

ENCIAM DE BOSC

Lactuca virosa L. [1753, Sp. Pl. : 795] $2n = 18$



Làmina: THOMÉ, OTTO WILHELM



Lactuca virosa: aquenis amb vil·là. Foto: BERTRAND BUI



Lactuca virosa. Foto: LILIANE ROUBAUDI



Lactuca virosa: rosetó basal. Foto: HUGUES TINGUY

NOMS POPULARS

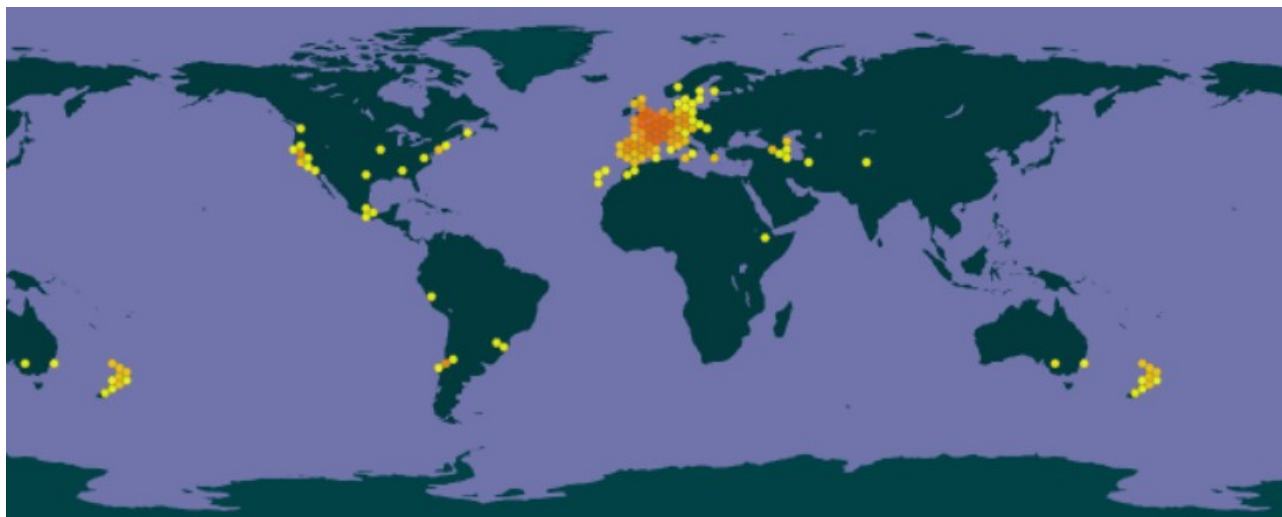
Alemanys:	Gift-lattich/Stinklattich / Stinksalat / Weiden-lattich / Wilder lattich
Anglès:	Wild lettuce/Bitter lettuce / Great lettuce / Laitue vireuse / Opium lettuce / Poisonous lettuce / Rakutu-karyumu-so
Àrab:	خس نفاذ
Aragonès:	cardo de roca
Castellà:	Lechuga salvaje/Lechuga ponzoñosa / Lechuga silvestre / Lechuguilla/achicoria, cardo de leche, cardo lechal, cardo lechar, cardo lechar bravo, cardo lechero, cerraya, escarola, escoba, hierba lechera, lactucario, lechacino, lechara, lechariega, lecharina, lechera, lecheriega, lecherina, lecherina brava, lecherín, lechuga asnal, lechuga borde, lechuga brava, lechuga de asnos, lechuga espinosa, lechuga montés, lechuga ponzoñosa, lechuga silvestre, lechuga venenosa, lechuga virosa, lechugueta, lechuguilla, lechuguitas, lecheriega, leitariega, liteira, rasposa, serrallón, serraya
Català:	enciam bord, enciam boscà, enciam de bosc, lletuga borda, lletuga de bosc
Danès:	Gift-salat
Eslovac:	Šalát jedovatý
Eslovè:	Ločika strupena
Estonià:	Mürksalat
Francès:	Laitue vireus/Laitue sauvage / Laitue vénéneuse
Gal·lès:	Letusen chwerw/Gwylaeth bigog / Gwylaeth gryf-arogl
Gallec:	alface maior, alface virosa, alface-brava, alface-brava-maior, alface-virosa, leiteruga, leituga brava, nabelo, serralho.
Holandès:	Gifsla/Giftsla
Hongarès:	Mérges saláta
Italià:	Lattuga selvatica/Lattuga velenosa
Japonès:	ワイルドレタス
Noruec:	Giftsalat
Persa/Farsi:	لاکتوکا ویرسا
Polonès:	Salata jadowita
Portuguès:	Alface-brava / Alface-brava-maior / Alface-virosa/ leituga, leituga brava, leituga-brava, serralho
Suec:	Giftsallat
Txec:	Locika jedovatá
Ucraïnès:	Латук опіумний
Xinès:	毒莴苣

