

HERBA PIGOTERA

Polypodium vulgare L.

[1753, Sp. Pl. : 1085] $2n = 148$



Polypodium vulgare ssp. *vulgare*. Imatge de CARL AXEL MAGNUS LINDMAN

NOMS POPULARS

Alemanys:	Gewöhnlicher tüpfelfarn/Engelsüss/Baumfarn / Engelfuss / Engelsfuss / Engelsüssfarn / Engelwurz / Gemeiner tüpfelfarn / Rossfarn / Steinfarn / Steinlaxe / Süsswurz / Tüpfelfarn
Anglès:	Common polypody/Adder's fern / Brake root / Common polypody fern / Female fern / Oak fern / Polypod/ Polypody / Polypody of the oak / Polypody root / Rock brake / Rock polypod / Sweet fern / Wall fern
Àrab:	سرخس شائع / سبايح
Aragonès:	felce borde, felce de as rallas, feleguera, felequera, mermasangre, zerbuna, zerbuna borde, barlenda, cerbuna, cerbuna borde, felce, felces de las rallas, feleguera, felequera, felze, felze de las rayas, fuelce
Armeni:	Բազմոտիկ սովորական
Bable/Asturià:	felecha
Basc/Euskera:	aritzgaro, charamguilla, charranguilla, garoiska, garoiska, garoizka, garpoiska, haritz-iratzea, ira arbola, ira-arbola, itsaslore, itxaslora, tragaiña.
Castellà:	filipodio, helecho, helecho común, helecho dulce, perlepollo, polipodio, polipodio común, puli-puli,, regaliz de bosque, xarranguilla, calaguala
Català:	daurada, falguera, falguera borda, falguera de bosc, falzia, felera, foguera, foguera borda, foguera de bosc, herba cuquera, herba de la pigota, herba de les gallines, herba dels humors freds, herba felera, herba pansera, herba pausera, herba per als ronyons, herba pigotera, herba verolera, polipodi, pòlip-pòlip, regalèssia de falguera, daurada, arengada
Danès:	Engelsød / Almindelig engelsød
Eslovac:	Sladič obyčajný
Eslovè:	Navadna sladka koreninica / Sladka koreninica / Sladka koreninica navadna
Estonià:	Kivi-imar
Feroès:	Søtur kumlakampur
Finlandès:	Kallioimarre/Mesijuuri / Pohjankallioimarre
Francès:	Polypode commun/Polypode vulgaire/Polypode / Régλισse-des-bois
Gaèlic:	Scim chaol
Gal·lès:	Llawredynen gyffredin/Llawredyn cyffredin / Llawredynen y derw / Llawredynen y fagwyr / Polypodium / Rhedyn y derw / Rhedyn y fagwyr
Gallec:	candorca, daurada, fenta, fenteira, fentelha, fento-das-pedras, feto doce, feto-dos-muros, polipodio do norte, veitora
Holandès:	Gewone eikvaren/Eikvaren
Hongarès:	Édesgyökerű páfrány/Közönséges édesgyökerű-páfrány / Közönséges páfrány
Islandès:	Köldugras
Italià:	Felce dolce/Polipodio comune/Falsa liquirizia / Polypodium
Japonès:	オオエゾデンド
Norueg:	Bergsøte / Lakrisrot / Sirell / Steinsøte / Søterot / Sisselrot
Persa/Farsi:	پلیپیوم ولگر
Polonès:	Paprotka zwyczajna
Portuguès:	daurada, felipodio, fenteira, fentelha, fentelho, feto-doce, feto-dos-muros, f ilipode, filipodio, polipódio, polipódio do norte, polipódio-do-carvalho
Rus:	Многoнóжка oбыкнoвénная/Слáдкий пáпорoтник
Serbi:	Папрат слатка/ Paprat slatka
Suec:	Stensöta
Turc:	Besbaye
Тхec:	Osladič obecný
Ucraïnès:	Багатоніжка звичайна
Xinès:	欧亚多足蕨/ 多足蕨 / kou-chi

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Dins la família de les falgueres Polipodials, el *Polypodium vulgare* (sensu lato) es distingeix per tenir la làmina glabra, dividida una sola vegada, amb els segments confluent en llur base, amb els inferiors poc més curts que els mitjans, fulles d'un sol tipus, i sorus arrodonits, sense indusi o coberta.

