amb un gran i càlid somriure:



“Mireu quins nens tan macos i que ben acompanyats. Vosaltres direu, què hi posarem avui? Tinc fruites i verdures fresques collides de l’hort aquest matí.”

1. Per amanir i cuinar farem servir... oli d'oliva verge o mantega?
2. Hem de consumir en abundància... carn o vegetals?
3. Es recomana menjar cada dia... aliments amb cereals integrals o galetes?
4. Com a postres habituals menjarem... fruita o flam i gelat?
5. Quan tenim set, és millor beure... un refresc, suc preparats o aigua?
6. Quants dies a la setmana es recomana menjar un grapat de fruits secs: més de 2-3 dies o menys?
7. Quantes peces de fruita hauríem de consumir al dia: dues o cinc?





“Ostres, no ho sabia tot això!” - diu la Martina.
En Blanquet olora les cols de Brussel·les i mou la cua
content! No han comprat res, però no se’n van amb les
mans buides: han après molt sobre alimentació saludable
de la mà de tota una experta com la Pilar.
“Gràcies Pilar!” - exclamen a la vegada en Blai i la Martina.





La Martina, en Blai, en Blanquet i el savi Matusabi segueixen el seu camí a la recerca de la flor romanial. Enfilen la muntanya, per sort fa un bon dia i duen calçat i roba còmodes. “Què bonica és la natura! Se senten molts ocells, es respira bé i aquest bosc està molt net. Tant de bo poguéssim mantenir-lo així per sempre!” - diu en Blai. La Martina afegeix: “Blai, si vols podem venir algunes tardes a passejar-hi en Blanquet! S’hi està molt bé aquí. Això sí, hem de mirar de no embrutar”.







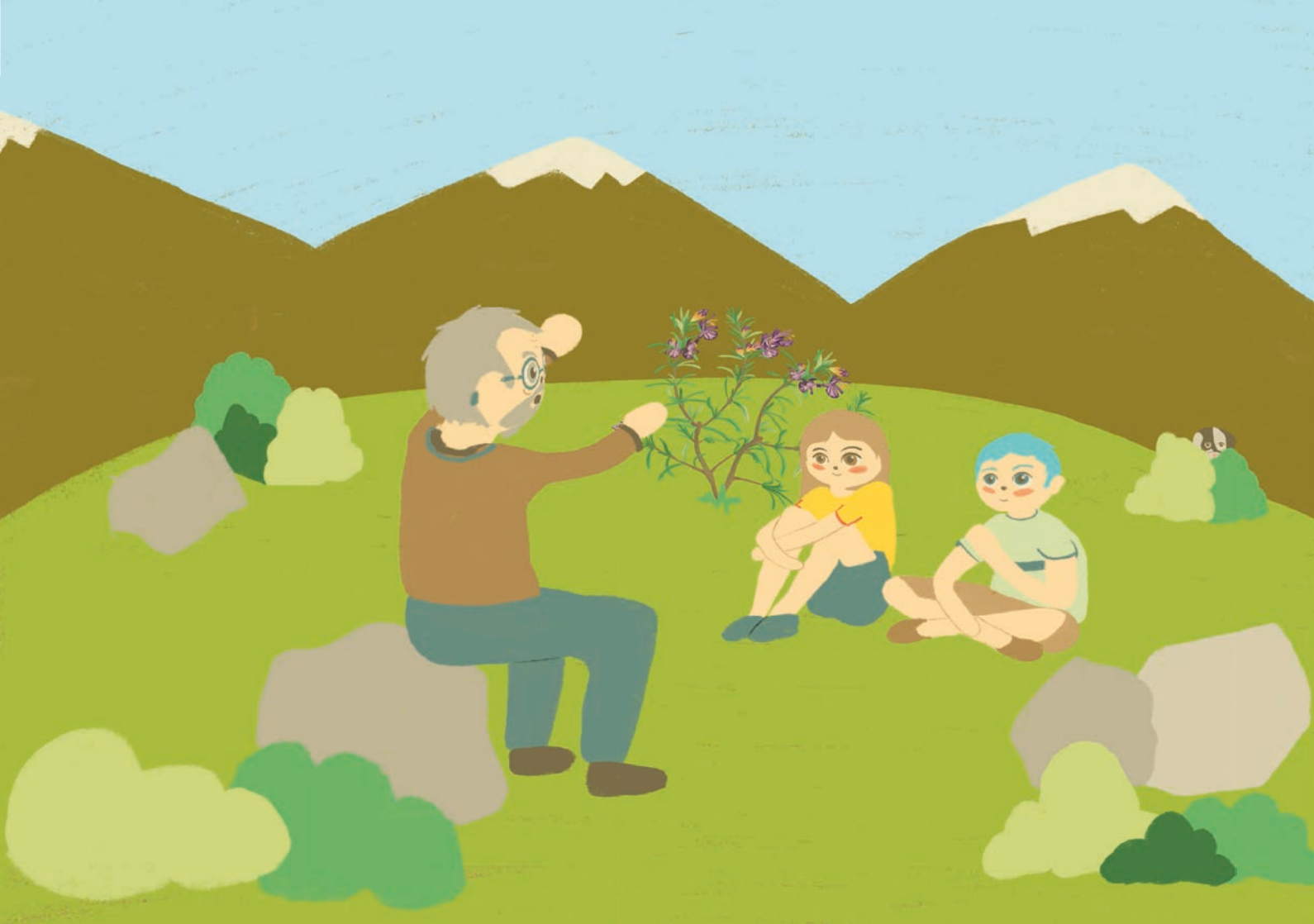
Han aconseguit arribar al cim de la muntanya! És un prat molt gran amb roques, algun esbarzer i algun arbre solitari. La Martina, en Blai i en Blanquet busquen i busquen, però no troben la flor romanial enlloc. No la troben ni a l'ombra dels arbres, ni sota un gran roc, ni amagada entre els arbusts. En Blanquet s'està posant nerviós i comença a bordar, però en Blai i la Martina el calmen plegats: "Va, Blanquet! Tanca els ulls uns instants, respira i intenta relaxar-te, que la trobarem tots junts."



