

GRÈVOL

ILEX AQUIFOLIUM L. (*Species Plantarum* 1: 125 (1753). [Família Aquifoliàcies]

Àrea possible de distribució europea (de *Wikipedia Commons*).



Per a informació més detallada a Espanya:

http://www.jolube.es/Habitat_Espana/documentos/9380.pdf



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren



A Ripoll hi ha uns quants grèvols plantats a l'esplanada davant el monestir.

A Catalunya destaquen la grevolosa de Montmaneu/Argençola i la del Montnegre. S'ha legislat la seva conservació des de 1994. http://www.enscat.org/files/noticies/38/ORDRE_regulacio_verd_nadalenci_proteccio_boix_grevol.pdf

A les “comunitats autònomes espanyoles” s'han legislat diversos graus de protecció del grèvol a partir de determinades dates.

- Andalusia 2002-03
- Aragón 1995
- Asturias 1995
- Balears 1984-85-92
- Castilla-La Mancha 1990-98
- Comunitat Valenciana 1985-86
- Euzkadi 1998
- Extremadura 2001
- La Rioja 1984
- Madrid 1992
- Navarra 1984-96

Als departaments francesos també s'ha legisla't per protegir el grèvol, a partir de determinades dates:

- Alpes- Hute Provence 1995
- Alpes Maritimes 1996
- Corse 1991
- Drôme 2008
- Isère 2010
- Jura 1993
- Loire 2004

En canvi, als Estats Units, a Oregon y Washington, se'l tem com a espècie invasora que cal controlar.

NOMS POPULARS

Català: agrèvol, agrifoli, arbre de mal fruit, arbre de visc, areu, boix grèvol, coscoll del vesc, coscoll grec, coscoll grèvol, coscò marí, éreu, flor de Nadal, grèbol, grègol, greu, greuler, grèvol, grèvol de visc, grevoler, griègol, grèmol, grèvol de visc, hereu.

Mallorquí : abre de mal fruit, abre de visch, arbre de mal fruit, arbre de visc, arbre de visch, arbre del visc, llampúdol bord.

Valencià: grevolé, grèvol, grèvol de visc, grèvol.

Castellà: Acebo

Euzkera: Gorostiya

Gallec: Acibo

Portuguès: Azevinho

Francès: Houx.

Anglès: Holly —el bosc més famós del món és el d'artistes de cine (Hollywood)—, holm, hulver bush.

D'aquesta espècie se n'han descrit almenys una desena de varietats silvestres, i una vintena de cultivades. Del mateix gènere, a Amèrica del Sud, especialment a Argentina i a Uruguai, s'empra molt l' *Ilex paraguayensis*, per fer la infusió del mate. És una infusió estimulant que evita deficiències dietètiques als qui consumeixen només carn rostida. El seu ús va ser promocionat en especial pel jesuïtes. A Amèrica del Nord, a la part del SE dels Estats Units, els indis beuen *yaupon*, una beguda vomitiva que els neteja, feta amb diverses espècies del gènere: *cassine*, *dahoon*, *vomitaria*. Al món, del gènere *Ilex*, n'hi ha unes 700 espècies més. Es fan a climes humits i freds, però no a climes secs i desèrtics, o a climes glacials. Només al Brasil n'hi ha més de 60 espècies. A la Xina, més de 110 espècies. Al Japó, més de 30 espècies. A les Filipines, més de 20 espècies. A les illes de Sumatra i Borneo, més de 40 espècies. I se n'han detectat fossilitzades espècies del gènere des del Cretàcic (fa 125 milions d'anys) o dels del Terciari. *Ilex aquifolium* és l'espècie més

abundant a Europa. A Amèrica potser la més estudiada, a més de l' *Ilex paraguayensis*, sigui *Ilex opaca*. A la Xina, *Ilex cornuta*, i al Japó, *Ilex crenata*.

