

Recull d'informació del grup de Telegram de Flora Catalana

Calendula officinalis, Calendula arvensis

C. officinalis: <http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax3188>

Nom català: Boixac, Boixac de jardí, Bojar, Bojat, Clavellina de mort, Flor de tot l'any, Groguet

C. arvensis: <http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax3187>

Nom català: Boixac de camp, Groguet de camp, Llevamà, Lligamans, Lligamà

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç: <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSkGyHQlu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmeta el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Índex

Alimentació	3
Flors	3
Fulles	3
Medicinal	3
Antiinflamatori, regenerador	3
Estimulant limfàtic	6
Antibacterià, antimicòtic, antiparasitari	7
Inmunomodulador	7
Emmenagog	7
Antiespasmòdic	7
Òrgans dels sentits	8
General	8
Preparats	10
Precaució	13
<i>Calendula officinalis</i> versus <i>Calendula arvensis</i>	14
Semàntica	14
Folklore, llegendes, rituals	17
Cultiu / mediambiental	18
Altres	19



Alimentació

Flors

- En quant a la part culinària: Les flors que són comestibles s'usen com a condiment i per decorar plats. També ens serveix per donar color als plats, fent una maceració de pètals en llet, cremes o infusions per fer-lo servir com a base ataronjada per altres plats. Les flors també les fan servir per adulterar el safrà. Una flor excel·lent. 🌸🌸
- Per menjar (per fer bonic o a l'amanida) només es mengen els pètals [el capítol no].
- Amb les flors es dona color a postres i menjars substituint en algunes ocasions el safrà.
- Nosaltres vam fer una ratafia i ens vam dir de macerar-la a sol i serena però embolicada en alguna cosa per evitar la llum solar.
- Els pètals poden servir de condiment i tint alimentari i també, tint tèxtil.

Fulles

- Les fulles tendres es poden posar en amanides o menjar-les com a verdura.
- La part aèria es donava com a aliment als conills i a vegades també a les gallines a Catalunya, València, Múrcia i Almeria. Igualment es donava com a farratgera al bestiar a Girona, Jaén, Huelva i Múrcia i a Mallorca a bous i ovelles. A Mallorca els pagesos quan anaven a segar cantaven una cançó en la qual apareix aquesta planta: “Els llevamans són pes bous, i es maragall per ses ovelles, es romaní per ses abelles, i es lli pes verderols”. No obstant això a Menorca i Almeria no es considera bona farratgera.
- S'ha usat com a ferratge pel bestiar (més aviat per als conills).

Medicinal

Antiinflamatori, regenerador

- L'acció antiinflamatòria de *Calendula officinalis* està associada a la presència de flavonoides (que tenen propietats antiinflamatòries, i també antioxidants com la resta de polifenols, la qual cosa ja he comentat en “posts” de les plantes anteriors). Però, també es dona el cas de que aquesta activitat antiinflamatòria està relacionada amb la capacitat que té la planta d'inhibir un enzim anomenat hialuronidasa que és l'encarregat de degradar l'àcid hialurònic. Val a dir que aquest àcid forma part del teixit epitelial (com la pell), teixit connectiu i teixit neuronal, i que la seva disminució en aquests teixits és símptoma d'envelliment. Per la qual cosa inhibir la hialuronidasa millora l'estat d'aquests teixits, endarrerint l'envelliment i els processos inflamatoris associats (l'àcid hialurònic, per posar un exemple, es troba en els cartílags de les articulacions amb la finalitat de reduir la fricció de les peces que formen l'articulació, la disminució d'aquest

àcid fa que l'articulació no estigui prou "lubricada" i puguin aparèixer processos inflamatoris com l'artritis). A títol de curiositat, és curiós saber que molts dels verins de les serps contenen l'enzim hialuronidasa.

En assajos in-vitro, s'ha demostrat que l'extracte aquós de flor de calèndula afavoreix la cicatrització (un tema del que ja s'ha anat parlant). Ho fa estimulant la formació de vasos sanguinis (angiogènesi) i, a més, propiciant la deposició d'àcid hialurònic en la zona afectada. Un dels principis actius importants de la calèndula són els carotenoides (carotens i xantofil·les, són pigments orgànics, de color entre groc i vermell, que es troben en les plantes). Aquests pigments tenen un efecte favorable sobre el procés d'epitelització (formació de l'epiteli de la pell), estimulant la progressió del cicle cel·lular dels fibroblasts (cèl·lules especialitzades en sintetitzar fibres entramades, com el col·lagen, que són importants en el procés de cicatrització de ferides). A més, els carotenoides també tenen una acció fotoprotectora y antioxidant. Aquesta acció fotoprotectora, la fa adequada també pel tractament de danys causats per cremades. L'extracte hidroalcohòlic ha demostrat un efecte fotoprotector en front a la radiacions UVB, in vivo, ja que contribueix a una millora de la síntesis de col·lageno (són les fibres més abundants a la pell i ossos) en el teixit connectiu subepidèrmic y disposa, també, d'una acció antioxidant.

- Quan dius que l'extracte aquós afavoreix la cicatrització i la deposició d'àcid hialurònic, et refereixes exclusivament a l'extracte acuós o també inclou l'extracció hidroalcohòlica? És a dir, per tractar una condromalícia rotuliana, en que el cartíleg està desgastat i altres teixits com els tendons estan irritats, la tintura serviria? O d'alguna manera l'alcohol fa malbé aquests principis actius i només podria ser en infusió? (és poc operatiu prendre infusions per problemes crònics).
- Primerament comentar-te que en el post a què fas referència indicava que l'acció antiinflamatòria de la calèndula (*C. officinalis*) està relacionada amb la inhibició de la hialuronidasa (enzim que degrada l'àcid hialurònic), ja feia referència a que eren resultat d'estudis "in-vitro" (al menys la informació que en tinc). Sembla ser que aquesta activitat inhibidòria de la hialuronidasa que repercuteix en un efecte antiinflamatori és degut als flavonoides de la planta. Els flavonoides són substàncies que, en la majoria dels casos, s'extreuen bé amb un solvent hidroalcohòlic, per la qual cosa penso que seria útil també l'extracte hidroalcohòlic (tot i que la informació que tinc només fa referència a l'extracte aquós).

A títol de comentari crec que és interessant saber que l'aspirina (àcid acetilsalicílic) també és un inhibidor de la hialuronidasa, i que proves fetes amb els flavonoides de la maduixa (*Fragaria vesca*) li confereixen una capacitat inhibidòria d'aquest enzim equiparable a l'aspirina.

Referent a la condromalàcia rotuliana (desgast del cartílag que existeix entre el fèmur i la ròtula), al igual que en altres tipus de desgast articular similar, penso que seria millor recórrer a plantes com la cúrcuma (*Curcuma longa*) o el gingebre (*Zingiber officinale*), ambdues potents antiinflamatoris per mitigar els símptomes. També l'all, el romaní o la farigola poden ajudar en disposar també de principis antiinflamatoris, per tant és adequat usar-los per condimentar els menjars. El suc de llimona amb regularitat, també pot ajudar evitant l'acidificació i conseqüent descalcificació. Suplements com el cartílag de tauró que, un cop ingerit, s'hidrolitza proporcionant col·lagen, sulfat de condroitina i calci, contribueix positivament a l'estructura d'ossos i articulacions. Suplements de vitamina C també poden ajudar doncs es tracta d'una vitamina que intervé, entre d'altres processos orgànics, en la producció de col·lagen, cartílag i os. El magnesi quelat també ajuda a fixar el calci als ossos, com també ajudaran els suplements d'àcid hialurònic que contribuirà a millorar l'amortiguació de les articulacions doncs forma part del líquid sinovial. La vitamina D també és útil, doncs potencia l'absorció intestinal del calci i el fòsfor, alhora que ajuda a calcificar els ossos. Una dieta que inclogui una quantitat adequada d'àcids grassos omega 3 també ajudarà considerablement. Això només és una llista de possibilitats, òbviament és important assessorar-se adequadament amb un professional de la salut alhora de dissenyar la teràpia més adequada.

