

# LLICSÓ

## *Sonchus oleraceus* L.

[1753, Sp. Pl. : 794]  $2n = 32$



*Sonchus oleraceus*. Làmina: JAN KOPS.



*Sonchus oleraceus*. Làmina: KARL AXEL LINDMAN







*Sonchus oleraceus*. Foto: BERTRANT BUI







Aquenís o cípsels de *Sonchus oleraceus*.  
Foto: BORIS GABERŠČEK



Receptacle i aquenís de *Sonchus oleraceus*. Foto: PHILMARIN

### **NOMS POPULARS**

- Alemany:** Gemüse-gänsedistel/Gemeine gänsedistel/Dänsedistel / Gewöhnliche gänsedistel / Kohl gänsedistel / Milchdistel / Saudistel / Weiche saudistel
- Anglès:** Common sow thistle/Annual sow thistle / Cerraja / Common milk-thistle / Hare's colwort / Hare's thistle / Milk sowthistle / Milk thistle / Milky tassel / Small sow thistle / Smooth saw-thistle / Smooth sow thistle / Smoth sow-thistle / Soft thistle / Sow thistle / Swinies
- Àrab:** تفاف زيتي / تيفاف / جعضيض / جلوين / عضيذ
- Aragonès:** cerrajas, lechazines, lechazino, llataim, llatazín, latazín, lechacines, lechacinos, lechazino, lechazín, letachín, letazino, letazín, llatarins, llatasín, llatazín, llataim, llatezín, lletasins, lletera, lletezín, zerraja.
- Bable:** cardaña, cardos, cardos lecheros, cardu, cenraya, tarriellu, xarraya.
- Basc/Euskera:** astaurraza (2), garduguera, kardabera
- Castellà:** Cerraja/Canayuyo / Cardimuelle / Cardo lechero / Cardón / Casha cerraja / Cerraja común / Cerrajo / Cerrajón / Lechecino / Lechuguilla / Ñilgüe / Serraja/ acerraja , acerrajón, achicorias, alborraja, aserraja, aserraja hembra, azapuercos, borraja, cardenca, cardencha, cardenchilla, cardaña, cardo hueco, cardo lechero, cardo meleño, cardo muyar, cardos lechines, carduncha, carrajón, cerraja basta, cerraja borde, cerraja castellana, cerraja común, cerrajas, cerrajilla, cerrajón, cerrajón basto, cerrajón de ensalada, cerrajón imperial, cerrajón pavero, chicoria, chicorias dulces, conejina, crujiera, escardencha, forrajas, hierba para las almorranas, hierba serillosa, lechacino, lechecilla, lehecillo, lehecino, lechera, lecheras, lecheriega, lecheros, lechiterna, lehocino, lechoncino, lechugo, lechugueta, lechuguilla, lechuguinas, leitariega, pendejo, serrada, serraja, serraja, ternillo, zarralla
- Català:** Lletsó d'hort/Lletsó / Lletsó oleraci/ Llicsó/ Llitsó llixó-fi/alextó, leitucs,

llacsóns, llecsó, llepsons, llepsó, lletissons, lletissons grans, lletissó, lletsons, lletsó, lletsó d'ase, llicsó, llipsons, llitsó, pixallits, llensó, lletsó, llaxons, lletsó fi, llicsió, llicsó, llicsó burrero, llicsó d'ase, llicsó d'espasa, llicsó de bancal, llicsó de burro, llinsó, llinsó d'ase, llixóns, serralla

