



PLANTES MEDICINALS

Plantes Tòxiques II

19 de juny de 2016

Itinerari: Núria, coll de Núria, coll d'Eina, vall d'Eina i Eina

SEAS

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc (SEAS)

www.santjust.org/seas



Vall d'Eina. Foto de Jordi Gironès.

La vall d'Eina: Reserva Natural

La vall d'Eina és una vall de muntanya que s'insereix profundament en el massís de Cambradase – Puigmal, separat de la resta de la cadena pirinenca per l'altiplà de la Cerdanya i la vall de la Tet. La Reserva Natural de la vall d'Eina protegeix 1.177 hectàrees, des d'una altitud de 1.650 fins a 1.850 m, la qual cosa suposa més de la meitat de la superfície del municipi d'Eina.

El patrimoni biològic de la vall d'Eina resulta d'una evolució interactiva des de fa 6.000 anys entre les activitats humanes i el medi natural. Des dels començaments de l'agricultura, l'home ha intentat ampliar la superfície cultivable i les pastures, guanyant terreny al bosc. Aquesta pressió ha permès el desenvolupament d'una gran varietat de plantes amb flors. Varietat motivada pels diferents substrats geològics, altituds i condicions de solana o obaga en tota aquesta vall. De fet, es troba en una cruïlla d'influències mediterrànies, continentals i oceàniques.

La riquesa botànica de la vall d'Eina és ben coneguda dintre dels àmbits científics des de fa temps. Al 1680 ja la visità l'eminent Joseph Pitton de Tournefort. Durant els anys següents, l'han continuat visitant i estudiant altres científics, donant com a resultat que aquí s'hi han descrit per primera vegada diverses plantes. El mateix Dr. Joan Simon ens va comentar a la seva conferència que hi ha trobat moltes espècies

de plantes interessants en les diverses ocasions que l'ha visitada.

Plantes tòxiques d'alta muntanya

Donat que els humans no tenim l'habilitat i la memòria dels quadrúpedes habitants de l'alta muntanya per diferenciar el que ens convé del que no, va resultar molt convenient la conferència del Joan Simon. Tot i que segons va dir, només començar, TOTES les plantes són tòxiques. Sí, totes, la ceba i el cogombre inclosos, per exemple. No obstant això, com també recordareu els assistents, tot depèn de la dosi. I si teniu dubtes, recordeu en Raul Arqueros, que té cebes i llimones a la seva farmaciola per guarir gairebé tot.

Tot seguit algunes de les plantes tòxiques que podrem trobar a l'excursió d'avui:

Acònit, tora blava o matallops (*Aconitum napellus*)

Planta molt comuna en alta muntanya, que es pot confondre amb el llobí o tramús, tot i que floreixen en moments diferents. El llobí floreix a la primavera i l'acònit a partir del juliol. Les fulles de l'acònit també estan més dividides que les del llobí (vegeu-ne les imatges).

L'acònit és considerada la planta europea més tòxica. No obstant això, en segles passats era corrent la utilització de la tintura d'acònit (podeu trobar molts pots i ampolles antigues de farmàcia que el duen a la seva inscripció). Se n'havia utilitzat l'arrel, tot i que els alcaloides tòxics es troben a tota la planta. L'acònitina n'és el principal. Tenen propietats anestèsiques i indueixen la disminució del ritme respiratori i disociació aurículo-ventricular. L'ús per via interna està totalment desaconsellat. Via tòpica s'utilitza per al tractament de neuràlgies, tot i que també s'han descrit efectes secundaris adversos per aquesta via.

Font i Quer fa referència a un relat inclòs a la *Flora Española*, que ve a dir (traduït del castellà): "(...) a l'herborització que vaig fer el 1740 al Pirineu, on a la seva falda hi ha un llogarret anomenat Setcases. El



Lupinus (Tramús).



Aconitum napellus ssp vulgare (Tora blava).
Foto de Jordi Gironès feta a la Besurta (Vall de Benasc)

seu capellà em va referir un cas estrany que evidència el verí de l'acònit. S'estaven tres pastors a l'estació de l'estiu en un cim d'aquelles muntanyes tot exercint la seva tasca ramadera, s'hi posaren a parar trampes per ocells, com de costum. Quan ja en tenien uns quants, els van preparar per menjar-se'ls cuits, tot utilitzant branques d'acònit. Cuits així els ocells, els varen endrapar, però no els digeriren, pel verí comunicat per les branques, que els va causar la mort, sense servir l'auxili de cap remei. Cas tan fatal que ha deixat perpètua memòria als habitants d'aquella contrada; de manera que no hi ha infant que no la reconegui com a metzinosa”.

Més il·lustrativa del poder tòxic d'aquesta planta és l'anècdota que va referir en Joan Simon: el cas d'un ciclista de muntanya que va caure accidentalment damunt unes mates de tora blava i va resultar intoxicat pel fregament de la planta a la seva pell. Sortosament, aquest no va morir.