- Tant important o més, és com diu el company tenir un bon assessorament mèdic. Pensa que avui dia, hi ha ja molt@s professionals mèdiques, que ja es comencen a mirar els remeis herbolaris amb molts bons ulls. 🍀

- Afegiria que el cartílag està poc o gens vascularitzat i enervat, i per tant només fa mal quan la lesió és de grau màxim, sub-condral, i arriba a l'os, on hi ha més terminacions nervioses. D'altra banda, el cartíleg és de molt difícil regeneració. Això no vol dir que no valgui la pena intervenir des d'una perspectiva regeneradora dels teixits, però apuntant sobretot a frenar la degradació del cartílag i a promoure la bona salut dels teixits perifèrics. Molt sovint et diagnostiquen condromalacia amb un grau baix o mig i, com que aquesta no pot ser l'explicació del dolor de cap de les maneres, cal buscar en el tendó rotulià, la grasa de Hoffa o altres teixits tous. Per últim, hi ha molta gent que té molt desgast i no té dolor, el que acaba de reforçar que seria un error aplicar una mirada reduccionista centrada només en el cartílag.

I afegir també que per alimentar els teixits de la zona també es pot prendre col·lagen directament, ja sigui en caldo d'ossos o en colagen pur, que sempre ha de ser hidrolitzat.

- Totalment d'acord amb les teves aportacions. En el post no pretenia entrar en el detall i per això simplement he fet un apunt orientatiu a la descripció de la patologia.
- A més dels usos externs, el bo que fa per fora també ho fa per dins, de manera que és de gran utilitat per úlceres i síndromes d'hiperpermeabilitat intestinal. Fonts: obres de Matthew Wood i Sajah Popham.
- He trobat que la *Calendula arvensis* aporta vitamina A (suposo que també vitamina C com dius), però he llegit que només s'aprofita el capítol, rebutjant les flors externes. Algú pot corroborar. I pq es rebutgen les flors externes?
- Per flors externes et refereixes als pètals, no?
- Si amb referia al pètals.
- Jo això no ho he vist mai. Com no sigui per augmentar la densitat medicinal, per així dir-ho... ah, i em vaig oblidar de comentar que per menjar (per fer bonic o a l'amanida) sí que només es mengen els pètals.
- Els carotenoides són precursors de la vitamina A (també se'ls anomena provitamina A). Un cop ingerits els carotenoides, el nostre organisme els converteix en la forma activa de la vitamina A. A més els pètals contenen també vitamina E. Ambdues vitamines són potents antioxidants i, en especial, la vitamina E molt recomanable per la pell (tracta l'acne, té un efecte antienvelliment sobre la pell, ajuda en l'eliminació de cicatrius i cremades, ajuda a eliminar estries...). L'efecte dels carotenoides sobre la pell ja el vaig posar en un post anterior.
- Doncs jo poso a macerar els pètals secs en oli d'oliva de primera pressió. Agafo un pot de vidre d'uns 250 ml i poso la flor ben aixafada i a tope i ompló amb oli d'oliva que quedi per sobre la flor. Tanco i el deixo a l'ampit de la finestra que li doni sol una estoneta durant 40 dies. Després el colo i li afegeixo unes gotetes d'oli essencial d'arbre de te i lavanda. I el faig servir per qualsevol problema de la pell: cremades, esgarrapades, irritacions, també a nivell de mucoses al nas i en substitució de l'oli de pompeia pels problemes de sequetat a la menopausa. A nivell de cremades per exemple al forn no surt bombolla i fins i tot la marca et desapareix. A les meves filles quan eren petites després del bany les ficava l'oli de calèndula sense els olis essencials i en substitució de cremes al culete. Sempre tenim d'aquest oli a casa.
- Propietats: antiinflamatòries (pell, mucoses i petites ferides), excel·lent cicatritzant.
- Us anoto una manera de preparar-ne una crema que em va explicar la Dolors Freixas, remeiera de les Gavarres. Per fer-ne la base es posen els pètals de calèndula a macerar en 250 ml d'oli durant 21 dies, a sol i serena. Una vegada passats aquests dies es cola. Llavors es prepara la crema escalfant l'oli al bany maria i afegint-hi 25 gr de cera d'abelles o 3 cullerades soperes de greix de gallina.

Indicacions: aquesta crema va molt bé per la pell. Si hi afegim hipèric, a més, ens calmarà el dolor i com que és antibiòtic ens ajudarà en casos de talls i pessigades de mosquits o abelles.

- No veig aquesta recepta del tot clara; 3 cullerades de greix de gallina no fan el mateix efecte que 25 grams de cera... jo faig unguent amb llevamà i el faig amb maceració oliosa + cera d'abella o maceració directa amb greix. Però 250 ml d'oli + 3 cullerades de greix quedaria molt líquid.
- Les cullerades de greix, que ha de ser ben fred, han de ser grans(amb castell), i se n,hi pot afegir una de normal. Així queda bé. Ella la guarda a la nevera perquè no quedi rànica.
- Tinc entès que el receptacle de la flor (una mica enganxós) és molt ric en terpens el que contribueix en gran part a les propietats medicinals de la planta. Podria tenir sentit afegir-los també a les preparacions... Costa més d'assecar que els pètals pel seu gruix però deixant-los en una reixeta en una zona ombrejada i ventilada, s'acaba assecant. Es pot comprovar si la flor està seca xafant una mica el seu centre (sinó risc de podridura).
- Crec que és important fer servir tota la flor per macerar en oli, ja sigui seca o fresca. En cas de fer-ho en fresc, va bé afegir-hi uns grans de sal gruixuda perquè retengui l'aigua i no s'espallii l'oli.
- Irritacions cutànies, penellons ulcerats, inflamacions cutànies, cremades i inflamacions bucal: decocció de 6 g en 100 ml d'aigua, bullits uns minuts. Es fa servir per glopejar o fer rentats, o be aplicat en compreses. Extret del llibre "el libro de las hierbas medicinales" de Tina Cecchini.
- Alguns usos de la planta que crec que no hem esmentat fins ara:
 - Cataplasma de la part aèria fresca: els podadors de Mallorca i València quan es tallaven (Potser prové d'aquí el nom català de llevamà? En castellà, la planta també es diu "hierba del podador")
 - A Menorca, s'usava l'emplastre de flors per a alleujar les ferides post part.
 - Per a tractar les hemorroides: banys de seient amb el cocimiento de la part aèria (Mallorca). A Navarra s'aplicava externament un unguent elaborat amb les flors.
 - Per a rentar acne, psoriasis i altres inflamacions de la pell: cotons o compreses xopats de la infusió de la planta (Coruña)
- Quina és la font de la informació d'aquests usos a Mallorca? 🙏
- Aquests usos provenen del "Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad" (2a fase – vol 3).
- I una altra pregunta per qui la sàpiga: per tractar dolors articulars s'utilitza la calèndula per via interna, en forma de tintura o altres preparats? Ho dic perquè, pel que jo sé, la penetració dels oleomacerats i les tintures a través de la pell, i no diguem ja per arribar fins al cartíleg, és molt baixa. Crec que l'oli de sèsam és el que "arriba" més profund, però només en el sentit tèrmic.

Estimulant limfàtic

- És una gran alterativa, indicada per estats febrils quan fan mal els ossos, per fer neteja després d'antibiòtics i per fer moure la limfa quan queden residus i subproductes indesitjats pel sistema. Fonts: obres de Matthew Wood i Sajah Popham.
- La calèndula no actua directament sobre el cartílag, el que fa és movilitzar el sistema limfàtic. Un sistema limfàtic ple de toxèmia pot ocasionar dolor articular. Es pot prendre per intern en forma de infusió, millor en fórmula.
- Què vol dir toxèmia?
- Toxèmia és les escombraries que el cos ha d'expulsar.