|                     |                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Danès:</b>       | Almindelig svinemælk/Indelig svinemælk                                                                                                                                            |
| <b>Eslovac:</b>     | Mlieč zelinný                                                                                                                                                                     |
| <b>Eslovè:</b>      | Navadna škrbinka / Škrbinka navadna                                                                                                                                               |
| <b>Estonià:</b>     | Harilik piimohakas                                                                                                                                                                |
| <b>Finlandès:</b>   | Kaalivalvatti                                                                                                                                                                     |
| <b>Francès:</b>     | Laiteron maraicher/Laiteron lisse / Laiteron potager                                                                                                                              |
| <b>Gaèlic:</b>      | Bleachtán mín                                                                                                                                                                     |
| <b>Gal·lès:</b>     | Llaethysgallen lefn/Laethysgallen gyffredin / Llymeidfwyd / Mochysgallen / Ysgallen goch / Ysgallen y moch                                                                        |
| <b>Gallec:</b>      | cardo molar/saincho/ cardo molar, cerraxa, ferroio, leitaruga, leitarugas, serralha, serralha-branca, serralha-macia, serralla.                                                   |
| <b>Grec:</b>        | Ζοχός/Γαλατούνα / Γαλατόχορτον / Ζοχιά / Ζοχός λαχανώδης / Ζωχός / Σογχός λαχανώδης / Σόγχος ο λείος / Σωχός / Σωχούς / Τζιόχος                                                   |
| <b>Hebreu:</b>      | מרור הגינות                                                                                                                                                                       |
| <b>Holandès:</b>    | Gewone melkdistel                                                                                                                                                                 |
| <b>Hongarès:</b>    | Szelíd csorbóka                                                                                                                                                                   |
| <b>Islandès:</b>    | Gyltufifill                                                                                                                                                                       |
| <b>Italià:</b>      | Grespino comune/Cicerbita                                                                                                                                                         |
| <b>Japonès:</b>     | ノゲシ/のげし                                                                                                                                                                           |
| <b>Noruec:</b>      | Haredylle                                                                                                                                                                         |
| <b>Persa/Farsi:</b> | شیرتیغک معمولی                                                                                                                                                                    |
| <b>Polonès:</b>     | Mlecz zwyczajny/Mlecz warzywny                                                                                                                                                    |
| <b>Portuguès:</b>   | Serralha / Serralha-lisa/Chicoria-brava / Leitaruga / Leitugas / Serralha-branca / Serralha-macia / Serralha-macia-de-folha-larga / Serralha-mansa / Serralhinha/ Cardo-molarinho |
| <b>Rus:</b>         | Осот огородный                                                                                                                                                                    |
| <b>Suec:</b>        | Mjölktistel / Kålmolke                                                                                                                                                            |
| <b>Tonga:</b>       | Longolongo‘uha                                                                                                                                                                    |
| <b>Txec:</b>        | Mlěč zelinný/Mlěč bylinný                                                                                                                                                         |
| <b>Ucrainès:</b>    | Жовтий осот городний                                                                                                                                                              |
| <b>Xinès:</b>       | 苦苣菜/苦苣                                                                                                                                                                            |

## **DESCRIPCIÓ BOTÀNICA**

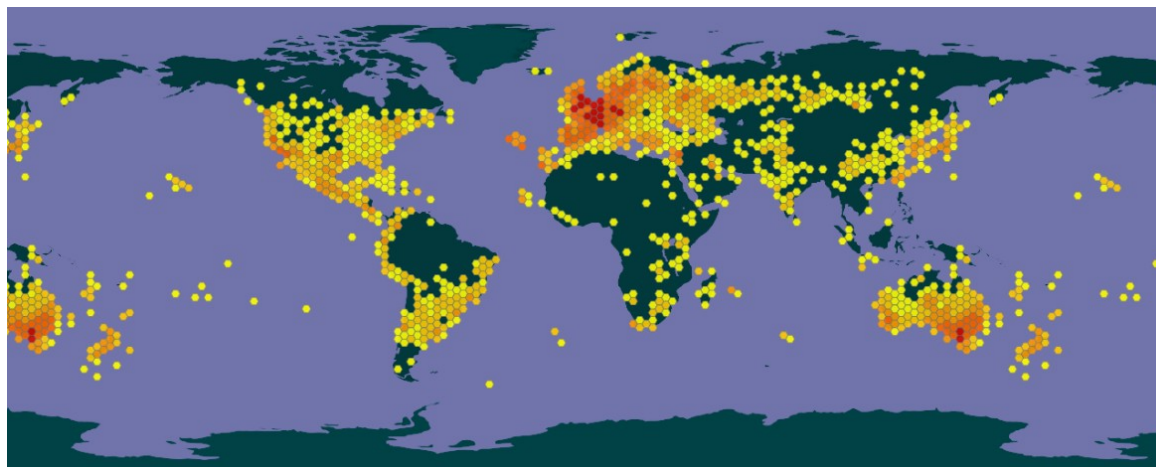
Planta anual amb tija de fins a 80 cm, dreta, poc ramificada, una mica glandulosa a la part superior. Fulles glabres, runcinades-pinnatifides o pinnatipartides, amb lòbuls dentats, estretits de la base cap a la punta, essent el terminal triangular i una mica major. Fulles caulinars abraçadores amb orelletes acuminades separades. Fulles inferiors amb peciol amplament alat. Involucre glabre, a vegades una mica cotonós a la base. Aquenis marronosos, obovals-oblongs, molt rugosos, estriats transversalment. Flors d'un groc clar.

