

LLANTÉN

Plantago major L. = Llantén mayor

Plantago lanceolata L. = Llantén menor

NOMBRE-s VULGAR-es: Llantén. Sietevenas.

(*) Se encuentran en nuestras islas hasta una decena de especies relacionadas que pudieran tener similar composición y propiedades. *Plantago lanceolata* o Llantén menor es la planta más conocida a nivel científico, la que ha soportado numerosos estudios farmacológicos y clínicos, sin embargo *Plantago major* o Llantén mayor, más común en Canarias, podría ser equivalente a la anterior aunque no en su totalidad de sustancias activas y actividad terapéutica.

FAMILIA: PLANTAGINACEAE

Algo de la historia de la planta:

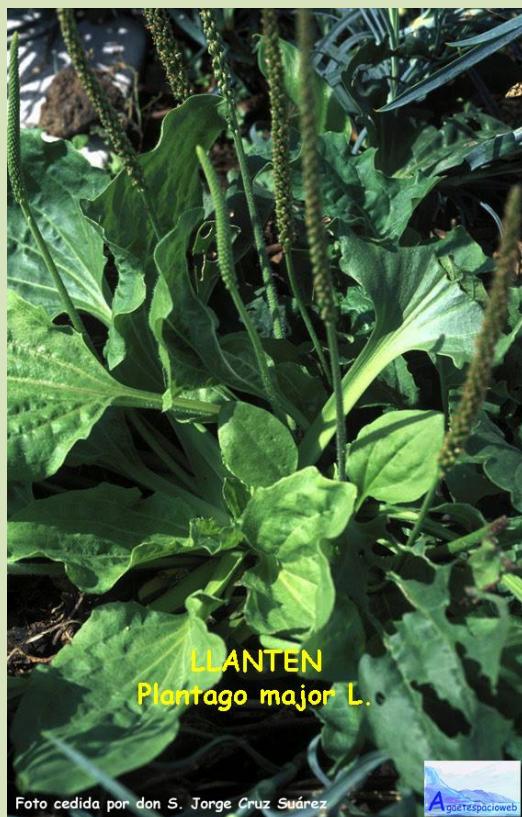
Aunque quede fuera de lugar, consultando libros para adornar los contenidos de esta obra encontré esta curiosa “fórmula para hacerse amar” que recoge Rolland en su “Flore populaire”: “El día de San Juan, antes de amanecer, coged la simiente del llantén, la pulverizaréis y la introduciréis en el cañón de una pluma de ganso con un par de gotas de agua bendita; luego lo taparéis todo con cera virgen de un cirio también bendito. El que traiga sobre sí estas semillas será amado de todas”.

Fórmula que no recomiendo,... por lo complicada,...que si no..!!

Descripción

Plantago major

Planta herbácea de no más de un par de palmos de altura, de hojas basales, lanceoladas u ovales, grandes y anchas, recorridas desde la base a la punta por hasta siete nervios de disposición paralela que la caracterizan. De en medio de las hojas se levantan algunos tallos erectos que terminan en una espiga florífera que contiene las semillas, negras y diminutas.



Origen y ecología

Planta de origen europeo que se ha extendido por todo el mundo y se introdujo en Canarias como planta medicinal. Naturalizada. No amenazada.

Localización

Crece silvestre en terrenos algo húmedos y también se encuentra cultivada con fines medicinales en huertas familiares o macetas.

En Agaete: de crecimiento silvestre no es fácil verla, salvo alguna especie menor de este género en zonas de Guayedra Arriba. Cultivada si en al gunas huertas o fincas donde permanezcan sus semillas.

Parte utilizada

Sólo las hojas o también la parte aérea (tallos y flores)

Principios activos fundamentales

Plantago major

- ✓ Mucílagos y pectinas.
- ✓ Taninos
- ✓ Iridoides heterosídicos: aucubina y derivados.
- ✓ Flavonoides: heterosídos de luteolina y apigenina.
- ✓ Ácidos fenoles: ác. p-hidroxibenzoico, ác. protocatéquico, ác. gentísico, ácido cafeico, etc..
- ✓ Cumarinas: esculetina
- ✓ Ácido silícico
- ✓ Sales minerales: zinc y potasio en abundancia.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ *Derivadas de la experiencia de uso tradicional*

La medicina popular le reconoce y valora altamente las propiedades de esta planta como antiinflamatoria, antiinfecciosa, astringente, para la tos, cicatrizante y regeneradora de tejidos. En Canarias goza de cierto prestigio como antitumoral, y podemos encontrar personas que han sido testigos de curaciones de cáncer de piel u otros tumores por el uso continuado de esta planta.

