

# Albercoquer

*PRUNUS ARMENIACA* L.

Castellà: albaricoquero / Anglès: apricot

Família: rosàcies

## Descripció

Arbre caducifoli de fins a 6 m. Fulles ovatocordiformes, dentades, de color verd fosc de 5 a 7 cm. Flors blanques o rosades. Fruit de 4 a 9 cm, el·líptic, de color ataronjat.

## Ecologia i localització

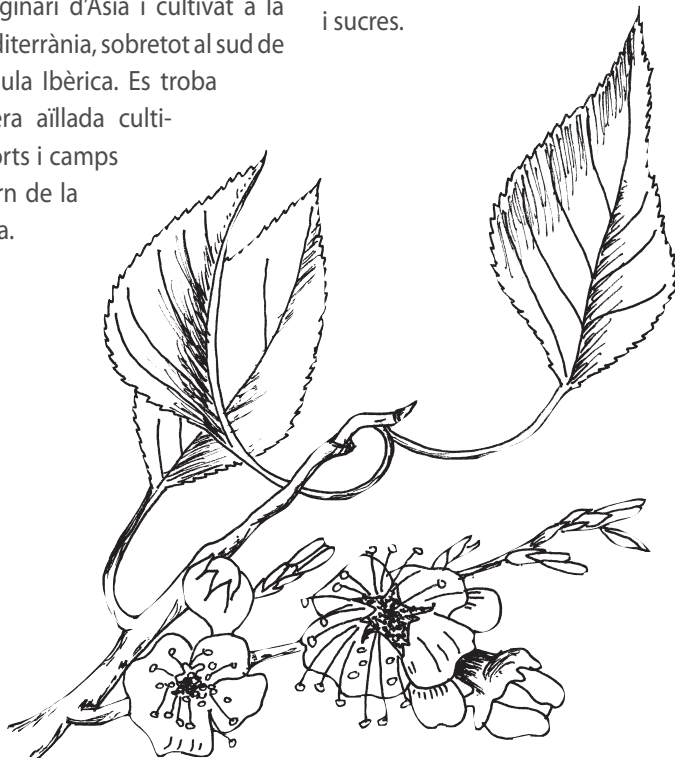
Arbre originari d'Àsia i cultivat a la zona mediterrània, sobretot al sud de la península Ibèrica. Es troba de manera aïllada cultivat en horts i camps de l'entorn de la muntanya.

## Part de la planta que s'utilitza<sup>173</sup>

Els fruits i l'oli d'ametlla.

## Principals constituents<sup>15, 173</sup>

**Fruits** pectines, àcid cítric, àcid màlic, betacarotè, tiamina, riboflavina, niacina, àcid ascòrbic, àcid clorogènic, flavonoides i sucres.



**Oli d'ametlles** Ric en àcids grassos insaturats (àcid oleic i àcid linoleic), àcid neoclorogènic i amigdalina.

### **Acció farmacològica**<sup>15, 173</sup>

La pectina té un efecte regulador del trànsit intestinal. El fruit conté una gran quantitat de vitamines.

L'oli d'ametlles és emol·lient i té un gran poder de penetració.

### **Indicacions**<sup>15, 173</sup>

**Fruit:** restrenyiment i avitaminosi.

**Oli d'ametlles:** ús tòpic com a hidratanant de la pell, també s'utilitza per a la fabricació de sabons.

### **Contraindicacions i efectes secundaris**<sup>15, 173</sup>

La ingestió d'ametlles d'albercoc pot produir enverinament a causa del seu contingut en amigdalina, que per hidròlisi produeix cianur.

### **Posologia**

No s'ha trobat documentació.

### **Història**<sup>13, 107, 131</sup>

Dioscòrides menciona aquest arbre en el capítol 115 del llibre primer i ens diu que els seus fruits són millors per a l'estómac que els del presseguer; en canvi, Laguna, en les seves anotacions, ens diu que els préssecs són millors. El *Catàlogo* diu que els fruits d'aquest arbre són agradables i temperats.

# Alfals

Castellà: alfalfa / Anglès: alfalfa

*MEDICAGO SATIVA L.*

Família: fabàcies

## Descripció

Planta herbàcia, perenne, que pot arribar als 50 cm. Fulles compostes, de 3 folíols oblongs, dentats, a l'extrem. Flors en raïm, de color violat. Fruit en espiral.