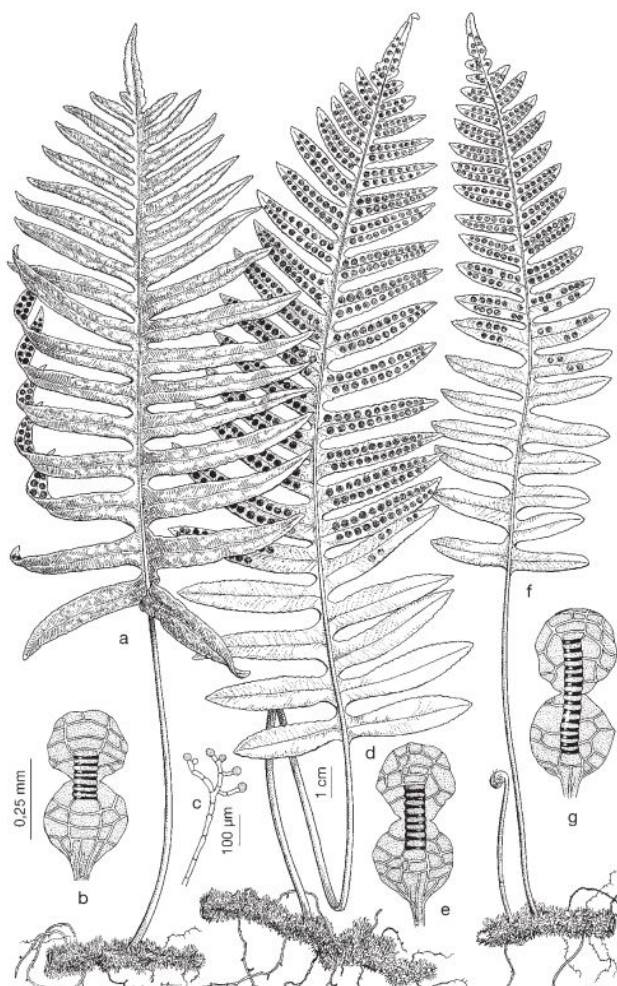
Les falgueres del gènere *Polypodium* tenen el rizoma cilíndric cobert d'escates de color de mel fosca, membranàcies, oval-lanceolades. La làmina és pinnatipartida, amb nervadures dicòtomes. Els sorus són arrodonits més o menys el·líptics, disposats en 2 rengles a ambdós costats del nervi principal. Els esporangis són pediculats, i amb un anell vertical format per 2-20 cèl·lules amb parets engruixides, i pel a la base amb fins a 4 cèl·lules. Les espores només tenen una marca.

El que per a alguns és una sola espècie per a altres en són tres.

Polypodium cambricum L (= *serrulatum* Arcang.) té la làmina triangular, de 5-40 × 4-23 cm, sobtadament atenuada al cim, amb segments laterals aguts profundament serrats; els sorus són ovats, amb paràfisis de 200 a 1800 micres; anell vertical de l'esporangi amb 4-18 cèl·lules amples poc bombades, color de la mel, i amb 3-4 cèl·lules basals grans; i els nervis secundaris tenen 3-4 bifurcacions. A Catalunya es troba principalment sobre roques calcàries, de Barcelona cap el Sud.

Polypodium interjectum Shivas (= *prionodes* (Asch.) Rothm.) té la làmina relativament estreta, de 10-70 × 3-15 cm, amb segments laterals aguts, serrats; sorus el·líptics; anell vertical de l'esporangi amb 7-12 cèl·lules, amb 2-3 cèl·lules basals; nervis secundaris amb 2-4 bifurcacions. A Catalunya es fa al Maresme, Montseny, Garrotxa i L'Albera.

Polypodium vulgare L. ssp. ***vulgare*** té la làmina estreta i poc gran, de 5-30 × 3-10 cm, amb segments laterals obtusos, poc serrats o enters; sorus circulars; anell vertical de l'esporangi amb 12-17 cèl·lules de color mel rogenc, i amb 1 cèl·lula basal; nervis secundaris amb 1-2 bifurcacions. A Catalunya es fa al Maresme i a la Serra Transversal.



Imatge de **FLORA IBERICA**

a, b, c: ***Polypodium cambricum***

d,e: ***Polypodium interjectum***

f,g: ***Polypodium vulgare***



Polypodium vulgare. Foto: PERE MASDÉU.