▪ *Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos*

Los mucílagos le confieren propiedades emolientes. Los iridoides heterosídicos le otorgan capacidad antiinflamatoria. La aucubina posee poder antibacteriano. También estos principios le otorgan capacidad inmunoestimulante y espasmolítica.

Otras propiedades documentadas por estudios farmacológicos: antiulcerosa, antioxidante, diurética, broncodilatadora, hipotensora e hipoglucemianta.

▪ *Derivadas de ensayos clínicos*

Han sido publicados estudios clínicos en que el llantén ha demostrado eficacia en el tratamiento de

la bronquitis espástica o no espástica. También ha sido eficaz en el tratamiento de resfriado común.

El llantén combinado con agrimonia, manzanilla, menta piperita e hipérico proporcionan mejorías notables en el dolor y de las erosiones hemorrágicas en pacientes con gastroduodenitis crónica.

(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOPE) y/o la Comisión E del Ministerio de Salud alemán y/o la Organización Mundial de la Salud (OMS); consideran indicaciones válidas de esta planta: en uso interno para los catarros de vías respiratorias altas y afecciones inflamatorias de la mucosa bucofaríngea; en uso externo se indica para la afecciones inflamatorias de la piel.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

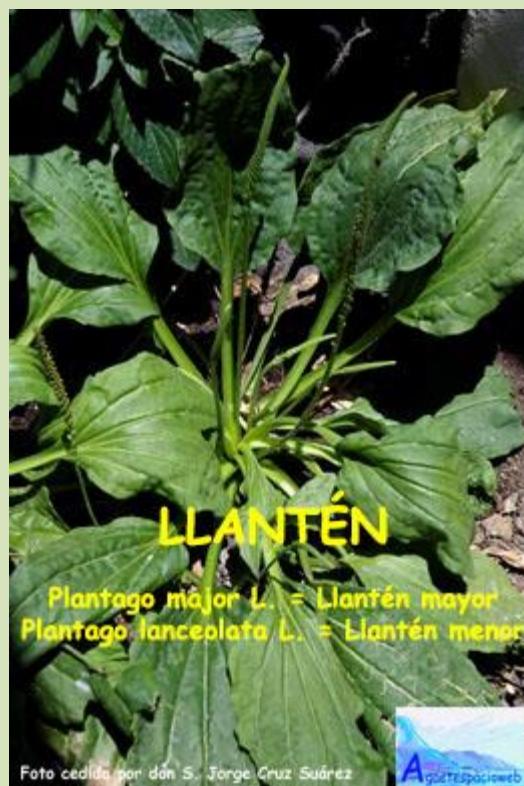
El llantén puede provocar reacciones alérgicas por contacto. Dosis excesivas pueden provocar efecto laxante o hipotensivo. Aunque no se contraindica durante el embarazo se ha de evitar en exceso porque se ha demostrado

experimentalmente un cierto estímulo uterotónico.

Dosis y forma de administración

En infusión, una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas secas de llantén para una taza de agua de 150 mls.. Tres veces al día.

Si se utilizan hojas frescas se debe al menos doblar o triplicar la dosis. También es posible tomar el jugo de hojas frescas de llantén a razón de una cucharada sopera tres veces al día.



Ejemplos de utilización

Cataplasma de hojas de llantén cicatrizante:

Sobre úlceras o heridas en la piel podemos colocar un emplasto de hojas de llantén que previamente las hemos escaldado en agua hirviendo para luego colocarlas,

utilizando guantes o pinzas para evitar infecciones, directamente sobre la lesión que luego cubrimos con gasa y fijamos con venda.

Infusión de llantén y otras para la bronquitis

- Hojas de llantén, 30 grs.
- Hojas de eucalipto, 30 grs.
- Yemas de pino, 30 grs.
- Corteza de naranjo amargo, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **Dº Celestina Hernández**
Jorge, “Tina”: “El llantén se utilizaba en las inflamaciones de la boca o la encía, en forma de buches. Antes se pensaba que el llantén no podía tragarse pensaban que era una hierba venenosa”.

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.