## Ecologia i localització

Es cria en prats, pastures i vores de camins. A Montserrat, es troba als tallussos de la carretera de can Maçana al monestir, a les cunetes de les carreteres, en algun tros de camp cultivat i a les partions.

## Part de la planta que s'utilitza<sup>173</sup>

Summitats aèries.

## Principals constituents<sup>15, 173</sup>

- Sals minerals: calci, ferro, potassi, fòsfor, manganès, sodi, etc.
- Vitamines: vitamina C, carotens, complex vitamínic B, colina, àcid pantotènic i vitamines D, E i K.
- Isoflavones: genisteïna i daidzeïna.

— Cumarines: cumestrol i medicogol.

— Altres: saponines i fitosterols.

## Accions farmacològiques

15, 39, 48, 126, 173

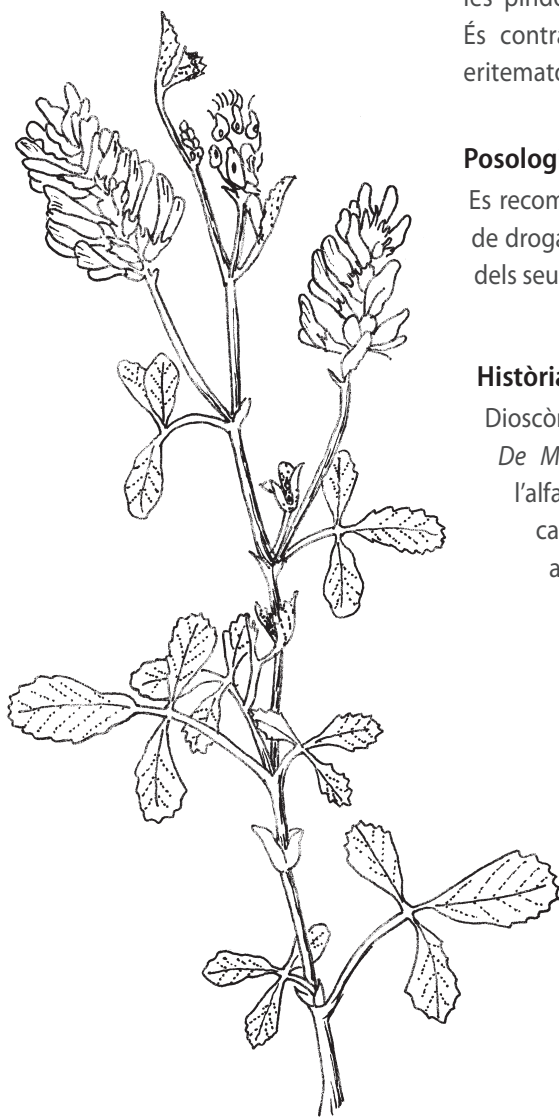
Aquesta planta és una font de vitamines i minerals. Té activitat hipocolesterolèmica, atribuïda al contingut en saponines, que, en unir-se al colesterol n'impedeixen l'absorció. Les isoflavones i el cumestrol li donen activitat fitoestrogènica.

## Indicacions<sup>15, 39, 53, 173</sup>

S'utilitza en el tractament de deficiències vitamíniques i minerals, en el tractament dels símptomes menopàusics i com a remineralitzant en casos d'osteoporosi.

## Contraindicacions i efectes secundaris<sup>15, 39, 173</sup>

Si s'utilitza en dosis excessives, a causa de les seves potencials activitat anticoagulant i estrògena, poden interferir en les teràpies anti-



coagulants i hormonals així com en les píndoles anticonceptives orals. És contraindicat en cas de lupus eritematós.

### **Posologia**<sup>39, 173</sup>

Es recomana prendre 250-1500 mg de droga diaris o la dosi equivalent dels seus preparats.

### **Història**<sup>61, 107, 131</sup>

Dioscòrides, en el llibre segon de *De Materia Medica*, escriu que l'alfals aplicat tendre com a cataplasma és útil per a tot allò que es necessiti refredar. Laguna, en les seves anotacions a aquest llibre, no fa cap referència a aquesta planta. El *Catálogo* menciona diferents espècies del gènere *Medicago*, sense especificar-ne cap utilitat medicinal.

