

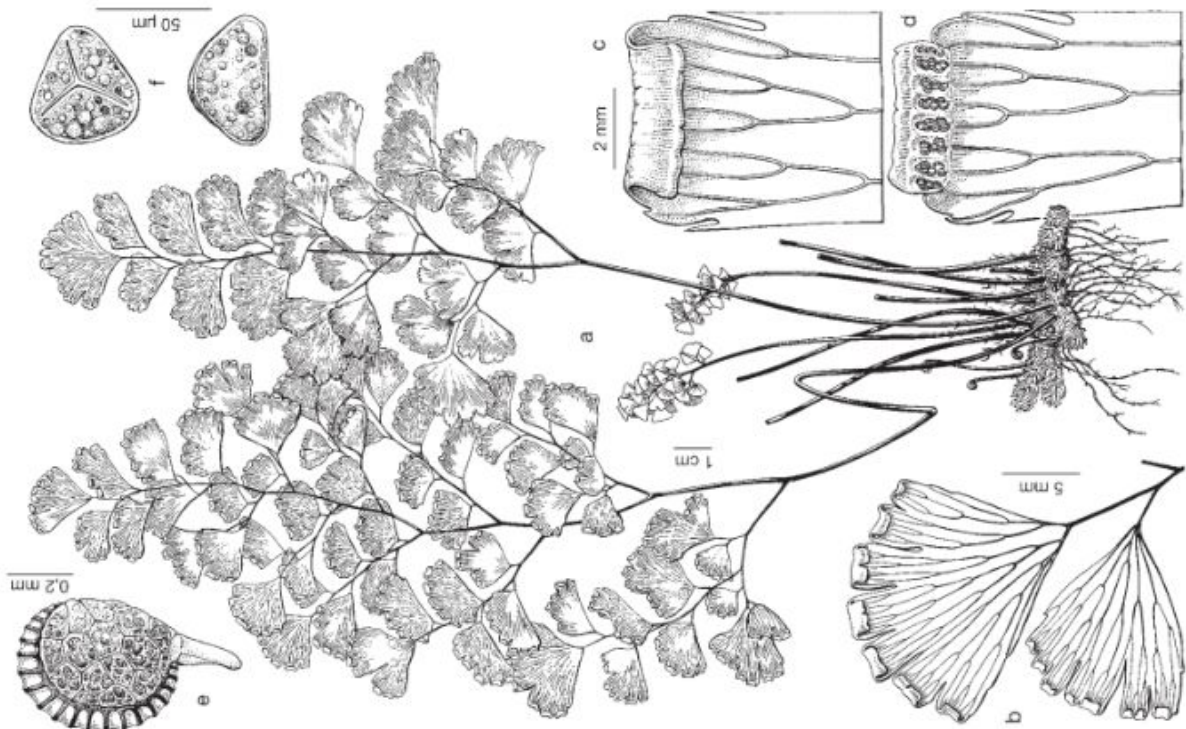
FALZIA

Adiantum capillus-veneris L.

[1753, Sp. Pl. : 1096] $2n = 60$



Image: THOMÉ, OTTO WILHELM



Adiantum capillus-veneris. Làmina: Flora Iberica.

