



37

## HEURA / HIEDRA

*HEDERA HELIX*



MIQUEL BIARNÉS



### DESCRIPCIÓ:

Les fulles properes a les branques fèrtils són romboidals, mentre que les de la resta de la planta presenten uns característics lòbuls en forma palmada. Floreix al final de l'estiu i tardor, hi han varietats domèstiques donat el seu ampli ús a jardineria, els fruits són rodons i negres i quan maduren a la primavera fan entre 5 i 10 mm de diàmetre. Són molt tòxics així al natural.

### ÚS I PROPIETATS:

**Ús:** fulles, flors i fruit, encara que es pot utilitzar la planta sencera.

**Propietats:** Tradicionalment, s'ha usat en discinèsia biliar, artràlgia, artritis i gota.

També s'ha emprat per via tòpica per al tractament de lesions cutànies, úlcera cutània, flebitis o cel·lulitis.

### MÈTODE DE PREPARACIÓ:

L'ús medicinal de l'heura aprovat per la Comissió E del Ministeri de Sanitat Alemany és: tos espasmòdica i bronquitis, i en aquests casos, les fulles seques en forma d'infusió poden ser útils, encara que s'ha de delimitar el seu ús a unes poques preses, en canvi, popularment, es prepara un licor sedant en base de 100 g de pols de llavors dissolta en un litre de vi.

En cas de mal de queixal, es fa servir un glopeig bucal preparat amb una decocció de fulles d'heura en vinagre per a fer glopejos i no ingerir, antigament les dents amb càries eren tractades amb la gomoresina que produeix la planta.

### CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No en embarassades i nens. Té una toxicitat molt alta, sols es recomana per a ús tòpic i gargarismes.

Pot provocar vòmits, dolors còlics, trastorns nerviosos i resultar abortiva.

### CULTIU I ON LA PUC TROBAR

És una liana que puja a sobre d'altres plantes (per exemple a les palmeres dels jardins) o, més sovint, sobre parets rocoses, també es pot trobar estesa per terra a sota dels alzinars i llocs ombrívols a peus de penyals, habitual a jardins fent de tanca. Forma petites arrels a les branques que li serveixen per aferrar-se al seu suport. Es reproduïx per llavors i per rebrotos que arrenen a terra a mesura que s'escampa i que pot arribar a viure fins a 500 anys.

### OBSERVACIONS I CURIOSITATS

L'heura va tenir molta reputació com planta "màgica" en l'antiguitat, ja que protegia contra els mals esperits i contra la borratxera, mantenint-se una fulla al front (per això va ser dedicada al deu Dionís) i en aquelles tavernes que tenien pintada una heura a la porta, era una mena de seguretat per als parroquians, perquè significava que allà es venia "bon vi".