També en Joan Simon ens va indicar que en una de les seves visites a la vall d'Eina va trobar les tres tores juntes en un mateix indret, la blava i les dues grogues (*A. anthora* i *A. lycoctonum*) prop de la cabana de l'Orri de Baix. Aquestes dues espècies també són tòxiques. Vegem si tenim la mateixa sort!

Veladre o veratre (*Veratrum album*)

Primer de tot, no confongueu aquesta planta amb el baladre (*Nerium oleander*), planta també tòxica i molt comuna a les jardineres urbanes i mitgeres d'autopistes. La seva difusió natural és en zones litorals o de muntanya baixa, a diferència del veladre, que només es troba a alta muntanya.

El veladre rivalitza amb l'acònit en poder tòxic. En aquest cas la confusió pot venir amb la genciana groga abans que floreixin (vegeu les imatges), que també té unes fulles amples a la base, però les flors d'una i altra són força diferents. El fet que les dues espècies



Veratrum album (Veladre). Foto extreta del llibre *Plantas alpines dels Pirineus*, de Josep Nuet. Abadía de Montserrat, 2008.



Gentiana lutea ssp lutea (Genciana vera) Foto de Jordi Gironès feta als entorns de Montgarri (Naut Aran, Val d'Aran).

creixen barrejades dificulta la seva distinció, sobretot si no presenten flors. N'hi ha força referències a accidents mortals per aquesta confusió.

També en aquest cas, el rizoma havia tingut ús medicinal i conté alcaloides. Presenta una acció ansiolítica i fortament hipotensora. Com en el cas de la tora, el problema en la utilització medicinal d'aquesta planta rau en què el marge de seguretat existent entre la dosi terapèutica i la dosi tòxica és molt estret, amb la qual cosa és extremadament fàcil provocar intoxicacions.

Font i Quer ens explica que barrejada l'arrel de baladre amb mel i farina s'havia utilitzat per matar ratolins. També s'havia utilitzat per emmetzinar fletxes (*Hierba de Ballesteros*). Tan fort és el seu poder tòxic, que els caçadors seguien el rastre de les preses lleugerament ferides per fletxes amb aquest verí (a una orella o una peül·la, per exemple), segurs que quan el verí fes tot el seu efecte, acabarien trobant la presa morta.

Didalera (*Digitalis purpurea*)

Bonica flor amb forma de didal de color porpre. També hi ha la didalera groga (*Digitalis lutea*). De les fulles s'extreuen uns heteròsids cardiotònics. Incrementen la contractibilitat del cor i redueixen la seva excitabilitat, conductivitat i ritme. També tenen acció diürètica.

Una dificultat afegida en la utilització d'aquesta planta com a medicinal és el fet que la concentració en principis actius és extremadament variable segons les condicions en què ha crescut, l'època de recol·lecció, la rapidesa en què s'han assecat les fulles, les condicions de conservació, el temps transcorregut des de la seva recol·lecció, etc. Coneixedors d'aquesta variabilitat, els farmacèutics d'antuvi havien utilitzat assajos en animals de laboratori per fer una valoració de la riquesa en principis actius. Concretament es calculava la dosi letal de fulles en granota o en gat domèstic, fins aconseguir la mort de la pobra bèstia per paràlisi cardíaca. Sortosament, això ja és història.



Digitalis purpurea (digital). Foto de Jordi Gironès feta al pletiu de Riuralo (Alta Ribagorça).

Aquestes substàncies encara s'utilitzen actualment com a ingredients de medicaments, tot i que s'han desenvolupat digitàlics semisintètics (la substància natural transformada per reaccions químiques posteriors) amb efecte terapèutic més ben controlat, reduint així la possibilitat d'efectes secundaris adversos.

Manu Llabrés
SEAS, juny 2016

Referències:

www.fitoterapia.net
FONT I QUER, PIUS. *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*. Ed. Labor, Barcelona (1983).

L'excursió

L'excursió llarga sortirà del Santuari de Núria – coll d'Eina – Eina. Es tracta d'una travessa d'uns 14 km amb un desnivell de pujada fins al coll d'Eina de 718 m i la baixada a Eina des d'aquest darrer coll és de 1.074 m. L'horari efectiu aproximat és de 5.30 h

L'excursió mitjana sortirà del poble d'Eina, remuntant la vall fins a trobar-se amb els companys provinents de Núria.

Per últim, hi haurà l'opció de fer una sortida pels voltants d'Eina i gaudir de les magnífiques vistes sobre la plana ceretana.



Coma d'Eina a la pujada des de Núria.



Coll d'Eina amb Finestrelles al fons. Foto de J.Gironès.



Pla de la Beguda i zona alta vall d'Eina. Foto J.Gironès.