Antibacterià, antimicòtic, antiparasitari

- La medicina popular l'utilitza per guarir-se de fongs i bacteris.
- Els preparats de calèndula han demostrat proporcionar una notable activitat antibacteriana, davant bacteris com *Staphylococcus aureus* (causant d'infeccions a la pell com els forúncols i els abscessos), *Streptococcus fecalis* (pot causar infeccions compromeses en humans, ja que ha adquirit resistència a molts antibiòtics), *Escherichia coli* (pot causar infeccions gastrointestinals o del tracte urinari) y *Pseudomonas aeruginosa* (sol atacar a persones immunodeprimides causant inflamacions generalitzades -sèpsia-), *Sarcina lutea*, *Klebsiella pneumoniae* (causa infeccions en el tracte urinari, pneumònies, sèpsia, ...). També activitat antimicòtica sobre *Candida monosa* i activitat antiparasitària sobre *Trichomonas vaginalis* (és un protozou que causa vaginitis i uretritis, es transmet per via sexual).

L'activitat antibacteriana sembla estar relacionada amb la presència de terpens oxigenats y flavonoides.

- Què és un preparat de calèndula?
- He parlat de preparat per generalitzar: tintura, extracte sec, infusió, etc ...

Inmunomodulador

- Els principis actius que contenen les flors de *Calendula officinalis*, han demostrat tenir una activitat immunomoduladora (modulen el sistema immunitari). Gràcies a aquesta propietat, la calèndula pot ajudar a mantenir bé les defenses de l'organisme, la qual cosa és un potent aliat de les propietats antibacterianes, antifúngiques (antimicòtiques) i antiparasitàries que en un post anterior, de fa pocs dies, ja havia comentat. En aquest sentit, per exemple, tant l'extracte etanòlic, com l'extracte aquós sembla ser que estimulen la proliferació de limfòcits (tipus de glòbul blanc, de la sang, que forma part del sistema immunitari).

Emmenagog

- Emmenagog, per a regular la menstruació: tisana de flors (Navarra, Jaén, Mallorca) o rentades vaginals (Múrcia).
- Per menstruacions irregulars; infusió.

Antiespasmòdic

- Estimula la producció de bilis i alleuja els espasmes digestius.
- L'extracte hidroalcohòlic de *Calendula officinalis*, s'ha emprat tradicionalment per pal·liar els espasmes abdominals. Per valorar l'activitat espasmolítica (calmar dels espasmes) d'aquesta planta, s'ha estudiat l'activitat de l'extracte hidroalcohòlic sobre preparacions aïllades d'intestí de conill. El resultat dels estudis apunten a que l'extracte conté compostos espasmolítics que actuen per mitjà del bloqueig dels canals de calci de la membrana cel·lular (un fet que està relacionat directament amb la contracció muscular). Això podria explicar la seva propietat tradicional de calmar els espasmes abdominals.

Òrgans dels sentits

- La infusió de calèndula va bé per rentar els ulls en cas de conjuntivitis.
- Per a la conjuntivitis, rentades oculars amb la infusió de les flors juntament amb altres plantes (Tarragona i la Corunya).
- Per a l'otitis, gotes d'oli macerat amb flors en l'oïda (La Corunya).

General

- A més dels usos externs, el bo que fa per fora també ho fa per dins, de manera que és de gran utilitat per úlceres i síndromes d'hiperpermeabilitat intestinal. És una gran alterativa, indicada per estats febrils quan fan mal els ossos, per fer neteja després d'antibiòtics i per fer moure la limfa quan queden residus i subproductes indesitjats pel sistema. Energèticament és calenta i seca, com a bona medecina del Sol que és 😊 Fonts: obres de Matthew Wood i Sajah Popham.

- Conté quercetina, un potent antioxidant i antiinflamatori. També conté olis essencials, terpenoids i flavonoids que ens servirà per aromatitzar sopes, olis, vinagres.

Un bon colorant natural, tant per ús alimentari com en cosmètica, en xampús per a cabells rossos. Les flors també les fan servir per adulterar l'àrnica.

- La *Calendula officinalis* té com a principis actius; carotenoides, oli escencial (calendulina, licopina), àcid màlic, ésters colesterolícs dels àcids grasos (lauric, miristic, palmitic, margàric), mucilags, resines, albumina, vitamina C, sapogenina, flavonoids (isoramnetol y quercerol), àcids organics, àlcalis, lactons terpènics.

Té propietats emmenagogues, colerètiques, antiespasmòdiques, descongectives, lenitives, hidratants i antiinflamatòries.

Usos:

- Grip i refredats; infusió. Es posen 25gr de calèndula en mig litre d'aigua bullint i es deixa uns 10 min. Es cola i es beu repartida en 2 vegades. Es pot endolcir amb mel.
- Irritacions cutànies, penellons ulcerats, inflamacions cutànies, cremades i inflamacions bucal: decocció de 6 g en 100 ml d'aigua, bullits uns minuts. Es fa servir per glopejar o fer rentats, o bé aplicat en compreses.
- Tintura; en 50ml d'alcohol de 60° es posen a macerar durant 5 dies 5gr de calèndula. Es cola el líquid, es guarda en un flascó amb tap amb comptagotes.
- Per menstruacions irregulars; infusió.
- Per berrugues; en compreses.

Extret del llibre "el libro de las hierbas medicinales" de Tina Cecchini.

- Quan dius calèndula a quina part d la planta et refereixes? Aquest és un problema molt comú en la bibliografia...
- No ho especifica. Entenc que les flors.
- Interessant el que comentes. Coneixes a quin àmbit geogràfic es refereix l'autora? Contrades catalanes? Sé que en algunes parts d'Espanya s'ha conegut la Calèndula com a "azafrán de los pobres" (paral·lelisme amb la nostra Trompeta micològica -*Craterellus cornucopioides*-; em resisteixo a denominar-la "de la mort") que encara se li diu "tòfona dels pobres".

- Posa Espanya. La il·lustració i el nom científic són *Calendula officinalis*. No especifica lloc exacte. Posa que creix de forma espontànea a tota Espanya, des de la costa fins la muntanya i que també es cultiva per ser molt decorativa.
Al mateix llibre, hi ha un altre article de la *Calendula arvensis*, però en descriu moltes menys propietats i molts menys principis actius.
- Important la flor sencera, no només els pètals. Molt del valor medicinal és a la substància resinosa de la base.
- Com ho fas per utilitzar la base també de la flor? Perquè moltes vegades fa els olis malbé pq és molt difícil d'assecar per complet. Amb alcohol?
- No és difícil, és paciència, s'acaba secant.
- Per a evitar la hipertensió: tisana de fulles (Mallorca).
- Per a rentar els cabells (humans i cavalls) amb la infusió de la planta (Albacete).
- A Mallorca, el mateix cataplasma es posava en el pit en cas de catarros.
- A l'Alt Empordà, s'usava l'emplastre de capítols florals i fulles de calendula i Malva sylvestris per al dolor de queixal (ús extern directament sobre la part afectada).
- Puc participar des del punt de vista de l'espargira. No sé si interessa. Es fa la classificació segons les forces no planetes aquestes forces segons el que vaig veien concorden amb les explicacions etnobotàniques i de les propietats científicament comprovades.
 - 1ª signaturització planta solar.
 - Activació funcions vitals i defenses cicatritzants.
 - Combat enfermetats falta vitalitat tipus depressió, enfermetats del cor.
 - Dona ritme.
 - Després caldria seguir fent la 2ª signaturització, mètode llarg
 - Donaria una altre força, amb diferents característiques ... i així fins 3 o 4 signaturitzacions
- No coneixia la espargira. Veig que també es diu Alquímia vegetal i era emprada a l'Edat mitjana per a equilibrar ment / cos / ànima.
- Per acabar, això ja és un tema filosòfic, però penso que volent fer passar la medicina tradicional per l'aro de la ciència es pot perdre precisament allò que la fa més atractiva i necessària, en la meva opinió. Estic totalment a favor d'aprofitar una eina més, això sí!
- No es tracta de fer passar la "medicina tradicional" per l'aro de la ciència, més aviat es tracta d'intentar trobar la correspondència entre ambdós. L'Etnobotànica té l'avantatge que ha evolucionat al llarg de moltes generacions, la qual cosa li dóna un pes inqüestionable. No obstant, la ciència ens dóna algunes eines per entendre els "perquè" d'aquest coneixement ancestral. Per tant són dos camps de coneixement que es complementen i és molt interessant entendre, dins del possible, la relació entre ells.
Faig aquesta reflexió perquè hi ha certa tendència, en alguns col·lectius, a menystenir la "medicina científica" en pro de la "medicina tradicional", com també hi ha col·lectius, diria que majoritaris, que menystenen la "tradicional" en front de la "científica". Personalment considero que són necessàriament complementàries. I una de les possibles maneres d'unir aquesta divergència és buscant l'equivalència entre ambdós camps de coneixement. Entendre les propietats tradicionals d'una planta, a partir dels principis actius, és un bon punt de partida, alhora que ens permet entendre també en allò que és més adequat utilitzar-la.
Sé que és una reflexió filosòfica, però personalment penso que és necessària. A Flora Catalana, aquest any hem apostat per oferir un curs introductor de fitoteràpia, pensant en aportar una