La varietat *lacerus* Wild. Té les fulles amb divisions més estretes que la típica i el lòbul terminal molt gran.

Dins la família de les Compostes els llicsons pertanyen a la subfamília de les Liguliflores, que es caracteritzen per tenir làtex dins les tiges, per tenir flors ligulades i no tenir sota les branques de l'estil cap engruiximent. I dins la subfamília, pertanyen a la tribu de les *Lactuceae* Cass., que es distingeix per tenir totes les flors ligulades. I dins la família, el gènere *Sonchus* es distingeix per no tenir punxes, no tenir els aquenis formant una estrella molt eixarrancada, no tenir els aquenis amb corona ni pàlees sinó amb vil·là no plomós, i tenir els aquenis comprimits, no tuberculats i el receptacle no sedós. I dins el gènere, *Sonchus oleraceus* es distingeix per tenir les aurícules agudes, que no acaben de

fer tota una volta, pels aquenís poc estriats i les divisions de les fulles una mica amples. i ser planta anual poc ramificada, dreta, amb aquenís llisos o poc ciliats.

### HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA



*Sonchus oleraceus* al món, segons GBIF

És una planta típica d'horts i camps cultivats, arvense, i cosmopolita.

A Catalunya poden acompanyar-la:

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| • <i>Anagallis arvensis</i>      | • <i>Mercurialis annua</i> |
| • <i>Capsella bursa-pastoris</i> | • <i>Senecio vulgaris</i>  |
| • <i>Cardaria draba</i>          | • <i>Solanum nigrum</i>    |
| • <i>Cerastium glomeratum</i>    | • <i>Stellaria media</i>   |
| • <i>Convolvulus arvensis</i>    | • <i>Vicia sativa</i>      |

### **PROPIETATS MEDICINALS**

- |                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| • ansiolític      | • galactagóg                     |
| • anti-aging      | • hepàtic                        |
| • antiinflamatori | • oftàlmic                       |
| • antiopiàci      | • protector renal de la isquèmia |
| • astringent      | • refrescant                     |
| • comestible      | • rejuvenidor                    |
| • depuratiu       | • sudorífic                      |
| • diürètic        | • tònic                          |
| • emol·lient      | • vulnerari                      |
| • febrífug        |                                  |

### **USOS MEDICINALS**

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| • abscessos                        | • debilitat del fetge       |
| • addicció als opiàcis             | • depressió per confinament |
| • amenorrea                        | • dermatitis                |
| • ascites                          | • dispèpsia                 |
| • berrugues                        | • èczema                    |
| • càncer d'estómac                 | • febre                     |
| • càncer de mama                   | • gasos intestinals         |
| • càncer de pulmó HCT116, NCI-H292 | • hemangioendotelioma       |
| • carboncle                        | • hematúria                 |
| • còlics                           | • hemorràgies               |
| • colitis ulcerosa                 | • hemorroides               |

- hepatitis
- icterícia
- picades d'escorpins
- picades de serps
- pirosis (cor-agre)
- pleuresia
- talls
- tenesme
- tumors
- vista debilitada

### **COMESTIBLE**

Tota la planta és comestible, però té millor gust, i excel·lent, quan ha crescut robusta en horts ben adobats. La rel sí té un gust poc bo. Les fulles es couen com si fossin bledes. Les tiges es poden pelar perquè siguin més fàcils de mastegar. Si s'aconsegueix acumular una bona quantitat de làtex es pot fer servir un cop espessit com a xiclet, com fan els maoris. Un extracte de llicsó s'ha emprat com a aconservant del color de les patates tallades.