Els podries donar un cop de mà?







“Gràcies a tu, lector, l’hem trobada!”. En Blanquet mou la cua al veure els seus amics contents i quan en Blai fa el gest per collir la planta... “No l’arrenquis!!!” - crida de cop el savi Matusabi - “No és moment de collir-la, encara està creixent. En tinc de seques a casa. Amb la natura, hem de ser curiosos i respectar tots els seus cicles”.





Dit i fet, tots acompanyen el savi Matusabi altre cop cap a la casa amb la bústia amb un cor dibuixat. De camí, saluden la Pilar i li expliquen l'aventura del matí. S'ha fet tard, és l'hora de dinar i decideixen comprar-li cols i patates. Un cop a casa, el savi Matusabi els ensenya el seu rebost, ple d'herbes aromàtiques, entre les quals hi ha... la flor romanial! Els ensenya com la utilitza com a condiment a l'hora de cuinar. Entre tots, preparen un petit banquet.







Un cop acabats de dinar, el savi Matusabi els confessa la veritat: la flor romanial no és màgica! “Però tampoc us he enganyat del tot -alerta el savi - El que hem fet avui tenia un sentit. La cerca de la flor romanial ha servit perquè m’acompanyéssiu durant tot el dia i així heu pogut aprendre unes quantes coses”.

1. Procura cuidar la teva **higiene i benestar físic**. El savi Matusabi cada matí fa exercici i camina per la muntanya que té a prop.
2. És clau **menjar sa i consumir aliments de proximitat**, com els que ven la Pilar. Està demostradíssim que així augmenten i milloren els anys que vivim!
3. El savi Matusabi menja amb **molt poca sal!** Condimenta el menjar amb romaní i altres espècies i amb fruites com la llimona.



4. **Gaudeix de la natura i respecta-la.** El savi Matusabi cuida el bosc i respecta els cicles de la natura.
5. Escolta i **cuida les emocions!** Tant les teves com les dels teus amics. Hem d'intentar d'escoltar i abraçar les preocupacions dels altres, com han fet els nostres protagonistes.
6. Procura **fer bons amics i cuida les persones** que t'envolten. Ajuda i deixa't ajudar si ho necessites.





El savi Matusabi dona a la Martina i a en Blai uns saquets plens de romaní perquè se'ls emportin a casa i comparteixin els aprenentatges d'avui amb qui vulguin. La Martina, en Blai i en Blanquet donen les gràcies al savi Matusabi. Avui marxen contents i fent olor de romaní!





Li expliquen a l'àvia Carmen tot el que els ha ensenyat el savi Matusabi, així que, entre d'altres canvis, a casa comencen a menjar amb poca sal i condimentant els plats amb espècies. En Blai deixa el menjar poc saludable a què està acostumat i explica als seus pares que han de menjar més sa per viure més i millor!

Vet aquí un gos (Blanquet) i vet aquí una flor (romania), aquest conte sobre el cor.

Vet aquí una flor (romania) i vet aquí un gos (Blanquet), aquest conte ja s'ha fos!





Dra. Mar de Pablo Miró, Dra. Rosalia Cayuela Pérez, Dr. Marc Albiol i Perarnau, Cristina Miquel Miralles de Imperial, Dr. Iñaki Alegria Coll i Dr. Marc Patricio Liébana