pinzellasa sobre la correspondència de coneixement que us comentava.
www.floracatalana.cat/drupal843/aprendre/cursos/cursos/2021001

- Estic totalment d'acord. No ho podries desenvolupar millor. Han d'anar les dues de la mà segons el meu pensament.

Preparats

Extracte hidroalcohòlic

- Hidroalcoholic et refereixes a la tintura amb alcohol? No entenc la part de hidro. I quants dies reposes la tintura? Perquè tinc una recepta que diu 15 dies i una altre que diu 21. 😊
- En principi qualsevol extracte en alcohol es diu hidroalcohòlic perquè mai es fa en alcohol pur. Un dels més concentrats que venen és el que trobes a les farmàcies, que és del 96 % i tindria un 4 % d'aigua (tenir en compte que aquest no seria adient per a ús intern degut a la substància que hi afegeixen per a fer-lo amarg). 15 dies seria considerat el mínim per una tintura hidroalcohòlica. Com més temps millor (fins a un cert límit en que el solvent quedaria colmatat i ja no podria extraure més substàncies).
- També hi ha alcohols d'aquest tipus, de 96 % apte per a ús intern per a fer tintures amb més alta graduació i també és pot trobar a farmàcies i altres llocs com destil·leries.
- Hi ha qui considera que la Lluna ajuda a extreure les substàncies al solvent conforme està plena. Suposo que és per això que en el món anglosaxó, del qual he rebut la majoria de la meua formació, gairebé tothom diu de 4 a 6 setmanes, com a mínim una lluna sencera. I a més procuro posar-ho tot macerar en lluna nova si puc. Tendeixo cada cop més a respectar maneres de fer tradicionals: que no hi hagi estudis científics validant una pràctica no significa que sigui absurda... i en tot cas no fa cap mal!
- Estic d'acord en general. en seguir les instruccions antigues o clàssiques, són l'experiència de moltes generacions d'observacions i quan parles amb gent que hi entén, normalment t'expliquen el perquè de les coses i són prou raonables. El de sol i serena, vol dir un lloc on hagi llum, però que no tingui sol directe, sino que estigui fora de casa... Les novenes són 9 dies, perquè es pensa que més podria tenir ja toxicitat per l'organisme... I així ja fa l'efecte que vols, sense intoxicar... I coses d'aquestes. Òbviament, amb sentit comú, aquell menys comú dels que tenim... En relació a la Lluna, jo tinc experimentat el creixement dels cabells i les ungles, en mi mateixa, a les hores, lo de tenir-la en compte, em sembla correcte, i els pagesos, també ho vigilen. Després els estudis, confirmen molta sapiència popular.
- A Mallorca, el mètode tradicional a "sol i serena" si és al sol literalment. Alguna teoria apunta al canvi de temperatures que es produeixen de dia a nit i creen un moviment al preparat de dilatació/contracció, similar a sacsejar el pot durant la maceració. Per altra banda hi ha la creença del "poder" energètic que aporta el sol al preparat. Està clar que per altra banda hi ha perjudici per l'oli amb la calor, per això quan ho faig al sol utilitzo el girasol que és més resistent en aquest aspecte. Manco amb la flor de Sant Joan, que sempre la faig amb oli d'oliva.
- Aquí es sol dir 40 dies a sol i serena 😊.
- Pensava que això valia per les oleomaceracions però no per les tintures. Merci!
- Per matitzar una mica més respecte al temps per mantenir la maceració, es poden seguir aquests criteris generals per la majoria de plantes (veuràs que la graduació de la solució alcohòlica augmenta d'acord amb la duresa de la part de la qual es volen extreure els principis actius):

- Per flors o parts delicades de la planta: solució hidroalcohòlica al 60° (60 % etanol i 40 % aigua) i mantenir la maceració 1 setmana més o menys.
- Per fulles i tiges: solució hidroalcohòlica al 70° (70 % etanol i 30 % aigua) i mantenir la maceració entre 2 i 3 setmanes.
- Per escorces o arrels: solució hidroalcohòlica al 80° (80 % etanol i 20 % aigua) i mantenir la maceració entre 3 i 4 setmanes.
- Per resines: solució hidroalcohòlica al 90-96° i mantenir la maceració entre 7 i 10 dies.

No obstant, això són simplement recomanacions generals (que poden diferir segons criteris). El millor que es pot fer és consultar les monografies de l'EMA (Agència Europea del Medicament) o bibliografia especialitzada, per trobar la millor opció per la planta que volem macerar. En el cas de l'EMA, per aplicació tòpica der *Calendula officinalis*, recomana per fer la tintura (relació droga-extracte d'1:5) amb etanol de 70 a 90° (del 30 % al 10 % d'aigua), mentre que per fer un extracte fluid (relació droga-extracte d'1:1) o un extracte líquid (relació droga-extracte d'1:2) recomana etanol del 40 al 50 %. Aprofito per apuntar també que en infusió recomana 1-2 g / 150 ml (de 2 a 4 vegades al dia).

És important tenir en compte que les proporcions de l'EMA fan referència a planta seca (deshidratada). Pel que fa a la planta fresca, s'ha de tenir en compte que és menys concentrada doncs conté més aigua (aproximadament un 60 % d'aigua). És a dir, si utilitzaríem 100 g de fulla seca per introduir en 1 litre de solució hidroalcohòlica (per posar un exemple), en el cas de planta tendra hauríem de posar-n'hi 250 g (el 40% de 250 g = 100 gr).