### **TOXICITAT**

Algunes persones són al·lèrgiques al pol·len d'aquest llicsó.

### **EFFECTES FISIOLÒGICS**

El consum de llicsó fa que hi hagi menys inflamació i es redueixin els nivells de IL-6, IL-1beta, TNF-alfa quan hi ha infecció amb producció de LPS i que s'atenuïn les expressions de iNOS, COX-2 i que se suprimeixi l'expressió proteica de la iNOS i la fosforilació de l'ERK1/2, p38, JNK. I que s'inhibeixi l'activació de la MAPK.

El llicsó fa que el nivell de glucosa quedi millor regulat i ho fa per la via AMPK/Akt/GSK-3beta a (rates) diabètiques. El consum de llicsó (400 mg/Kg/dia)

també abaixa els nivells de triglicèrids, colesterol LDL i colesterol total. Redueix la resistència hepàtica a la insulina i millora la homeòstasis de la glucosa frenant la via AMPK/Akt/GSK-3beta, la qual cosa es palesa per la supressió de la fosforilació.

### **PRINCIPIS ACTIUS DEL *SONCHUS OLERACEUS***

- àcid cafeic
- àcid clorogènic
- apigenina-7-glucurònid
- beta-carotè
- Cadmi
- Calci 1.9%
- cautxú natural (0.14 del làtex)
- cinaròsid
- Cobalt
- Coure
- Crom
- escopoletina
- Ferro 450 ppm
- fibra
- Fòsfor 5400 ppm
- luteolina-7-glucosil-glucurònid
- luteolina-7-glucurònid
- Magnesi
- Manganès
- niacina
- Niquel
- Plom
- Potassi
- Sodi
- taraxasterol
- vitamina B1
- vitamina B2
- vitamina C 625 ppm
- Zinc

Valor nutricional per 100 g de planta (*Sonchus oleraceus*) deshidratada

Valor energètic: 265 Kcal

Proteïna 28 g

Grassa 4.5 g

Carbohidrats 45 g

Fibra

5.9 g

Minerals 22 g

Calci 1.5 g

Fòsfor 0.5 g

Ferro 45 mg

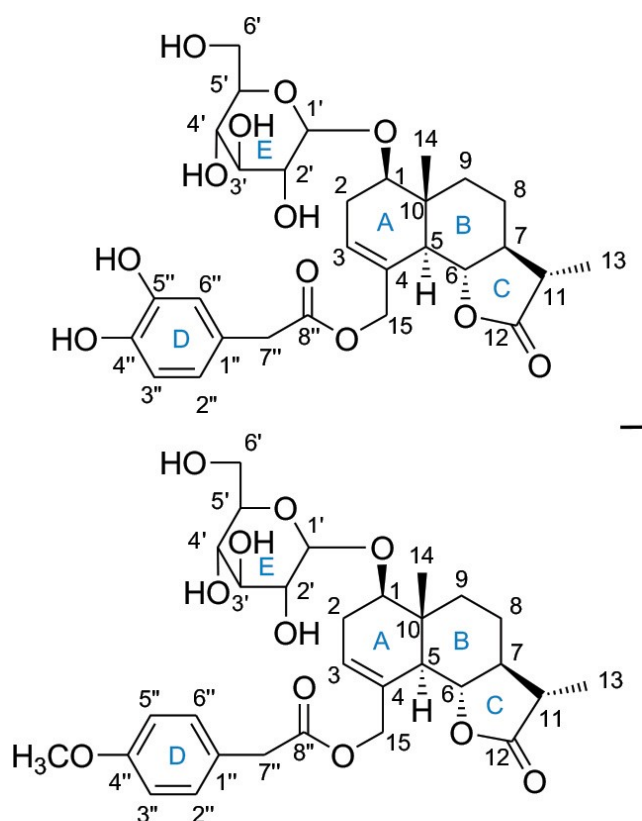
Vitamina A 35 mg

Vitamina B1 1.5 mg

Vitamina B2 5 mg

Niacina 5 mg

Vitamina C 60 mg



sesquiterpens citotòxics del *Sonchus oleraceus*

