

# FALGUERA MASCLE

*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott

[1834, Gen. Fil. : tab. 9]  $2n = 164$



TRÄJON, DRYOPTERIS FILIX MAS (L.) SCHOTT.

Làmina: CARL AXEL MAGNUS LINDMAN



### NOMS POPULARS

- Alemanys:** Echter wurmfarn/Gemeiner wurmfarn/Gewöhnlicher wurmfarn / Männlicher wurmfarn / Natternfarn / Schildfarn / Schnackenkraut / Teufelsleiter / Wanzenkraut / Wurm-schildfarn / Wurfarn
- Anglès:** Common male fern/Aspidium / Basket fern / Bear's paw root/ Fern / Knotty brake / Male fern / Male shield fern / Male woodfern / Male-fern / Shield fern / Sweet brake
- Àrab:** السرخس المذكر / خنشار / سرخس ذار / شرد
- Armeni:** Վահանապտեր արական
- Basc/Euskera:** iratze arra, iratze-ar, iratze-arra, iratzearra, iriarr, iziarr, iziarra, iztarro.
- Castellà:** Helecho macho común/Dentabrón / Helecho macho / Lafaleita
- Català:** Falguera mascle/Falzia mascle
- Danès:** Bregnerod / Mangeløv / Almindelig mangeløv
- Eslovac:** Papraď samčia
- Eslovè:** Navadna glistovnica/Glistovnica navadna
- Estonià:** Maarja-sõnajalg
- Feroès:** Trøllkalskampur/Trøllakalskampur
- Finlandès:** Kivikkoalvejuuri/Kivikon alvejuuri
- Francès:** Fougère mâle/Dryoptère fougère-mâle / Fougère mâle du chêne
- Gaèlic:** Raithneach mhadra
- Gal·lès:** Marchredynen gyffredin/Marchredynen / Marchredynen wryw / Rhedyn y cadno / Rhedynen y cadno
- Gallec:** dentabrón, dentabrú, dentabrún, dentebrum, dentebrura, felgo, felgo macho, fenta, fentanha-macha, fento macho, fetto macho, fetto-macho, feito macho, folgueira, folgueira da raposa.
- Grec:** Αρρενοπτέριξ / Φτέρη / Φτερίκι
- Holandès:** Mannetjesvaren
- Hongarès:** Erdei pajzsika
- Islandès:** Stóriburkni
- Italià:** Felce maschio
- Kurd:** Tilîper/ Sexes

<b>Noruec:</b>	Ormetelg/Bakkeblom / Blom / Mollförröt / Steinblom / Ormetelg
<b>Persa/Farsi:</b>	نرسرخس
<b>Polonès:</b>	Niecznica samcza/Narcznica samcza / Niecznica samcza
<b>Portuguès:</b>	Fentanha-macha / Fento-macho / Feto-macho/Felgo macho/ Samambaia/ Dentabrura/Rebeirinho/ Ribeirinho
<b>Rus:</b>	Щитовник мужской/Папоротник мужской
<b>Serbi:</b>	Обична папрат/ Obična paprat
<b>Suec:</b>	Tråjon
<b>Turc:</b>	Erkek eğrelti otu
<b>Txec:</b>	Капрадъ samec
<b>Ucrainès:</b>	Щитник чоловічий/Папороть чоловіча
<b>Xinès:</b>	欧洲鳞毛蕨

## DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

És una falguera gran, perenne, de frondes disposades en roseta de branques inclinades uns 40°; essent la làmina glabra, 2-pinnada, amb pínules simètriques a la base, fistonades, no atenuades a la base; i els sorus circulars - reniformes, amb indusi (coberta translúcida), separats del marge. Peciol densament paleaci només a la base, amb pàlees predominantment lanceolades de color castany rogenc, pínules amb els costats una mica corbats i convergents a l'apex, amb lòbuls més o menys obtusos; làmina de l'indusi sense glàndules. Frondes de 40-12 cm no persistents a l'hivern. Peciol de 1/4 a 1/2 de la longitud de la làmina. Pinnes més o menys simètriques; pínules adnates excepte la primera basal, peciolulada,. Apex a vegades truncat. Pínules dentades, amb les dents agudes que no divergeixen a l'apex dels segments. Indusi prim, amb el marge no revolució o a penes revolució, blanquinós, sense glàndules, caduc. Espores de 36-44 micres.