Una fructificació abundant (dels arbres femella) sembla pronosticar un hivern amb nevades abundants. Pot tenir port arbustiu, o, només excepcionalment, pot atènyer uns 10 m d'alçada, en climes humits. És una arbre petit, dioic. Hi ha peus femenins, que produeixen fruits, i peus totalment masculins, que no en produeixen. És una angiosperma llenyosa, amb flors que tenen calze i corol·la ben diferenciats, en fascicles axil·lars breument pedunculats. Calze persistent amb 4 (5) lòbuls petits. Els 4 (5) pètals són lliures entre ells, llevat de a llur base, i l'ovari és súper. Les flors blanquinoses, de 6-8 mm de diàmetre, tenen un sol carpel. Són actinomorfe, amb 4 (5) pètals. El nombre d'estams 4 (5), no arriba mai a doblar el de pètals 4 (5). Les fulles són simples, ovalades el·líptiques, ondulades, molt coriàcies, esparses, espinescents. En alguns exemplars, tenen poques punxes al ribet foliar. No hi ha estípules, i el pecíol és curt. Les baies esfèriques, vermelles, al madurar fan entre 8 i 10 mm, amb 4(5) nuclis piramidals. Estigmes 4 (5) gairebé sèssils. El tronc és llis, amb escorça grisenca o verdosa.

PROPIETATS

- Analgèsic
- Anticancerós
- Antioxidant (de lípids, d'ARN, inhibint leucotriè-B4)
- Aperitiu
- Astringent
- Broncodilatador
- Diürètic
- Emol·lient (rels)
- Estomacal
- Febrífug
- Mucolític
- Purgant
- Resolutiu (rels)
- Sudorífic
- Tònic (vi amb fulles tallades a bocins, en maceració)
- Tòxic (especialment els fruits per als nens)
- Vomitiu



AFECCIONS QUE POT GUARIR

- Anorèxia
- Artritis
- Bronquitis (escorça bullida en llet de cabra)
- Càlculs a vies urinàries
- Càncer de budell
- Càncer d'estómac
- Càncer de fetge
- Càncer de matriu (irrigacions)
- Còlics intestinals (fruits tendres madurs)
- Convulsions
- Debilitat cardíaca (fulles i fruits triturats molt fins)
- Diarrea
- Dislocacions d'articulacions (escorça UE)

- Dolors d'artritis reumàtica
- Epilèpsia
- Estrenyiment
- Febre (banys de peus amb fulles) (decocció de rels UI)
- Ferides
- Fetge inflammat (escorça UI)
- Gota
- Grip
- Icterícia
- Indigestions
- Mal d'estómac
- Menorràgia (fruits assecats triturats fins a pols)
- Ossos trencats (escorça UE)
- Paludisme (vi).
- Pleuresia
- Reuma (fulles matxucades UE)

PREPARACIONS

- Tisana general: 1 cullerada sopera/tassa: bullir 2-8 minuts i deixar reposar 10 abans de colar. Prendre'n una tassa entre àpats.
- Pols de fulles i fruits: com a tònic cardíac d'efectes similars a la digital.
- Escorça: un grapat /L. Infusió de tota la nit. Prendre'n 2 tasses al dia, entre àpats.
- Tisana laxant: bullir 10 g de fulles en $\frac{1}{2}$ d'aigua durant 10 minuts. Es deixa refredar, es cola i se'n pren una tassa després dels àpats
- Vi tonificant: 100 g de fulles esmicolades el 1 L de vi blanc, reposant-ho 15 dies (sacsejant-ho dia per altre). Al final, reposat, es decanta i cola.
- Aiguardent preparat per destil·lació alcohòlica dels fruits vermells madurs.
- Tintura: 20 g /100 cc etanol de 60°. Es pren a petits glopets (una cullerada dissolta en un got d'aigua).

Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren

PRINCIPIS ACTIUS

- Àcid 2,4-dihidroxifenil-acètic, i el seu metil éster (llavors)
- Àcid aspàrtic (fulles)
- Àcid cafeic (fulles)
- Àcid cafeotànic
- Àcid cítric
- Àcid clorogènic
- Àcid glutàmic (fulles)
- Àcids grassos:
 - Araquidònic
 - Esteàric
 - Gadoleic
 - Heptadecanoic
 - Linoleic
 - Linolènic
 - Palmitoleoleic (llavors)
 - Pentadecanoic
- Àcid isoclorogènic
- Àcid ilèxic
- Àcid màlic
- Àcid oleanòlic (fulles)
- Àcid para-hidroxi-benzoic (fruits)
- Àcid ursòlic (fruits)
- Àcid vanílic (fruits)
- Àcids grassos (escorça)
- Baurenol (fulles)
- Beta-sitosterol (fruits)
- Cafeoil-glucosa (fruits)
- Campesterol (flors)
- Carotenoids (fruits)
 - Alfa-carotè
 - aurocrom
 - Beta-carotè
 - 5,6-monoepoxi-beta-carotè
 - 5,6-5'6'-diepoxi-beta-carotè
 - 5,6-monoepoxi-liteïna
 - fitofluèn
 - luteïna
 - mutracrom
 - neoxantina
- Cera (triterpenols)
- Cianidina (fruits) / cianidina-3-xilosil-glucòsids
- Cisteïna (fulles)

- Colesterol (flors) / 24-etil-colesterol/ 24-metil-colesterol/ 24-etil-5,22-colestadien-3-beta-ol
- 27-P-cumaroxi-àcid ursòlic (fruits)
- Dextrosa
- Ergosterol (flors)
- Eritrodiol
- Èster metílic de l'àcid 2,4-dihidroxifenil-acètic (lavors)
- Èsters tripterpènics (glòbuls de grassa al citoplasma parènquima foliar)
- Fenols: àcid clorogènic, hiperòsid, rutòsid
- Glucòsid cianogènic: 2-β-d-glucopiranosil-oxi-p-hidroxi-6,7-dihidro-mandelo-nitril
- Goma
- Hiperòsid
- Ilex-lactona (fruits)
- Illicè (escorça)
- Illicina (amargant, diurètica)
- Ilixantina (colorant groc de l'escorça)
- Kaempferol (fulles)
- Maltosa (fulles velles)
- Monoterpens: 3- (3'-hidroxo-ciclopent-1-enil) Z-propènic àcid-1,5'-lactona
- Pelargonidina (fruits)
- Pelargonidin-3-bioxid (fruits)
- Pelargonidin-3-glucòsid (fruits)
- Pelargonina (fruits)
- Quercetina (fulles)
- Resina
- Rutina (fulles)
- Rutòsid
- Sacarosa (fulles joves)
- Saponines tòxiques (fruits)
- Serina (fulles)
- Sitosterol (fulles)
- Stigmasterol (flors)
- Tanins
- Teobromina (fulles)
- Tricloro-metil-propan-2-ol (fruits)
- Triptofan (fulles)
- Triterpèns:
 - Àcid urs-12-en-28-oic
 - Àcid ursòlic (fruits)
 - Alfa-amirina (escorça i fulles)
 - Beta-amirina (fulles joves)
 - Beta-amirona (fulles joves)
 - Eritrodiol
 - Metil-èster de l'àcid urs-2,12-dien-28-oic (especialment en fulles albinès)
 - Oleanol-aldehid
 - P-amirina
 - Ursol-aldehid
 - Uvaol (fulles, fruits)
- Valina (fulles)
- Viscina (escorça)

USOS ESOTÈRICS

- Per prevenir l'**herpes** als vedells, caldria lligar-li una rama a la mare.
- Com a planta regida per **Saturn**, serà antihemorràgica, **astrigent**, febrífuga i sedant. Durant les festes romanes dedicades a Saturn (les Saturnàlies) la setmana de l'actual Nadal, s'enviaven regals als amics, decorats amb rames de grèvol. La mateixa festa la celebraven els grecs en honor de Kronos, com a déu no ja de l'agricultura i la vinya (com per als romans) sinó de la fertilitat i les collites en general.
- Hom creu que a l'arbre no hi cauen els **llamps**, o que protegeix la casa dels llamps. I que també protegeix de la bruixeria.
- Els **celtes** prenen rames amb fruits per decorar les llars. Així allunyaven les mals esperits (amb les punxes de les fulles), i mantenien l'esperit amable del bosc (amb els fruits vermells). Se n'han emprat les rames carregades de fruits vermells, almenys el darrer segle per les festes de **Nadal**, amb la intenció de protegir les llars. Com a planta de jardineria es pot retallar fins a aconseguir formes escultòriques.
- Amb aigua de destil·lar les fulles, es ruixa suaument un **nadó**, per a protegir-lo dels mals.
- Llençant una rama a un **animal ferotge**, hom creu que això l'aplaçarà.
- Per ajudar a que es facin realitat els nostres **somnis**, hom creu que cal posar 9 fulles de grèvol de les que gairebé no tenen punxes dins el coixí, a mitjanit d'un divendres.
- Fregar-se amb una rama de fulles punxents, això diuen que cura la **febrea** ràpidament.
- Contra la **paràlisi intestinal** del bestiar, caldria passar un nombre senars de vegades una rama de grèvol, beneïda, per sobre el seu llom.
- Algunes **tribus indígenes d'Amèrica del Nord** tenien grèvols plantats al voltant del poblat. Per a ells simbolitzava la força, la ferocitat i el coratge envers els enemics, que associaven respectivament al tronc dret i potent, les punxes de les fulles, i la longevitat de les fulles. Aconseguien assecar els fruits perquè es mantinguessin llisos i brillants. I els feien servir com a ornaments de la vestimenta, i, fins i tot, com a moneda de canvi.