- Els extractes amb alcohol es deixen macerar a les fosques. Les oleomaceracions depèn del tipus d'oli vegetal que s'utilitzi.
- Gràcies! I només em surgeix una pregunta més, de caràcter pràctic: a vegades no tenim alcohol d'alta graduació però si tenim alguna cosa més suau, tipus orujo de 40 graus. En aquests casos és pot "intercanviar" temps per graduació? És a dir, si posem una base amb menor graduació però ho deixem més dies podríem aconseguir resultats iguals o semblants en quant a extracció de principis actius? Sé que aquest principi serveix per les oleomaceracions, en el sentit de que més temps es pot intercanviar, fins a cert punt, per menys o cap calor. I viceversa. Però no sé si es pot aplicar la mateixa lògica a les tintures i, en cas afirmatiu, sota quines equivalències (ni que sigui aproximades). Merci!
- En principi no. Els percentatges d'alcohol poden venir donats per la quantitat d'aigua que conté la planta (aplicable només si és fresca), per la fragilitat dels components medicinals en presència de l'alcohol, per la solubilitat del que busquem en un medi o altre (per exemple, els polisacàrids de l'arrel de malví són hidrosolubles, i les oleoresines de la mirra requereixen molt d'alcohol)... dit això, segurament si et diuen 60 % i fas 40 % no crec que s'acabi el món. La solució més econòmica que he trobat és fer servir un vodka normal i el pujo el que calgui amb alcohol de 96 que em faig portar d'Andorra per uns amics. 😊 segur que hi ha més maneres millors i més ortodoxes, però per mi prima que es faci medicina a totes les cases 😊.
- Quant al tema de la maceració, a la Guia del Recol·lector, de Cristina Bota i Carme Roig, s'indica que els recipients on es posen a fer els macerats ha de ser de vidre fosc. En el cas dels alcohols, insisteix que és millor deixar-los en un lloc on hi hagi molta diferència de temperatura entre nit i dia. (Per cert, que aquest llibre potser no és el més exhaustiu ni profund, però és realment molt i molt bonic, per si algú no el coneix i té ganes de fer-li un cop d'ull!).
- He llegit que per a optimitzar l'extracció de les resines en la maceració en oli, es pot afegir un intermediari alcohòlic: es xopen les flors seques amb la meitat del seu pes en alcohol fort, es barreja bé i es deixa reposar un parell d'hores cobertes (removent una mica cada hora). Després es trituren les flors en un blender amb 7 vegades el seu volum d'oli, fins que la mescla estigui tibia. Premsar. Si encara fa olor d'alcohol, es pot deixar reposar 24h en un recipient ample perquè s'evapori (removent de tant en tant). Dubto que aquesta tècnica sigui molt tradicional però seria interessant si algun químic pogués confirmar (o no) l'interès d'aquest procés.

- He llegit a altres fonts sobre el paper de l'alcohol com a intermediari, sembla que diversos herbolaris ho fan servir. Té fins i tot un nom especial això, quan el recordi l'escriuré.
- Algú va demanar una discussió sobre extractes fets amb aigua ó alcohol. Per fer-ho més aclaridor, hi posaré l'oli com a tercera pota.

1/ L'aigua és un dissolvent polar, que pot dissoldre sals inorgàniques, iòniques, i compostos de pes molecular baix (de molècula petita) o amb molts grups funcionals polars, que augmenten la polaritat de les molècules. Per a no químics diríem que una molècula petita amb pocs grups funcionals pot ser tan polar com una substància d'estructura complexa amb molts grups funcionals polars.

Els productes solubles en aigua s'absorbeixen ràpidament per l'organisme, però per la mateixa solubilitat circulen ràpidament pel cos i s'eliminen de pressa. Per tant, els compostos extrets amb aigua son d'acció ràpida i de curta durada.

2/ L'alcohol (etanol pels químics) és un dissolvent orgànic de polaritat intermèdia, que extrauria compostos orgànics actius (molècules de mida mitjana amb alguns grups funcionals o molècules grans amb bastants grups actius) i algunes molècules petites. No extraurà sals, excepte petites quantitats de sal comú.

Les barreges aigua-alcohol extrauran més compostos polars o molècules petites quan més aigua tinguin, sent els corresponents extractes de durada més curta quan l'aigua domini.

3/ L'oli és un dissolvent molt poc polar, que no extraurà sals, ni compostos polars, però sí molècules complexes amb pocs grups funcionals. No es miscible (no es barreja) amb l'aigua, i només servirà per fer bons extractes si el material a extraure està ben assecat. L'excepció son els olis essencials que contenen les plantes: si les deixem eixugar les essències s'evaporen, i cal fer l'extracte amb molta cura, controlant la humitat del material a extraure.

Els compostos solubles en oli ho seran també en els greixos corporals, en els que s'emmagatzemaran, difonent-se poc a poc en els fluids corporals: l'acció d'aquestes substàncies, que entraran al torrent sanguini en petites quantitats, serà lenta però perllongada en el temps.

Exemple: Una arrel a extraure té tres principis actius: un de molt polar anomenat P↑, una molècula gran amb bastants grups polars (P=) i una molècula grossa i poc polar de nom P↓. Suposem que tenim per extraure 10 de P↑, 10 de P= i 10 de P↓:

- Amb aigua en fred extraurem: 6 de P↑ i 3 de P=
- Amb aigua calenta obtenim 8 de P↑ i 4 de P=
- Amb etanol al 40 % captem 6 de P↑ i 6 de P=, i potser 1 de P↓
- Amb etanol al 80 % venen 7 de P↑; 9 de P= i 3 de P↓
- Amb oli extraurem 1-2 de P↑; 6 de P= i 8 de P↓, i si escalfem 9-10 de P↑

En calent sempre s'extrauen més compostos actius, però cal vigilar que no es descomposin pel calor un cop extrets o durant el procés.

Si hi afegim etanol del 60 i del 90 % compliquem l'exemple. D'aquí que l'experiència popular, la tradició local, ens ajudi per fer les preparacions. I cal no oblidar que la mateixa planta, en un sòl diferent, pot necessitar un dissolvent d'extracció lleugerament modificat, dons la proporció d'ingredients pot ser diferent.

- Pel que comentes, en tenir l'intermediari alcohòlic un cert grau d'aigua, entenc que no és adequat barrejar-lo amb oli després. És així? En l'article que havia llegit, indicaven que l'alcohol es deixava evaporar. Llavors, què passaria amb els compostos solubles en alcohol i no en oli?
- L'alcohol (recordeu que és etanol) s'evapora més de pressa que l'aigua i poden quedar residus insolubles, com un sòlid o resina al fons, o bé com un oli que sura sobre l'aigua. Si s'afegeix oli abans d'evaporar. L'alcohol i es manté en agitació, no es formen resines ni sòlids, però caldrà escalfar per eliminar l'alcohol, que és inflamable (escalfeu sense flama). Recomano afegir l'oli un cop l'alcohol s'evapori, agitant vigorosament per dissoldre qualsevol residu. Pateu l'agitació i deixeu decantar les fases: l'aquosa inferior es descarta. Si no separa bé, afegir petites quantitats de sal, batre fins que quedi dissolta i deixar decantar. Es pot repetir l'addició de sal, si cal. Que els líquids siguin freds o calents pot modificar lleugerament la composició final de l'extracte oliós.

- Si voleu ampliar una mica més els mètodes podeu llegir el primer de la sèrie d'articles sobre extracció de principis actius a la revista Milfulles. Poso l'enllaç <http://www.floracatalana.cat/drupal843/index.php/milfulles/numeros/num5/etnobotanica2>. Al juny hi haurà la segona part sobre les maceracions.