A l'alta muntanya dels Pirineus (tarteres silíciques) es fa la subespècie o espècie afi: ***Dryopteris oreades***, caracteritzada per tenir les pínules arrodonides al cim, una mica fent volta, i fistonades tot al voltant, essent les frondes de 30-50 cm disposades en cercles nombrosos i una mica corbades. Els sorus fan 1 mm de diàmetre. Les pínules, 1-2 mm. L'indusi sol ser glandulós.

## HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

A la península hispànica es fa sobre tot a les muntanyes de la meitat Nord. També a Serra Nevada. Es fa en ambients ombrívols i humits des de terra baixa fins a l'estatge alpi, sobre tot a l'hemisferi Nord. .

## ESOTERISME

En bruixeria es recullen les espores desplegant una tela sota la falguera la nit de Sant Joan. Les espores, conservades en una bosseta penjada del coll, tornaran summament atractiu a qui les dugui.

## PROPIETATS I USOS MEDICINALS

S'empra la part subterrània per a combatre els paràsits intestinals (ús intern perillós). Pot donar basques, marejar i abaixar la pressió. Per fora s'empra per a curar ferides i nafres, i (macerada en vi) contra el reuma.

- abortiva
- antihelmíntica
- antihemorràgica
- antiinflamatòria
- antivírica
- astringent
- cucs intestinals: tènica, àscaris, ancilòstoms, botriocèfals, oxiürs, trematodes
- febre
- ferides
- goll (vi del lluc UE)
- gota (banys locals)
- grip
- hemorràgies internes
- mal de cap (bany complet)
- mal d'esquena a les lumbar
- meningitis
- metrorràgia
- neuràlgies
- paràsits intestinals
- pectoral
- pulmonia
- reuma (bany complet)
- talls
- tènica
- úlceres
- varius
- vulnerària
- xarampió
- xinxes

### **DOSIFICACIÓ I PREPARATS**

- Càpsules de 500 mg d'extracte fet amb èter del lluc de la falguera: una cada 5 minuts fins a 10. I després de mitja hora després de la darrera dosis donar un purgant no oliós. Cal beure força líquid el dia abans i el dia de la cura i fer repòs aquella dia al llit.
- Un altre sistema és bullir 15-30 g de la base de la falguera en 1 L d'aigua fins que el líquid quedi reduït a la meitat. Prendre'l al matí en dejú, i després prendre un purgant no oliós, com ara senet.
- Barreja vermífuga (Dr. JEAN VALNET): 30 g de cada de rel de falguera mascla + rel de valeriana + rel de magraner + 15 grams de cada donzell (*Artemisia absintium*) + tanarida (*Tanacetum vulgare*). Bullir-ho mitja hora en 2 L d'aigua. Colar i ensucar.
- Poció de LEMOINE: extracte fet amb èter de la base de la falguera: 05-5 g + xarop d'èter 10 g + goma natural en pols 1 g + 60 g mucílag. Es reparteix en 4 preses, una cada mitja hora.

### **ALTRES USOS**

- Amb les fulles seques s'omplen matalassos per a nens perquè creixin forts, no es pixin al llit i no tinguin reuma, ni rampes, ni mal de queixal, ni mal de cap.
- Aquesta falguera allunya les mosques, les puces i les xinxes.
- Posada dins els mitjons dona escalfor als peus, evita la fatiga i el dolor als peus.
- Aplicant-la i fixant-la a les cames evita o lleva les rampes.
- Dormir amb el cap recolzat sobre un coixí farcit d'aquesta falguera treu el fred a l'orella i fa recuperar l'oïda.

### **TOXICITAT**

Com a mínim provoca nàusees o vòmits. Com totes les falgueres, neutralitza la vitamina B1 o aneurina. Sempre s'ha considerat tòxica.

### **PRINCIPIS ACTIUS DEL *DRYOPTERIS FILIX-MAS***

- àcid butíric
- àcid filícic
- àcid flavaspídic
- àcid protocatechuic
- àcid sio-butíric
- agents tànnics
- albaspidina
- amargants

- aspidinol
- desaspidina
- filicina
- filmarona
- flobafens
- floraspidinol
- floraspina
- florglucinol
- glucosa
- hexanol

- midó
- octanol
- oleoresina
- oli essencial
- oli vegetal
- paraspidina
- Potassi
- pseudo-aspidina
- taní