NOMS POPULARS

Alemanys:	Frauenhaarfarn/Venushaar/Frauenfarn / Frauenhaar
Anglès:	Southern maidenhair fern/Black maidenhair fern / Common maidenhair / Common maidenhair fern / Hair-of-Venus / Maiden-hair / Maiden-hair fern / Southern maidenhair / True maidenhair / Venus hair fern / Venus-hair / Venus-hair fern / Venus'-hair fern
Àrab:	كزبرة البئر / أزبرة البئر
Aragonès:	cholondrillo, culantrillo, culantrillo de pozo, yerba de agua, yerba meadera, arañuela, capilaria, cocudrillo, colondrillo, cuadrillo, cuandrillo, cuantrillo, culandrillo, culantrillo, falzija, hierba de agua, ierba meadera.
Bable:	felechas
Basc/Euskera:	charrangilla, charranguilla, garaiska, garaiska arrunta, garaiska charranguilla, garaizka arrunt, garoiska, geraiska, iturri-belar arrunt, iturri-belar arrunta, iturri-belarr arrunta, iturribelarr, txarranguilla.
Castellà:	Culantrillo de pozo/Adianto / Arañuela / Brenca / Cabellera de Venus / Cabello de Venus / Capilera / Culantrillo / Culantrillo de Montpellier / Falsía / Helecho culantrillo/ adianto, arañuela, brenca, brensa, cabellera de Venus, cabello de Venus, cabellos de Venus, capilaria, capilera, colantrillo, culandrillo, culantrillo, culantrillo de Montpellier, <u>culantrillo de pozo</u> , culantro de pozo, curandrillo, falcija, falcilla, falsía, hierba de las mal parías, perejil borde, perejil de pozo, perejilillo, rosada, yerba brensa, zanca de morenillo, zanca moretilla, zancamorenilla
Català:	Falzia de pou/ Falzilla / Fauzia / Folguerola/ adiant, capil.lera, capilera, capillera, falguerola, falsia, falzia, falzia vera, falzilla, fatzilla, fauzia, foguerola, folguerola, herba breuca, herba capil.lera, herba de font, herba de pou, herba malvasia, malmasia, malvasia, capillera, faldia, falsia, falzia, fausia, valsia vera, busca-llibres, falguerola, falsia, falsia de pous, falsitja, falzia, falzia, falzia de pou, falzia de pou, falzija, falzilla, franzilla, frengilla, frenzilla, herba de pou, trenzilla
Danès:	Venushår / Ægte venushår
Eslovac:	Adiant venušin
Eslovè:	Venerini laski
Estonià:	Juusadiantum
Finlandès:	Neidonadiantum/Hiussaniainen / Neidonhiussaniainen
Francès:	Capillaire de Montpellier/Capillaire/ Adiante cheveux-de-Vénus / Capillaire cheveu-de-Vénus / Cheveu-de-Vénus / Cheveux-de-Vénus
Gaèlic:	Dúchosach
Gal·lès:	Brigner gwener / Brigner gwenno / Diwlith / Diwlydd / Gwallt gwener
Gallec:	adianto, aivenca, arañuela, avenca, avenca das fontes, avenca-dos-poços, capilaria, capilária, capilária-de-Monpilher, capiléira, coantrillo, coantriño, coentro de poço, coentro-de-poço, colandrilla, colandrillo, colandriño, cuadrillo, cuandrillo, cuantrillo, cuantrillo de pozo, cuentro.
Grec:	Αδιαντ/Αδιαντον η κόμη της αφροδίτης / Ασπλήνιον / Ημιονίτης / Πολυτρίχι / Σκολοπένδριον / Σκορπίδι / Ψευδοσέλινό
Hebreu:	שערות שולמית מצויות
Holandès:	Venushaar/ Europees venushaar
Hongarès:	Vénuszfodorka / Vénuszhaj / Vénuszhajpáfrány
Italià:	Capelvenere /Capelvenere comune
Japonès:	ホウライシダ /ほうらいしだ
Persa/Farsi:	پرسیاوشان / Pare-siavashan
Polonès:	Niekropień właściwy
Portuguès:	Aivenca/Avenca / Avenca-das-fontes / Avenca-de-Montpellier / Cabelo-de-Vénus / Capilária / Capilária-de-Montpellier / Lágrima-de-sangue/ Avenca-cabelo-de-Vénus / Cabelo-de-Vénus / Capilária/ adianto, aivenca, arañuela, avenca, avenca das fontes, avenca-dos-poços, avensa, avença,

avença ordinària, cabelo de Venus, capilaria, capillaria, capiller, capilària, capilària-de-Monpilher, capiléira, coentro de pozo, coentro de poço, coentro-de-poço, colandrilla, colandrillo, cuandrillo, cuentro.