FLOR DE BACH

- Enveja
- Falta d'amor
- Gelosia
- Infelicitat
- Ira
- Manca de compassió
- Manca de cordialitat
- Odi
- Paranoia
- Sofriment psicològic
- Suspiciàcia

USOS NO MEDICINALS

L'escorça molt bullida, i deixada fermentar uns 12 dies, dona lloc a la **lliga**, per a atrapar ocells els caçadors furtius. [Aquesta pràctica va quedar prohibida a Espanya, per la sentència del famós Tribunal Constitucional, el 4 de juny de 2013].

La **fusta** és dura, resistent a la humitat, i fàcil de modelar per a fer-ne marcs, peces de torneria, estris de fuster, culates d'armes de foc, mànecs d'estrís agrícoles o de la cuina, marcs de finestres de palaus reials, de color natural o tintades, taulers d'escacs, pals de tanques, etc.

Una mena d'escombra, feta amb les rames, servia com a **escura-xemeneies**. A Londres, posaven un noi italià embolcallat d'una mena de gàbia de cistelleria, entaforada amb rames de grèvol i heura, enmig una processó d'escura-xemeneies, el primer de maig. Ho feien per tal recollir almoines.

Els fruits alimenten a l'hivern els galls fer i altres aus i animalons protegides. Per això és un **arbre protegit** per diverses lleis a l'àmbit espanyol i català, des de principis de segle XX.

A la **fira de Santa Llúcia** les rames de grèvol procedeixen només de zones on és permès la recol·lecció, com ara de Galícia o de la província de Sòria o de Burgos, o bé de vivers. En algunes poblacions del centre d'Espanya, el **diumenge de rams**, enlloc de palmons, fan servir rames de grèvol.

Les fulles poden alimentar el **bestiar**, quan no hi ha altra cosa.

TOXICITAT

Els **fruits** són tòxics, almenys per a la majoria d'humans. Uns 5 fruits poden ja donar símptomes de toxicitat en nens. En adults, el límit estaria per sobre dels 20. La toxicitat es pot manifestar amb basques, mal de panxa, vòmits, mareig, febre, midriasi, visió borrosa, dificultat per a engolir, arítmia, dispnea i paràlisi respiratòria. La intoxicació caldria combatre-la amb un rentat d'estómac, laxants, administració de carbó actiu, i procurant mantenir les constants vitals (a l'hospital).

ANA PASTOR JULIÁN va signar al BOE de 2004 la *ORDEN SCO/190/2004, de 28 de enero, por la que se establece la lista de plantas cuya venta al público queda prohibida o restringida por razón*

de su toxicidad. A la llista s'hi inclou entre altres moltes espècies el grèvol (*Ilex aquifolium*), en concret, les parts aèries. https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2004/02/16/pdfs/A01047-01052.pdf
Es va sobreentendre que aquesta llista estava dirigida als herbolaris, però no a les farmàcies, ni a les jardineries o floristeries. Quatre anys després, aquesta ordre, gràcies a Déu, va quedar paralitzada. <https://supremo.vlex.es/vid/listado-plantas-prohibidas-toxicidad-42930028>



Associació Jardí Botànic
Plantes Medicinals de Gombren