Oleomacerat, ungent, pomada, crema

- Doncs jo poso a macerar els petals secs en oli d'oliva de primera pressió. Agafo un pot de vidre d'uns 250 ml i poso la flor ben aixafada i a tope i ompló amb oli d'oliva que quedi per sobre la flor. Tanco i el deixo a l'ampit de la finestra que li doni sol una estoneta durant 40 dies. Després el colo i li afegeixo unes gotetes d'oli essencial d'arbre de te i lavanda. i el faig servir per qualsevol problema de la pell: cremades, esgarrapades, irritacions, també a nivell de mucoses al nas i en substitució de l'oli de Pompeia pels problemes de sequedat s la menopausa. A nivell de cremades per exemple al forn no surt bombolla i fins i tot la marca et desapareix. A les meves filles quan eren petites després del bany les ficava l'oli de calèndula sense els olis essencials i en substitució de cremes al culete. Sempre tenim d'aquest oli a casa.
- Us anoto una manera de preparar-ne una crema que em va explicar la Dolors Freixas, remeiera de les Gavarres. Per fer-ne la base es posen els pètals de calèndula a macerar en 250 ml d'oli durant 21 dies, a sol i serena. Una vegada passats aquests dies es cola. Llavors es prepara la crema escalfant l'oli al bany maria i afegint-hi 25 gr de cera d'abelles o 3 cullerades soperes de greix de gallina. Indicacions: aquesta crema va molt bé per la pell. Si hi afegim hipèric, a més, ens calmarà el dolor i com que és antibiòtic ens ajudarà en casos de talls i pessigades de mosquits o abelles.
- No veig aquesta recepta del tot clara; 3 cullerades de greix de gallina no fan el mateix efecte que 25 grams de cera... Jo faig unguent amb levamà i el faig amb maceració oliosa + cera d'abella o maceració directa amb greix. Però 250 ml d'oli + 3 cullerades de greix quedaria molt líquid.
- Les cullerades de greix, que ha de ser ben fred, han de ser grans (amb castell), i se n'hi pot afegir una de normal. Així queda bé. Ella la guarda a la nevera perquè no quedi rànica.
- Tinc entès que el receptacle de la flor (una mica enganxós) és molt ric en terpens el que contribueix en gran part a les propietats medicinals de la planta. Podria tenir sentit afegir-los també a les preparacions... Costa més d'assecar que els pètals pel seu gruix però deixant-los en una reixeta en una zona ombrejada i ventilada, s'acaba assecant. Es pot comprovar si la flor està seca xafant una mica el seu centre (sinó risc de podridura).
- Crec que és important fer servir tota la flor per macerar en oli, ja sigui seca o fresca. En cas de fer-ho en fresc, va bé afegir-hi uns grans de sal gruixuda perquè retengui l'aigua i no s'espallí l'oli.
- Quant al tema de la maceració, a la Guia del Recol·lector, de Cristina Bota i Carme Roig, s'indica que els recipients on es posen a fer els macerats ha de ser de vidre fosc.
- Si en general les plantes s'han d'assecar a l'ombra per a protegir els seus principis actius del sol, m'estranya que quan parlem de "sol i serena" gairebé mai s'esmenta el protegir les maceracions de la llum (amb un mocador o posant els pots en un sac de paper per exemple). Algú té informació sobre el paper del sol en la maceració? Més enllà de les variacions de calor nit / dia?

Precaució

- Com a contraindicacions, pot produir irritacions a la pell. Evitar l'ús intern durant l'embaràs (del llibre Guarir amb plantes remeieres, recull de les àvies remeieres).
- En algunes fonts es cita que *Calendula arvensis* pot tenir una certa toxicitat que afectaria a un determinat grup de persones que en fossin sensibles. No he trobat informació conclouent al respecte (mentre algunes fonts ho afirmen, les altres no ho recolzen). Crec que simplement falta investigar més sobre aquesta planta per aclarir-ho. De tota manera, si és així, seria millor reservar l'ús intern a *Calendula officinalis* i externament (via tòpica) fer servir qualsevol de les dues calèndules (*C. arvensis* o *C. officinalis*). No obstant, si algú té més informació al respecte, si us plau agrairia que la comparteixi també.
- D'altra banda, crec que a l'hora d'aplicar la recerca científica a l'ús de les plantes s'ha de tenir especial cura amb el tipus d'estudi (estudis clínics en grups grans d'humans amb preparats de planta sencera? O in vitro amb compostos aïllats de la planta? O alguna cosa entremig? És important!). Hi ha un gran perill amb els salts a conclusions que es poden arribar a fer.

Calendula officinalis versus Calendula arvensis

- No sé si s'ha comentat. Tant l'*arvensis* com la *officinalis* tenen les mateixes propietats? En que es diferencien?
- He llegit llocs que diuen que sí i d'altres que diuen que no, més amunt s'ha comentat que la silvestre no té tantes propietats. El que està clar és que per treballar amb la silvestre val més carregar-se de paciència a l'hora de collir... 😊
- A mi sempre m'ha fet l'efecte que l'asilvestrament és un grau. 😊
- L'*arvensis* seria la silvestre, i l'*officinalis* la que es cultiva i es fa servir per farmàcia. Tinc entès...
- Les silvestres en general tenen una major capacitat d'adequació i qualitat biològica q les de cultiu ja q no han sigut modificades per al seu aprofitament. Es considera que tenen un "pool genètic" més ampli q no ha degenerat la seva força per qüestions d'adaptabilitat al cultiu.
- En general jo prefereixo collir abans que cultivar si es pot, ja que una planta poc "cuidada" s'ha d'espavilar més per sobreviure i sovint les propietats medicinals les confereixen les substàncies que la planta fa servir per sortir-se'n. Aquí, però, ja estem comparant dues espècies diferents...
- Una cop d'ull molt ràpid a la literatura científica no sembla recolzar que l'*arvensis* hagi de donar problemes o tenir menys propietats. Hi ha moltes aportacions d'investigadors marroquins per ser l'*arvensis* l'espècie usada allà tradicionalment... algú ho pot confirmar? A partir d'aquí, jo defensaria la medicina bioregional... quina mandra, perquè no fa de tan bon collir! 😊😊😊
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0926669017302595> Aquest estudi és potser el més interessant que he trobat. Caldria veure si tenen en compte la diversitat dins d'una mateixa subespècie segons la composició del sòl, el clima, l'estació de l'any, etc, i em sembla que no. Al mòbil no el puc llegir sencer ara...

Semàntica

- Boixac o bojac oi? També s'ha de defensar la riquesa de denominacions locals.
- Cert... En la web de Flora Catalana estan indicats els noms següents: Boixac, Boixac de jardí, Bojar, Bojat, Clavellina de mort, Flor de tot l'any, Groguet per a *Calendula officinalis* i Boixac de camp, Groguet de camp, Llevamà, Lligamans, Lligamà per a *Calendula arvensis*.
- "Gotxus" així en deia la meva mare però no si s'escriuria així...
- La meva sogra en diu "gabatxos".
- Boixets.
- A Perpinyà l'anomenen garronada; es diu souci en francès.
"Donar la garronada a algú" significa "deixar el seu promès", perquè, antigament, quan una minyona volia deixar el seu enamorat, duia una garronada ostensiblement enganxada al vestit.
"Portar la garronada" s'utilitzava quan l'hereva d'una família es quedava fadrina mentre que les germanes més joves ja s'havien casat.
També hi ha una corranda que fa: "Garronada m'han donada, | garronada portaré! | Malhaja la garronada, | malhaja de qui me ve!"
A Eivissa, del boixac en diuen llevamà, pot ser a causa de les seves propietats: lleva ferides de la mà.
El diccionari català-valencià- balear recull aquesta cançó popular mallorquina: "Es llevamans són p'es bous, | es margall per ses oveies, | es romaní per ses 'beies | i es lli p'es verderols".
A Músser de Cerdanya les flors de calèndula s'anomenen gogets, com en occità. Com que és l'única flor que floreix durant l'hivern a muntanya, veure-la produeix un petit goig, un goget.
- Goig l'anomenava la meva avia. Ganxona d socarrel k salava com bona empordanesa.
- Els romans la coneixien amb el nom de "solsequium", que vol dir, que segueix el sol, igual que els gira-sols.
- Aquest "goig" deu ser els singular dels "gotxus" que jo recordo... i segurament s'escriuria "goigs"...
- Efectivament. El plural el feia "gotxus
- I GOJOS?
- Igual q de mareig, marejos.
- La J és consonant sonora i la pronuncia q dius l'hauria convertida en sorda. Com escabetx, escabetxos.
- El centre de terminologia TERMCAT inclou aquests noms en català:

boixac, n m	gojat, n m sin. compl.	galdirons, n m pl alt. sin.
boixac de jardí, n m sin. compl.	groguet, n m sin. compl.	garronada, n f alt. sin.
boixac ver, n m sin. compl.	jaumet, n m sin. compl.	gagues, n f pl alt. sin.
bojac, n m sin. compl.	boixacs, n m pl alt. sin.	gauget, n m alt. sin.
calèndula, n f sin. compl.	clavells grocs, n m pl alt. sin.	gauja, n f alt. sin.
clavellina de mort, nf sin. compl.	flor d'albat, n f alt. sin.	goget, n m alt. sin.
flor de mort, n f sin. compl.	flor de jaumet, n f alt. sin.	gogets, n m alt. sin.
flor de tot l'any, n f sin. compl.	flor de meravella, n f alt. sin.	goig, n m alt. sin.
galdiró, n m sin. compl.	floreta de Sant Josep, n f alt. sin.	goja, n f alt. sin.