Rus: Адiantум венерин волос

Serbi: Венерина влас/Госпина коса / Девојачка коса/ Venerina vlas/Devojačka kosa / Gospina kosa

Suec: Venushår

Tongà: 'ulu'itāupo'ou

Turc: Venüssaçı

Txec: Netík venušin vlas/Netík vlas venušin / Netík ženský vlas

Ucraïnès: Адіант венерин волос/Адiantум венерин волос

Xinès: 鐵線蕨 /猪鬃草 / 铁线蕨

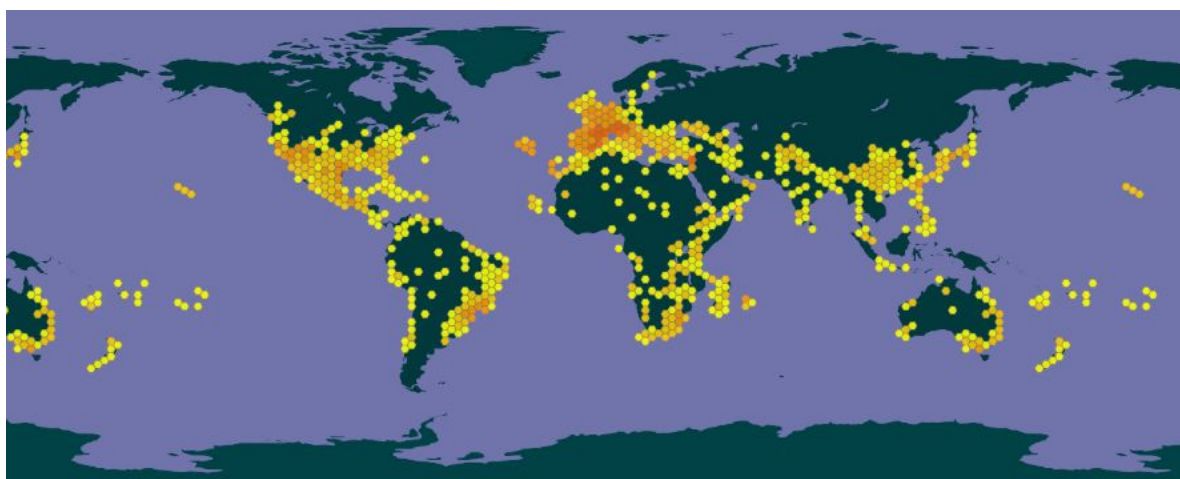
DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Aquesta falguera és força inconfusible pel seu aspecte i sovint per l'hàbitat on viu ja que a pesar de mullar-se continuadament l'aigua li rellisca. Sol formar colònies denses. Fa entre 10 i 40 cm. Té un rizoma horitzontal amb un recobriment dens de pàlees linears de color castany fosc. Del rizoma neixen nombroses tiges fines negres, brillants. Les frondes són molt planes, bipinnades o tripinnades, amb un raquis prim negrós essent el peciol més o menys llarg que la resta. Cada pinnula, del tot glabra, i de color verd clar, té forma de ventall (flabel·lada) i la suporta un petit peciol negrós també. El marge és una mica irregularment fcs-crenat. Algunes pinnules duen esporangis en 2-10 rengles paral·lels coberts per falsos indusis, a la cara ventral prop dels marges. Espores de 34-49 micres, finament granuloses.

Dins les Pteridòfites, les Adiantàcies es distingeixen per les pinnules flabel·lades amb el marge revolut i una mica irregularment incís, raquis negre, sorus amb coberta senzilla, esporangis amb anell ben diferenciat, frondes fasciculades, 2-3 pinnatisectes no translúcides, homomorfes, i per no viure surant a l'aigua.

MALURES: *Chaetomium globosum*

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



Adiantum capillus-veneris al món, segons GBIF

En general es fa sobre roques calcàries o travertins per on regalima l'aigua ja sigui en parets de saltants, de pous, fonts o coves. Però també es pot fer en esquerdes de roques d'alguns cims (Cambradase, 2700 m snm.). És planta cosmopolita que defuig els climes gèlids. A Catalunya no sol pujar per sobre els 1400 m snm. Manca a zones àrides de

conreus al centre i a bona part de les zones elevades dels Pirineus. N'hi ha a Montgrony (1350 m snm). Sol conviure amb altres plantes hidròfiles com ara:

<i>Agrostis castellana</i>	<i>Glyceria plicata</i>	<i>Potentilla reptans</i>
<i>Anomodon viticulosus</i>	<i>Helosciadium nudroflorum</i>	<i>Ryncostegium rusciforme</i>
<i>Blackstonia perfoliata</i>	<i>Holoschoenus romanus</i>	<i>Schoenus nigricans</i>
<i>Bryum argenteum</i>	<i>Linaria cymbalaria</i>	<i>Scrophularia aquatica</i>
<i>Cardamina hirsuta</i>	<i>Mentha longifolia</i>	<i>Samolus valerandi</i>
<i>Carex lepidocarpa</i>	<i>Molinia coerulea</i>	<i>Sonchus maritimus</i> ssp.
<i>Cirsium monspessulanum</i>	<i>Nostoc commune</i>	<i>aquaticus</i>
<i>Cratoneuron commutatum</i>	<i>Pellia fabbronia</i>	<i>Southbya stillicidorum</i>
<i>Eucladium verticillatum</i>	<i>Pinguicula vulgaris</i>	<i>Veronica beccabunga</i>

HISTÒRIA

Segons la mitologia grega la planta està consagrada a Plutó, ja que refusa en general la llum del sol. Està lligada a les nimfes d'aigua i es trobava vora la font on Hylas, un dels argonautes, s'aturà per cercar aigua potable per a la seva nau. També està lligada a la nimfa Driope qui raptà un jove i l'amagà a la cova sota aquestes falgueres.

DIOSCÒRIDES (segle I) dona una sèrie de noms de la planta que se li aplicaven en aquell temps:

- | | | |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| • <i>árgion</i> | • <i>kórion énydron</i> | • <i>supercilium terrae</i> |
| • <i>cinnamalis</i> | • <i>phithophthéthela</i> | • <i>terrae capillus</i> |
| • <i>ebenótrikhon</i> | • <i>kallitrikhon</i> | • <i>trikhomanés</i> |
| • <i>epýér</i> | • <i>polýtrikhon</i> | |

Ell recomanava l'aigua de bullir-la contra la dispnea, la icterícia, l'esplenomegàlia, la disúria, els càlculs a les vies urinàries, diarrees, i, amb vi, contra les picades d'escorpins i la pirosis (coragre). Ajuda a expulsar les restes del part i accelera la menstruació. Atura l'hemoptisis. Per fora s'aplica en úlceres malignes, alopecía, escròfules. Dissolta l'aigua amb lleixiu (de cendra) neteja les erupcions (pitiriasi). Amb làdan, oli de murtra i assutzena o hisop i vi evita que caiguin els cabells. Afegida ala pitança de galls i guatilles els fa més valents.

Per a NICHOLAS CULPEPER (segle XVII) el «*maiden-hair*» és planta regia per Mercuri. Va bé contra la tos, la dispnea, la icterícia, l'esplenomegàlia, l'anúria, els càlculs renals. Fa venir la regla i atura les hemorràgies de l'estómac i el ventre. Tendra és laxant i seca astringent. Neteja els pulmons, el fetge i l'estómac. Bullida amb oli de camamilla cura les úlceres malignes. El lleixiu fet amb les seves cendres reforça el cabell si es barreja amb vi i llavors d'api. També ajuda a que surtin les dents als nens.

El dia 28 del mes de la Ventosa era el dia de la «*capillaire*» segons el calendari de la Revolució Francesa. A França és espècie protegida a la Bretanya, Franc-Comtat, Llemosí i al País de la Loira.

LITERATURA

GABRIELLE D'ANNUNZIO (segle XX) escribia: «*E se gli occhi tuoi cesii han neri cigkli, ha neri gambi il verde capelvenere*».

«Déu te guard, vianant. Que t'imposi el Montseny
una mica d'amor i una mica de seny.
Ací tens una font que parlar-te podria.
Ací tens un pedris clapissat de falzia.
La virtut del Montseny és aquest rajolí
que d'avets i de faigs la fullaca esbandí.

La virtut del Montseny es congria a l'altura.
Per ço té aquesta font una ullada tan pura
i la seva canal dóna l'eco planyent
de la fusta del bosc torturada pel vent.»
[GUERAU DE LIOST]

PROPIETATS MEDICINALS

- analgèsica (p.p. 4-hidroxi-filican-3-ona)
- angiogènica
- antiasmàtica
- anticonvulsiva
- antidiabètica
- antiemètica
- antiespasmòdica
- antifúngica contra *Alternaria*, *Helminthosporium*, *Verticillium*
- antihelmíntica
- antihemorràgica
- antihipotensiva
- antihistamínica
- antiinflamatòria
- antioxidant
- antisèptica
- antivírica
- aperitiva
- astringent
- colagoga
- contraceptiva
- depurativa
- desintoxicant hepàtica
- digestiva
- diürètica
- ecbòlica
- emmenagoga
- emol·lient
- enrogeix el cabell
- expectorant
- galactagoga
- hepàtica
- hepatoprotectora (del bisfenol)
- hipocolesterolemiant
- mucolítica
- protegeix ovaris del carbendazim
- protegeix els pulmons de la hipòxia
- protectora renal (del cisplatí)
- refrigerant
- reguladora de l'hipotiroïdisme
- sedant
- sudorífica
- tònica
- tònica capil·lar
- vulnerària