HISTÒRIA

Aquesta falguera ja va ser descrita per TEOFRAST D'ÈRESOS (segles IV-III a.C) i escrigué que és purgant i que actua contra els pòlips nasals si es du el rizoma com un amulet a sobre. DIOSCÒRIDES (segle I) recomanava com a laxant coure la planta amb gallina, peix o bledes o malves. Presa seca, amb aiguamel arrossega la bilis i la flegma. La rel aplicada com empastre cura les dislocacions o esquerdes entre els dits. Per a MAIMÒNIDES (segle XII) el rizoma és antidiarreic. ANDRÉS DE LAGUNA (segle XVI) recomana la barreja del rizoma amb senet i caldo de pollastre com a purgant suau. Per a NICHOLAS CULPEPER (segle XVII) el «*polypodium of the oak*» és una planta regida pel signe de Saturn que purga la melancolia. Purga la flegma fina o grossa fins i tot de les articulacions. Contra les febres quartanes millors prendre el rizoma amb aigua, mel i sèrum de llet, o amb caldo de pollastre amb bledes i malves, o amb *Cuscuta*. Va bé contra l'esclerosi de la melsa o contra les punxades als costats o els còlics. Per ser millor tolerada per l'estómac s'hi pot afegir llavors de fonoll, d'anís i rel de gingebre. Com a laxant se'n pot prendre una unça de la part aèria. Del rizoma amb 4-8 g n'hi ha prou, o sol o amb senet i mel. L'aigua de destil·lar (hidrolat) la planta va bé contra les febres quartanes, i els malsons. I l'hidrolat amb sucre candi és bona contra la tos, la dispnea, i les flegmes als pulmons i fins la tuberculosi. Els rizomes xafats posats amb mel sobre una articulació recondueix la dislocació. Aplicat al nas cura els pòlips i també cura les esquerdes entre els dits de mans o peus o els tendrums. Una manera de preparar-ho perquè sigui més eficaç és bullir el rizoma ben desfet en vi fins que el líquid es redueix a la meitat.

PROPIETATS MEDICINALS

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| • accelera el cor | • desobstrueix |
| • agonista de beta-adrenoceptors | • diürètica |
| • anticoagulant | • emol·lient |
| • antiespasmòdica intestinal | • estomacal |
| • antihelmíntica | • estomacal |
| • antireumàtica | • hipocolesterolemiant |
| • aperitiva | • hipotensor |
| • bèquica | • laxant |
| • colagoga | • mucolítica |
| • colerètica | • repel·lent d'insectes |
| • cosmètica | • tònica |
| • depurativa | |

USOS MEDICINALS

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| • angiocolitis | • esquerdes entre els dits |
| • anorèxia | • febre |
| • artritis | • febres quartanes (hidrolat) |
| • bronquitis | • ferides UE |
| • càlculs a la bufeta del fel | • flegmes |
| • càlculs renals | • ganglis limfàtics inflats |
| • catarro | • gota |
| • cicatrius | • hepatitis |
| • còlics | • hipertensió |
| • dermatitis | • icterícia |
| • dislocacions | • indigestions |
| • dispnea (hidrolat) | • mal de coll |
| • epistaxis freqüents | • malsons (hidrolat) |
| • erupcions a la pell | • pleuresia |
| • esclerosi de la melsa | |

- pòlips nasals (amulet/ pasta amb mel)
- polls UE
- problemes respiratoris
- pulmonia
- refredat
- restrenyiment
- retenció d'orina
- reuma
- ronquera
- sang espessa
- sífilis
- talls
- tendrums
- tència
- tos
- tos seca
- tuberculosi (hidrolat)
- verola (=pigota)
- xarampió

POSSIBLE TOXICITAT

Té una antivítamina B1 i per això pot fer minvar la memòria. A algunes persones els fa vomitar o tenir nàusees.

PRINCIPIS ACTIUS DEL POLYPODIUM VULGARE

- 5-hidroxi-ecdisona
- 20-deoxi-shidasterona
- 20-hidroxi-ecdisona
- 26-metoxi-polipodosaponina
- 31-nor-ciclo-artanol
- 31-nor-ciclo-laudenol
- àcid benzoic
- àcid butíric
- àcid cafeic
- àcid esteàric
- àcid iso-valeriànic
- àcid làuric
- àcid màlic
- àcid metil-etil-acètic
- àcid poliporètic C
- àcid salicílic
- àcid tànnic
- afzelechina
- afzelechina-7-O-alfa-L-arabinofuranòsid
- afzelechina-7-O-beta-D-apiofuranòsid
- agents tànnics
- beta-sitosterol
- catequina-7-O-alfa-L-arabinofuranòsid
- catequina-7-O-beta-D-apiofuranòsid
- cautxú natural
- citrostadienol
- clorogenina
- ecdisona
- filicina
- floroglucinol
- fructosa
- fucosterol
- glicirrizina
- glucosa
- hopeè II
- iso-fucosterol
- lofenol
- malkangunina
- metil-salicilat
- midó
- mucílag
- oli essencial
- oli vegetal
- ostadina
- polipodina B
- polipodina B-2-beta-D-glucòsid
- polipodosaponina
- polipodòsid A
- pol·linastanol
- Potassi
- resina
- rhamnosa
- sacarosa
- saponina
- serratina
- triterpens