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Dins les Compostes, i dins la tribu de les *Lactuceae* Cass., que tenen totes les flors del capítol ligulades, el gènere *Lactuca* es distingeix per no tenir punxes grans, no tenir els aquenis formant una estrella, ni una corona al cim dels aquenis sinó un vil·là sedós però no plomós, i no ser els aquenis rostrats (amb bec aprimat). I, dins el gènere, *Lactuca virosa* es distingeix per tenir les flors grogues, les fulles caulinars no decurrents ni linears, i els aquenis negres amb l'apex una mica híspid o llis, i les fulles no dividides ni pinnatisectes (com les té *Lactuca serriola*). *Lactuca virosa* és planta bisanual, de tija robusta, híspida a la base, amb els nervis del rosetó de fulles basals una mica tenyits de porpra o violeta. Nervi de les fulles amb agullons molt menuts. Pot arribar a fer més d'2 m d'alçària. Les fulles caulinars, més rígides, es disposen esparses per la tija i tenen també dents menudes rasposes sobre el nervi i a les vores. Els marges són una mica sinuats i a la base tenen dues aurícules que abracen la tija. Les flors s'agrupen en capítols i aquestes en petis raïms terminals. Cada capítol té unes 20 floretes totes ligulades, de color groc clar. La lígula té 5 dentetes. Les bràctees que suporten el capítol

són molt desiguals, i estretes, lanceolades. Les fulles de les rames de la inflorescència són molt menudes, curtes i amples, amb un apèndix a cada costat, aplicat a la tija. Els fruits són comprimits, negres, una mica vermellosos, amb marges aspres prop de l'apex, del qual ix l'eix que suporta el vil·là. El vil·là està format per pèls blancs molt fins, denticulats, no plomosos. Tota la planta segrega un làtex blanc per les ferides, de sabor amargant.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



Lactuca virosa al món, segons GBIF

És planta principalment europea. A Catalunya es fa a la terra baixa i muntanya mitjana (200-1600 m snm). Sol torbar se a clarianes de boscos i de bardisses, marges de camps de conreu en terrenys no massa secs.

HISTÒRIA

Als papirs d'Ebers de l'Antic Egipte (segle XVI a.C.) hi consta com a medicinal, sedant, contra l'insomni i els dolors.

DIOSCÒRIDES (segle I) la recomanava per a l'estómac, contra l'insomni i per estovar el ventre. Uns 2 grams del làtex beguts amb vinagre aigualit purguen i a més purifiquen les taques i opacitats a l'ull. Aquest làtex, barrejat amb llet de dona, cura les cremades. El làtex fa adormir i calma els dolors. Fa venir la regla i és un antídoto contra el verí dels escorpins i les aranyes. Les llavors frenen els somnis eròtics i el desig sexual.

CARLEMANY (segle IX) la considerava essencial i obligava a cultivar-la als horts monacals del seu imperi, segons consta al «*Capitulare de villis vel curtis imperi*». Els dervixos de l'antiga Turquia en comunien junt a la marihuana per tal de tenir visions religioses. Sembla ser que l'arquitecte GAUDÍ consumia també lactucari.

PROPIETATS MEDICINALS

- afrodisíac (làtex)
- anafrodisíac (LLA)
- analgèsic
- antiespasmòdic
- diürètic
- euforitzant (els primers moments)
- galactagog
- hipnòtic
- laxant
- mucolític
- oníric (provoca somnis vívids)
- rubefaent
- sedant
- tònic (primerament)

USOS MEDICINALS

- artritis
- asma
- berrugues (làtex)
- cremades (+ llet de dona)
- depressió nerviosa
- diarrea
- dolors del càncer
- dolor de la regla
- dolors
- dolors del reuma
- dolors musculars
- edemes
- espasmes de la bufeta del fel
- espermatorrea
- gota
- hiperglucèmia
- indigestions
- insomni
- irritabilitat
- mal de ventre
- picades d'escorpins
- restrenyiment
- taques als ulls UI
- tifus
- tos-ferina
- tos seca (REL)

ALTRES USOS

Les fulles més joves, de la roseta basal, es mengen en amanida.

HOMEOPATIA

- bronquitis
- catarro cronificat
- dolors
- flatulència
- hepatomegàlia
- inflamació del tracte urinari
- insomni
- tos

DOSIFICACIÓ I PREPARATS

El lactucari (làtex assecat) és un bon substitut de l'opi. Se'n recomanen prendre un s300 mg fins a 3 cops al dia. De infusió de la planta (FUL, REL) se'n recomana prendre menys de 4 g al dia.

TOXICITAT

S'han reportat casos d'intoxicació de diabètics a a més de prendre el làtex de la planta han abusat del vi i d'un àpat abundós i per tot plegat han mort. Intoxicacions menys greus provoquen mal de cap, agitació, i entumiment. Per altra banda hi ha persones al·lèrgiques al làtex d'aquest enciam silvestre. En tot cas és una planta que debilita i no convé als qui estan delicats dels pulmons.

EFFECTES FISIOLÒGICS

La lactucina és un agonista del receptor de l'adenosina. La lactucopicrina inhibeix l'acetil-colinesterasa.

PRINCIPIS ACTIUS

- àcid cítric
- àcid lactúic
- àcid màlic
- àcid oxàlic
- amargs
- asparagina
- beta-amirina
- beta-lactucerol

- beta-sitosterol
- cânfora
- cauxtú
- cumarina
- esqualè
- Ferro
- flavonoides
- germanicol
- hiosciamina
- lactones sesquiterpèniques
- lactucà
- lactucè
- lactucerina
- lactucerol-alfa
- lactucerol-beta (crystals)
- lactucina
- lactucopirina
- lactupirina
- laxtosa
- manitol
- N-metil-beta-fenil-etil-amina
- neo-lactucina
- oli essencial
- oli vegetal
- taraxasterol
- triterpens
- vitamina A
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina C
- vitamina E