

Llantén / Llantén mayor

Plantago major L.

Nombres vernáculos: llantén, lantén, llantén mayor (España)

Descripción: hierba siempreverde de tallo grueso y corto, de 10 - 50 cm de altura total. Hojas dispuestas en rosetas, de pedúnculo largo, aovadas, de 5 - 20 cm de largo por 4 - 15 cm de ancho, con 3 - 5 - 7 nervios gruesos, generalmente lisas. Flores pequeñas reunidas en espigas densas, verde-amarillentas, de 4 - 15 cm de largo. Fruto en cápsula ovada, con numerosas semillas negras, rugosas y brillantes, de aprox. 1 mm de largo.

Farmacodinamia: el llantén es una de las plantas medicinales más utilizadas en el mundo. En la medicina popular de nuestro país las hojas de esta planta son usadas como antiséptico, astringente, desinflamante, cicatrizante, vulnerario, depurativo; en forma externa, en el tratamiento de úlceras varicosas, llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, flujo blanco; por vía oral como expectorante y anticatarral; como emoliente y cicatrizante de las mucosas del aparato digestivo (gastritis, úlcera, diarrea) y en afecciones hepáticas y de la vejiga.

Se emplea en infusión, decocción, o simplemente el jugo de las hojas recién exprimido para su aplicación en heridas; en este último caso también se acostumbra utilizar las hojas machacadas a modo de compresas. Las semillas de llantén se usan como laxante suave. Últimamente se le emplea también como anticanceroso, junto con matico y limpiaplata.

Presentación comercial: hay llantén seco o extracto fluido, recomendados como analgésicos, emolientes, cicatrizantes y vulnerarios; asociado con manzanilla y matico está indicado como antiespasmódico y antiulceroso.



Plantago major L., Thome (1885).

http://www.todoplantas.net/plantas_medicinales/ver_planta.jsp?id=1127943349546



Ejemplar adulto de llantén.

<http://yerbasana.cl/?a=529>

Hábito natural

Aspectos agronómicos: planta originaria de Europa, Asia y norte de África que se encuentra distribuida actualmente en todo el mundo. En Chile se lo encuentra en casi todo el país incluyendo Isla de Pascua. Crece silvestre como maleza en casi todos los terrenos, y es considerada una “mala hierba” por los jardineros. Prefiere terrenos soleados y frescos, humedad en la fase vegetativa y sequedad desde la floración hasta la fructificación. Se propaga por semillas. Las hojas se recolectan durante la floración y de inmediato se secan al sol durante 1 día y después a la sombra por 3-5 días; no deben tornarse oscuras; si el secado se hace lentamente la droga pierde su efectividad. Las semillas se colectan al empezar a madurar la espiga, se secan al sol y se limpian por aireación. Las hojas pueden ser consumidas cocidas o en ensaladas.



VII Region, Infiernillo, Chile.

<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraEnglish/HighResPages/EH0667.htm>

45. LLANTÉN / LLANTÉN MAYOR (*Plantago major*), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: gastritis, úlceras digestivas, diarrea; afecciones hepáticas; afecciones de la vejiga; expectorante y anticatarral.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2-3 veces al día.

b) uso externo: llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea (flujo blanco), úlceras varicosas.

Se usa localmente la infusión de manera directa o también en compresas con el jugo de las hojas recién machacadas o exprimidas.

Efectos: antiséptico¹, astringente², depurativo³, emoliente⁴, anti-inflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: evitar durante el embarazo. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante potente.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto cicatrizante en gastritis y úlceras digestivas está avalado por estudios clínicos.

1. Destruye gérmenes de la piel o mucosas.

2. Contrae y endurece los tejidos orgánicos.

3. Limpia de impurezas la sangre y otros humores corporales.

4. Suaviza la piel.