USOS MEDICINALS

- alcoholisme
- alopecia depenent de la testosterona (+ oli + vinagre + vi)
- Alzheimer
- amenorrea
- asma
- *Bacterium paratyphosum*
- berrugues
- bronquitis
- cabell debilitat
- càlculs biliars
- càlculs urinaris
- càncer de mama MCF7, BT47
- *Candida albicans*
- canes
- caspa
- catarro
- cistitis
- colesterol alt
- colitis
- cucs intestinals
- dentició dolorosa i retardada en nens
- dermatitis
- diarrea
- disenteria
- dismenorrea
- dispnea
- *Escherichia coli*
- esclerosis muscular
- escròfules
- esplenomegàlia
- estomatitis
- faringitis
- febre
- ferides RIZ
- fongs
- gastritis
- gingivitis
- *Helicobacter pylori*
- hematèmesi
- hemoptisis
- hepatitis
- hipoglucèmia
- hipotensió
- icterícia
- indigestions
- infeccions víriques
- *Klebsiella pneumoniae*
- llet escassa
- mal de cap
- mal de queixal
- malalties mentals (fumada)
- melenes
- metrorràgia
- *Micrococcus lysodeikticus*

- obesitat
- part lent
- pell seca
- picades d'aranyes
- picades de borinots
- picades de cent-peus
- picades d'escorpins (+ vi)
- picades de serps
- pirosis
- *Proteus vulgaris*
- *Providencia*
- *Pseudomonas aeruginosa*
- pulmonia
- refredat
- reuma
- *Salmonella typhi*
- *Shigella*
- *Staphylococcus aureus*
- talls RIZ
- tos
- tos-ferina
- tuberculosi
- úlceres per enllitament
- úlceres malignes
- uretritis
- vaginitis
- *Vibrio cholera*
- vòmits
- vulvitis

USOS CULINARIS

El xarop fet amb la planta barrejat amb llet, te, cafè o xocolata forma part de les begudes bavareses que estaven de moda el segle XVIII. Les frondes es mengen crues o cuites en amanides. La infusió de la planta era molt habitual al Piemont.

VETERINÀRIA

La falzia al 2% en la dieta és saludable per a les carpes (*Cyprinus carpio*).

POSSIBLE TOXICITAT

La planta tendra pot causar diarrea i pèrdua de memòria. Afecta el tiroides, en minva la massa i apuja l'activitat de la peroxidasa, dels enzims antioxidants, de T4 i T3, i abaixa molt el de TSH. Dosi de 300 mg/Kg en rates provoquen alteracions del capteniment però a la llarga res més. Tampoc dosi de 2 g/Kg fan altra cosa. I dosi de 7 g/Kg de l'extracte fet amb etanol tampoc provoca res en ratolins apart el nerviosisme i agressivitat. Hi ha sospites que pugui afectar la melsa. La dosi normal en persones és de 1.5-2 g per tasseta en infusió diària, però fins a 20 g alguns ho consideren segur.

PREPARATS I BARREGES

- **Analgèsic dental:** falzia + borraïna flor + espígol + fumària + gínjol (*Ziziphus jujuba*) + morella (*Morus nigra*).
- **Pomada per curar úlceres diabètiques:** vaselina + falzia + *Commiphora molmol* + *Aloe vera* + *Lawsonia inermis*.
- **Tisana antiasmàtica:** falzia + mango (mucílag) + regalèssia + llinosa + hisop + rel de lliri blau (*Iris germanica*).
- **Tisana contra el refredat:** falzia + regalèssia + codony (*Cydonia oblonga*) + violeta flor.
- **Tisana contra la febre:** falzia + llavors de cogombre (amb el mucílag).
- **Tisana contra la icterícia:** *Artemisia pontica* + orenga (*Origanum vulgare*) + poliol (*Mentha pulegium*) + camamilla (*Chamomilla recutita*) + *Tanacetum parthenium* + anet (*Anethum graveolens*) + *Oxalis acetosella* + llimona.
- **Tisana contra la tos:** falzia + borraïna + fonoll + regalèssia + figues + *Delphinium staphisagria*.