# All

Castellà: ajo / Anglès: garlic

*ALLIUM SATIVUM L.*

Família: liliàcies

## Descripció

Planta bulbosa amb una cabeça constituïda per bulbils —grans d'all—, de 5 a 15. Fulles planes, linears, de 4 a 8 mm d'ample, molt oloroses. Flors blanques o de color lila pàl·lid, molt pedunculades, disposades en umbel·la globular, de 2 a 5 cm de diàmetre, sobre una tija robusta de secció cilíndrica, de 30 a 60 cm de longitud.

## Ecologia i localització

Es troba conreat als horts dels pobles situats a l'entorn de la muntanya.

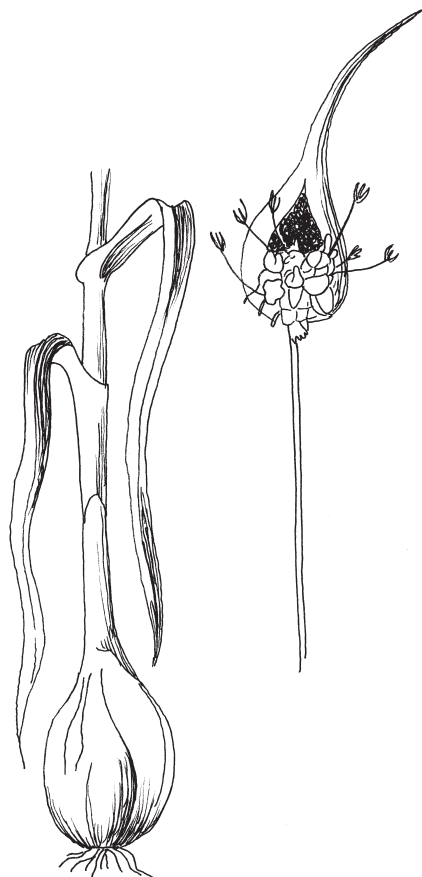
## Part de la planta que s'utilitza<sup>24</sup>

Els bulbs (*Allii sativi bulbus*).

## Principals constituents

15, 24, 39, 133, 173

- Al·liina, que es transforma en al·licina per l'acció de l'enzim al·liinasa.
- Altres aminoàcids, alguns dels quals contenen sofre.
- Altres: adenosina, esteroides.



## Accions farmacològiques

15, 24, 39, 66, 133, 173

L'all presenta activitats hipolipemiant i hipocolesterolemiant. És

inhibidor de l'agregació de les plaquetes. Els preparats d'all tenen una lleugera activitat sobre els nivells plasmàtics del colesterol, LDLc, TG i sobre la formació de la placa d'ateroma. També té activitat antiinflamatòria, antihipertensiva, antioxidant, anticancerosa, antimicrobiana i immunomoduladora.

### **Indicacions**<sup>15, 24, 39, 66, 133, 180</sup>

La Comissió E ha aprovat la utilització de l'all com a suport de mesures dietètiques en cas de nivells elevats de lípids a la sang i com a mesura protectora respecte als canvis vasculars relacionats amb l'edat. Segons l'ESCOP l'all està indicat en la profilaxi de l'arteriosclerosi i en el tractament d'hiperlipidèmies. És útil per a millorar la circulació en els trastorns vasculars perifèrics i també en la prevenció de tromboflebitis, en cas d'hipertensió arterial i infeccions de les vies respiratòries.

### **Contraindicacions i efectes secundaris**<sup>39, 133, 173, 180</sup>

Hipersensibilitat a la droga o als seus components. Pot interaccionar amb tractaments hipoglucèmians, anticoagulants i potenciar els efectes

dels medicaments antihipertensius. S'ha d'utilitzar amb precaució en cas d'hemorràgies.

### **Posologia**<sup>66, 173</sup>

Recomanacions de l'ESCOP:

- Un gra d'all diari (4 g d'all fresc o 0,5-1 g de pols d'all dessecat) en la profilaxi de l'arteriosclerosi (4 a 6 mesos).
- De 2 a 4 g diaris de pols d'all en el tractament de les infeccions del tracte respiratori.

### **Història**<sup>61, 131</sup>

Aquesta planta, originària de l'Àsia Central, és utilitzada des de l'antiguitat tant com a aliment com per les seves virtuts medicinals. Segons Dioscòrides, té, entre d'altres, les virtuts següents: aguda, calorífica, pertorbadora del ventre i dessecativa de l'estómac. Menjat, treu els cucs. Segons el *Catálogo* l'all és estimulante, rubefaent exterior, diürètic, vermífug, febrífug i antisèptic.