

El perquè de "Milfulles"

És fàcil trobar-la al Pirineu, al Prepirineu i, fins i tot, a les terres baixes de la Catalunya humida. Cap al sud ja costa més de localitzar, i fa especial il·lusió veure'n, de lluny, el blanc pàl·lid de les inflorescències corimbooses a la vora d'un camí. Allà on no es troba en estat silvestre, és tan fàcil cultivar-la que val la pena tenir-la a l'hort. Té tantes virtuts i històries que giren al seu voltant, que no ens vam estar de triar la milfulles per a l'emblema de la nostra revista.

Se li coneixen més de 60 noms populars en català; això ja ens indica l'estima que la gent ha tingut envers aquesta planta; una estima que ve de molt antic, perquè s'han trobat evidències científiques de l'ús de milfulles i camamilla al jaciment de la cova de Sidrón (Astúries), associades a restes neandertals de fa 49.000 anys. Probablement eren utilitzades per a guarir.

El nom científic de la milfulles, *Achillea millefolium*, fa al·lusió a l'heroi grec Aquil·les, que va guarir les ferides dels seus soldats gràcies a aquesta bona herba. Alguns noms populars també fan al·lusió a les virtuts vulneràries i hemostàtiques associades a la planta, i succeeix el mateix en francès (*herbe à la coupure*), castellà (*hierba de las heridas*), italià (*erba dei tagli*), anglès (*bloodwort*), etc. Fins i tot s'explica que una vegada Sant Josep es va tallar a la fusteria i, després que Jesús li recomanés d'emprar milfulles, amb l'ajuda de l'herba es va guarir. Per això, en alguns indrets de França se l'anomena *herbe de Saint-Joseph*, i a Portugal, *erva-do-bom-deus*. La fama de bona cicatritzant arribà al punt que, durant la Primera Guerra Mundial, la milfulles estava inclosa dins la farmaciola de primers auxilis que es proporcionava a tots els soldats de l'exèrcit francès.

Hem de dir, però, que l'ús vulnerari no és l'única virtut medicinal de la milfulles: estudis recents hi identifiquen més de vuitanta principis actius. Com que a Catalunya és molt coneguda i apreciada, allà on escassejava la gent sabia d'algun indret concret on es feia, o bé la cultivaven a l'hort o en torretes. Tradicionalment s'usava per al mal de ventre, per a la digestió, per a fer venir la gana, per al mal de cap i, fins i tot, com a remei preventiu per a mantenir bona salut. Se n'han de destacar les virtuts emenagogues, hipotensores, antiinflamatòries, diürètiques i antiespasmòdiques. A més, ajuda a combatre els constipats i les pneumònies, i s'ha dit que també serveix per a «netejar la sang».

Per a aquests usos medicinals s'empren majoritàriament les inflorescències, però les fulles són comestibles. Tot i que les embarassades i lactants se n'han d'abstenir, es poden menjar crues, quan són ben tendres i perfumades, a les amanides. La milfulles acompanya de meravella algun plat fort i és una de les «fines herbes» que es poden posar a la truita. Usada amb moderació -ja que és força amargant-, podríem recomanar-la per a aromatitzar algunes postres, com ara flams o cremes. Evidentment, també es pot afegir a la ratafia. Abans de la generalització de l'ús del llúpul en l'elaboració de la cervesa, la milfulles era un dels ingredients del *gruit*, barreja d'herbes amb poder conservant i gust amargant que s'afegia sistemàticament a la infusió de malta.

També és molt apreciada en jardineria: pot substituir la gespa ja que suporta bé el trepig, no necessita gaire reg i se n'han seleccionat nombroses varietats ornamentals amb flors de colors vistosos. La seva presència als prats de pastura és benèfica per al bestiar, que se la menja amb ganes. Per a l'horticultor és molt interessant: diuen que és un bon repel·lent d'alguns insectes nocius de l'hort, però que alhora atrau papallones, abelles i sírfids. A més, s'afegeix al compost per tal d'activar-lo i accelerar-ne la descomposició. El purí de milfulles reforça els preparats antifúngics i és un dels ingredients del preparat biodinàmic BD502.

Fins i tot a la Xina es practica l'aquil·leomància, un art endevinatori amb 3000 anys d'història, en què s'usen cinquanta tiges de milfulles per interpretar els missatges dels oracles i endevinar el futur. Més a prop de casa, al Pirineu, es llançava la planta seca sobre les brases quan venia una tempesta, creient que això espantava les bruixes.

Múltiples noms, múltiples usos d'una planta de mil fulles. Mil històries i mil vivències que els humans hem anat construint al seu costat. La revista que teniu al davant busca justament versar sobre aquestes qüestions. Amb la modèstia que ens transmeten les plantes, amb la passió que sentim per elles, el nostre anhel és vehicular tots aquests relats que acompanyen el món vegetal. Amb els anys, esperem anar omplint tantes pàgines com fulles té la nostra planta insígnia.

Viu, gaudeix i aprèn amb la nostra flora

Grup de Treball d'Editors