- **Tisana hepàtica:** falzia + fenigrec (*Trigonella foenum-graecum*) + llinosa (*Linum usitatissimum*) + regalèssia + malví + malva (*Malva sylvestris*) + hisop (*Hyssopus officinalis*) + figues + *Delphinium staphisagria*.
- **Tònic capil·lar contra la caiguda del cabell:** falzia + *Melia azederach* + mirra + *Phyllanthus emblica* + oli de murtra (*Myrtus communis*).
- **Tònic dental:** falzia + encens + *Aristolochia longa* + violeta flor + sàndal.
- **Tònic nerviós contra Alzheimer i epilèpsia:** falzia + regalèssia (*Glycyrrhiza glabra*) + violeta flor + rosa de Damasc + espígol (*Lavandula latifolia*) + flor de peònia + borraïna (*Borago officinalis*) + fonoll (*Foeniculum vulgare*) + malví (*Althaea officinalis*) + api (*Apium graveolens*) + mel + *Staphisagria macrosperma* + *Cordia myxa*.
- **Xampús** i altres cosmètics per al cabell.

PRINCIPIS ACTIUS DE L'ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS

- | | |
|--|--|
| • 1-cafeïl-galactosa-6-sulfat | • beta-sitosterol |
| • 1-cafeïl-glucosa-3-sulfat | • Calci |
| • 1-p-cumaroïl-glucosa-6-sulfat | • campesterol |
| • (1-3), fern-7(8)-èn-19-alfa, 28-diol | • carotè |
| • 3-alfa-4-alfa-epoxi-filicà | • carotenoides |
| • 3-beta-4-alfa-dihidroxi-filican | • esteroides |
| • 3-beta,4-alfa,25-trihidroxi-filican | • estigmasterol |
| • 4-alfa-hidroxi-filican-3-ona | • feofitines |
| • 4-hidroxi-filican-3-ona | • fern-9(11)-èn-12-beta-ol |
| • 7-fernè | • flavonoides |
| • 7,9-(11)-fernandiè | • glucosa |
| • 9'-Z-neoxantina | • hopan-3-beta-ol (=capilliol B) |
| • 21-beta-hidroxi-29-nor-22-hopanona | • iso-quercitrina |
| • 21-hidroxi-adiantona | • kaempferol |
| • 30-nor-metil-fernèn-2-ona (=capillirona) | • kaempferol-3-O-rutinòsid |
| • àcid 4-hidroxi-benzoic | • kaempferol-3-soforotriòsid 58 ppm |
| • àcid 5-O-cafeòil-quínic 1.9 % | • kaempferol-3,7-diglucòsid |
| • àcid cafeic | • kaempferol-3-sulfat |
| • àcid caftàric | • loperamida |
| • àcid clorogènic 2.8 % | • luteïna |
| • àcid cumàric 1% | • mucílag |
| • àcid gàl·lic | • mutatoxantina |
| • àcid hidroxi-cinnàmic | • neoxantina |
| • àcid p-cumàric | • neringina |
| • àcid quínic | • olean-12-èn-3-ona |
| • àcid rosmarínic | • olean-18-èn-3-ona |
| • àcid shikímic | • oli essencial |
| • àcid tànnic | • pro-delfinidina |
| • adiantona | • procianidina |
| • adiantòxid | • pteron-14-èn-7-alfa,19-alfa,28-triol |
| • all-E-violoxantina 82 ppm | • quercetina |
| • amargants | • rhodoxantina |
| • astragalina | • rutina |
| | • saponina |
| | • Sílice |
| | • taní |
| | • violoxantina |

MÉS INFORMACIÓ

«Medicinal properties of *Adiantum capillus-veneris* Linn. In traditional medicine and modern phytotherapy: a review article». SAHAR DEHDARI, HOMA HAJIMEHDIPOOR. Iran Journal of Public Health 47(2): 188-197 (2018).



falzies al Palau Maricel de Sitges