gojats, n m pl alt. sin.
grogquets, n m pl alt. sin.
jaumets, n m pl alt. sin.
llevamà, n m alt. sin.
llevamà de jardí, n m alt. sin.
llevamal, n m alt. sin.
llevamans, n m pl alt. sin.
mal d'ulls, n m alt. sin.

meravella, n f alt. sin.
pet de frare, n m alt. sin.
caldiró, n m var. ling.
gaugé, n m var. ling.
gauig, n m var. ling.
gaujat, n m var. ling.
gaujats, n m pl var. ling.
gauses, n f pl var. ling.

gauxa, n f var. ling.
gauxe, n m var. ling.
gavic, n m var. ling.
goixes, n f pl var. ling.
grauget, n m var. ling.
groguic, n m var. ling.

Nota

1. Per a una anàlisi de l'evolució lingüística gojat > bojac > boixac i les diverses variants, vegeu Veny, J. "L'equivalència acústica B=G en català: els casos de boierany 'remolí' i boixac 'galdiró', Estudis de Llengua i Literatura Catalanes, XVIII, 1989, p. 101-127.

2. La denominació llevamal és la forma originària de llevamà, motivada per les propietats curatives de la planta.

Abreviacions: -n: nom; -pl: plural; -f: femení; -m: masculí; -sin. compl. : sinònim complementari; -alt. sin. : altres sinònims; -var. ling. : varietat lingüística.

- Ostres quina pila de noms!! 🍌🍌🍌 Crec que també li diuen clavell francès! Podria ser?
- He trobat que en francès en diuen: Calendule, Fleur de Souci, Fleur de Tous les Mois, Souci, Souci Officinal, Souci des Jardins, Tous les Mois.
- La meua mare en diu boixets, de Bellver de Cerdanya, potser és una derivació de gojets...
- Calèndula deriva del llatí "kalendas", que vol dir el primer dia del mes, es creia que floria cada primer dia de mes. Com que les flors es tanquen en temps humit, hi ha gent que l'usa com a indicadora de la pluja.
- Una companya, el 31 de gener, ens fa una treballada relació dels noms populars de les Calèndules. D'aquestes espècies podríem dir allò de "tants noms com a pètals..." Vull referir-me a quatre d'ells:

1/ El propi nom (també científic) de Calèndula:

Etimològicament "calendae" voldria dir "cridar a seguir, a complir" i es va aplicar en època romana a l'inici, al primer dia de cada mes ("les calendes"). Però que té a veure això amb la nostra planta? Ja s'han aportat aquí diverses interpretacions:

- La flor apareix el primer dia de cada mes (difícil de creure...).
- És una planta que es troba florida pràcticament durant tot l'any (em àmbits temperats, és clar).
- I tercer - i com aporta Mireia - ja els omnipresents romans la denominaven "solsequium" (que segueix el sol). I Laia Serra incideix en aquest efecte de "rellotge solar" al comentar que les seues flors es tanquen per la nit i s'obren al matí.

El què és obvi és aquest lligam de l'espècie (s) a un transcurs del temps, a un "calendari natural".

2/ Llevamà / Llevamal: la companya, també, ens dona la informació (en una nota del dia 30) que a Eivissa se la coneix amb el nom de "llevamà, segurament per llevar ferides de la mà". Però, vés per on, sembla que el nom de "llevamal" és bastant anterior en el temps a aquest de "llevamà" (o de "llevamans" que és, en plural, la denominació més freqüent a ses Illes). Així, segurament, al llarg dels segles, s'ha produït una deformació/derivació del vocable inicial per part dels grups societaris, havent-hi contribuït en aquest fet, el seu ús tòpic en, per exemple, la cura de berrugues víriques de la pell.

3/ I és què aquesta finalitat curativa ja li apareix a la Calèndula (a una de les espècies) en "el nom de pila": Molt@s de vosaltres coneixereu (i si sou tot@s ja demano disculpes) que el nom d'"officinalis" ve donat per l'elaboració, principalment amb caràcter curatiu, que amb diferents

plantes i fongs – i d'altres- es feia a "l'oficina", nom de l'estança, de la sala dels Monestirs medievals (i més tard de les farmàcies o apoteques) on es treballava amb aquests productes.

Així, aquesta etiqueta d'"officinalis" la trobarem en diversos fongs i plantes amb us medicinal o cosmètic.

4/ Ja acabo. El quart nom que voldria exposar és el de "Clavellina de la Mort" o "Flor de la Mort". Sembla que aquestes fosques denominacions tindrien lligam amb la, diguem, no agradable olor que desprèn la flor de la nostra estimada Calèndula – diverses cultures incideixen en aquest punt i alguna pàgina web així ho recull-

I aquesta és la pregunta: sabeu quelcom més al respecte d'això?

Folklore, llegendes, rituals

- La calèndula, una flor que va associada a diferents llegendes.
 - Si escampes les seves flors sota el llit, et protegiran de tots els mals i aconseguiràs que els teus somnis es facin realitat.
 - Una llegenda índia explica que si una jove pura toca els pètals de la calèndula amb els peus nus entendrà i gaudirà de l'idioma dels ocells.
 - Si portes una flor a la butxaca, tindrà la justícia a favor teu.
- Curiositat: al llibre *plantas medicinales y curativas* (ed. Upper) posa que a Alemanya, les dones que volien atreure l'amor d'un home, plantaven calèndules en el trosset de terra que ell havia trepitjat, perquè es fixi en elles. A França estava extesa la creença de que les dones que adoraven les calèndules eren infidels als seus marits.
- En la tradició galesa s'utilitzaven per predir el temps. Les flors tancades significava que venia mal temps...
- A l'Índia i al Nepal es fan servir molt per fer ofrenes als temples i per a cerimònies. En fan aquests collarets. Es considera una flor sagrada. I garlandes. La segona foto és del Nepal. Espero no haver-me confós d'espècie. En anglès li diuen marigold.
- M'ho preguntava quan he vist les garlandes... aquestes marigolds són el que dieu clavells de moro o tagetes i segons Wikipèdia sí que són el que es fa servir per les garlandes a la Índia, i no calèndules. Però sí que és cert que a algunes calèndules se li diuen marigolds també! en.wikipedia.org/wiki/Calendula - en.wikipedia.org/wiki/Tagetes
- Potser la flor de les garlandes i que fins i tot apareix a l'escut nepalí és el rododendre, flor nacional del país.
- No és possible, no he vist mai un rododendro groc.
- Diuen que l'origen del seu nom en anglès prové d'una llegenda medieval on s'identificava la calèndula com "l'or de Maria" (Mary Gold). D'aquí va derivar a "marigold".
- Totes dues plantes es diuen marigold en anglès (a vegades). Però és la tageta que es fa servir a la Índia.
- Tot al contrari; del contrast d'opinions en surt la riquesa! Tots aprenem i més dels errors. I jo el primer, doncs he comès l'error del novell de quedar-me amb el nom popular, sense contrastar-lo amb el científic. I a més, com bé diu la companya, en algunes zones anglo-parlants, "marigold"

designa tant la calèndula com el rododendre. I mirant les imatges de les garlandes encara més dubtes hi tinc. Pel que he llegit ara, sembla que tenim unes 1.300 espècies d'aquest gènere al planeta; poquetes a Europa i una sola autòctona a Catalunya (*Rhododendron ferrugineum*, "neret"). La majoria, precisament a L'Himàlaia. De grocs també n'hi ha (*Rhododendron molle* o *R. luteum* són dos d'ells).

I parlem de calèndules...

- A Vitoria (Navarra) tenen una dita atribuïda a la calèndula (a la que també anomenen cóngola): "*Jesucristo le dijo a la mariposita: maripositas locas que andáis de flor en flor, no marchiteis a la cóngola que es una maravilla, que a los humanos nos quita el dolor*".
- Us deixo un dita popular que parla sobre la calèndula (bojac) fent referència a les propietats antiinflamatòries i cicatritzants que hem anat parlant sobre la pell. La cultura popular ens dona, amb aquesta dita, una manera senzilla de recordar-ne les propietats: "Oli de bojacs a prop, i no cal patir pel cop".

- Si la més coneguda de les llegendes referides a la Calèndula passessi avui dia potser parlaríem de trending tòpic a la xarxa o un prime time d'algun programa de TV groga. Ho té tot: dos amants d'allò més bells, un marit enganyat (Hefesto) o un altre amant (el déu Ares) que envià un senglar a matar l'enamorat, passió desbocada ...i la sang d'Adonis, ferit de mort, què dona lloc a la flor de l'Anèmone i una Afrodita què, abatuda pel dolor, plora desconsolada i de cada una de les seves llàgrimes apareix una Calèndula. Això, passió sense fre...

(Altres versions substitueixen aquestes dues flors per roses o "flors d'Adonis". I més complicat, una variació llatina situa a Afrodita/Venus com a mare adoptiva; però el final és semblant).

Recordar que Adonis era el déu grec de les Plantes, simbolitzant la mort i resurrecció anyal de la vegetació (es veu que l'amant va ser ressuscitat per Zeus, commogut per la pena d'Afrodita).

Segurament per tot això sempre s'ha relacionat la Calèndula amb la passió desesperada, les penes d'amor i, per extensió, amb la gelosia obsessiva.

Tenir els seus pètals entre els dits o la seua simple contemplació ens podria transportar a un món passional, de melangies...però sense sang.

- Crec que són importants aquestes maneres d'entendre les plantes. Aquestes associacions no les havia fetes mai en entendre's tradicionalment la calèndula com un remei del Sol, però crec que avui dia hem de tenir en compte que molt abans de conèixer-se els constituents químics de les plantes hi havia grans sistemes de medicina i grans sanadors que feien una feina admirable. Em sap greu enrotllar-me. El que vinc a dir és que no tots els diaforètics són intercanviables entre si, ni totes les plantes que tenen berberina, etc, i que són històries d'aquestes les que moltes vegades es fan servir per entendre el caràcter d'una planta i així afinar molt més per encerta-ne l'aplicació a cada cas i cada persona.

Cultiu / mediambiental

- A nivell agrònom la calèndula és un gran repel·lent de pugó, mosca blanca i sobretot nematodes que en excés poden ser molt perjudicials per les arrels del cultiu que tens. De fet l'olor que desprenen les flors atrau als sírfids(grans depredadors de pugó).

També és una excel·lent meteoròloga. Ja que les fulles es tanquen per la nit i s'obren pel matí. Però si cap a primera hora no s'obren vol dir que plourà aquell dia.

- És molt interessant a l'hort posar-la intercalada entre els cultius. O bé rodejant tot el perímetre.

- Jo la tinc a l hort. La tinc entre cultius.
- Jo la vaig plantar l'any passat en una jardineria, a la ciutat, i em va florir (la meua foto de perfil), però m'ha agafat alguna malaltia o plaga, com em passa sovint amb altres plantes. Pensava que resistiria, ja que diuen que va tan bé per evitar insectes etc. Les plantes sobreviuen, però plenes de taques "descolorides" i bonys... A veure si tornarà a florir. Els pètals els tinc macerant en oli (una producció pràcticament homeopàtica). Algú consell pel cultiu en testos? Gràcies!
- Les taques són de picades molt petites? O més aviat tipus fong? A les fulles O als pètals?
- Mosca blanca?
- No hi he vist cap insecte...
- Com que imagino que molt@s company@s les voldrien conrear, les plantes, tb penso interesant conèixer plagues i solucions, molts cops tb botàniques 😊😊😊😊.
- Una de les coses a qui m'agraden de les calèndula és la forma de les llavors, com unes de drac... A més donen moltes, i s'auto-cultiven (es diu així?) Tinc un hort al terrat tot en testos i inclús així tinc molts espontanis. Ahir me'n van obrir de taronges... no sé per què, fins ara només en tenia de grogues...
- Estic molt d'acord, i dins el món de les llavors, són fàcilment identificables, ben d'agrair per poder replantar-les...
- Comparteixo unes pautes per al cultiu de *Calendula arvensis*, per si algú està interessat en plantar-la.

És una planta ornamentalment molt agrada pel llarg període de floració que té (funciona molt bé coma planta entapissant), tot i que també es pot cultivar amb finalitats terapèutiques. A més, és fàcil de cuidar ja que s'adapta a diferents tipus de sòl; creix bé en sòls de pH neutre, alcalí o lleugerament àcid. També s'adapta bé a substrats de diverses textures, no obstant el substrat en el que es cultivi ha de tenir un bon drenatge perquè es tracta d'una planta que no tolera bé l'entollament d'aigua ja que li propicia l'aparició de fongs i podridura de les arrels. D'això es dedueix, per exemple, que viurà més fàcilment en substrats amb un índex més elevat de llims que d'argiles. És una planta que s'estableix bé en sòls amb lixiviació excessiva (poc retenció d'elements fertilitzants), forta mineralització o excessivament erosionats, essent considerada per G. Ducerf una planta indicadora d'aquests tipus de sòls degradats. Val a dir que aquesta espècie aguanta bé les inclemències climàtiques, tolerant bé les glaçades i les temperatures elevades.

És una planta que no sol necessitar ser fertilitzada ja que aprofita molt bé les recursos del substrat, no obstant una aportació moderada d'adob orgànic serà agraït per la planta. Si es planta en test i es reproduïx sobre el mateix substrat durant diversos anys, es produirà un empobriment de substrat que serà necessari compensar aportant adob orgànic. La millor manera de multiplicar-la, és per llavor. Quan és plantada a terra, ella mateixa es va reproduint de forma natural.

Pel que fa al reg no és pas una planta exigent. Pot viure, plantada a terra, únicament amb l'aigua de pluja, no obstant anar regant-la (prudently, sense massa aigua) ajudarà a que s'expandeixi de forma més ràpida (interessant si la volem fer servir com a planta entapissant) i obtindrem una floració més maca. En cas que estigui plantada en test, sí que és important estar més pendent del reg, doncs no convé deixar el substrat completament sec durant dies.

És una planta que serveix d'aliment a nombrosos insectes, potser un dels més destacables és una papallona nocturna, nomenada *Cucullia calendulae*. Les larves d'aquesta papallona s'alimenten majoritàriament de calèndula.

- Referent a altres usos, que crec que no s'han comentat, també és una planta mel·lífera.

Altres

- Faig una proposta. Que a la vegada és publicitat del JARDÍ DE PLANTES MEDICINALS DE GOMBRÈN... del que sóc membre. El nostre assessor botànic: Alexis Rossell hi ha publicat monografies de les principals plantes del nostre jardí. Veureu que les que estem treballant hi són. Poden ser una ajuda. Considero que són unes bones monografies! Trobareu tota l'informació a la web del jardí: www.jardibotanic-gombren.cat.
- Imagino que ja ho coneixeu i que algú potser inclús sou coeditor: <https://beteve.cat/medi-ambient/iec-recull-saber-popular-sobre-usos-plantes/>