

Llantén



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Plantago major* L.

2.- CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Plantagináceas.

-**Género:** Plantago.

-**Especie:** major.

DIARREAS, ARENILLAS, AMIGDALITIS, BRONQUITIS, TOS FERINA, INFLAMACION DERMICA, HEMORROIDES, CONJUNTIVITS, DESINFLAMANTE DE LAS VIAS URINARIAS- RIÑONES, ADEMAS ES ASTRINGENTE Y EMOLIENTE, ULCERAS DE ORIGEN MALIGNO, TRATAMIENTO DE LESIONES GASTRICAS.

-Gracias a su composición química, el **llantén** contiene propiedades medicinales que pueden ser aprovechadas de manera eficiente en los mercados mundiales de productos médicos naturales.

-En la medicina tradicional se utiliza contra enfermedades de los riñones y para controlar la diabetes.

El jugo fresco del llantén es un excelente purificador en las impurezas de la piel.

Cataratas: Aplicar una gota de COLIRIO DE LLANTÉN 3 veces al día. Usar hasta curar, si expulsa suciasas es por la limpieza. PREPARACIÓN DEL COLIRIO: Frasco de vidrio transparente con tapa. Coger 15 o 20 hojas de llantén frescas, lavarlas y secarlas. Introducir las en el frasco unido por un hilo para que no caigan en el fondo del frasco. Colocar al sol. El líquido que resulte se envasa en un frasco gotero.

3.-DESCRIPCION BOTANICA: El llantén, una planta herbácea que abunda en las huertas, las tierras húmedas, las praderas, los linderos de los campos y los ribazos. Es útil la planta entera, aunque se prefieren las partes aéreas. Las hojas, grandes como la planta del pie, nacen a ras de suelo y se desarrollan verticalmente. De color verde claro, se unen al tallo por un largo pecíolo. En la cara inferior destacan siete nerviaciones paralelas muy robustas. Del mismo punto de donde arrancan las hojas surgen unos pedúnculos florales cuya mitad superior se recubre de pequeñas florerillas sin pecíolo, abundantes, formando como un cepillo rojizo. El fruto es una pequeña cápsula que, cuando madura, se abre transversalmente dejando caer las semillas que contiene. Se le

4.-DISTRIBUCIÓN: Cosmopolita. Introducido de Europa y asilvestrado

5.-COMPONENTES ACTIVOS: Tanto las hojas como las flores y tallo poseen un glucósido, la aucubina, junto con taninos y sales minerales, y también, ricas en azufre. Las semillas contienen abundante mucílago y gran cantidad de aceites.

Las amplias investigaciones realizadas sobre estas especies, han encontrado la presencia de las siguientes sustancias: - Glucósidos Aucubina, Catalpol y Asperulosido, encontrados en *P. lanceolata*. - Si el llantén no es secado correctamente, adquiere un color oscuro, lo cual se debe a un polímero de color marrón oscuro, que conforma la aucubina después de hidrolizarse. - Mucílagos: Compuesto por polisacáridos del tipo glucomanano, ramnogalacturano y arabinogalactano. - Ácidos fenólicos: Ácido p-hidroxibenzoico, siríngico, gentísico, caféico, ferúlico, y p-hidroxifenilacético. - Taninos - Flavonoides, tales como apigenina, luteolina y escutellarina. - Ácido silícico, sales minerales de potasio y zinc, además de otros compuestos como rutina, taninos, alcaloides, esencias, resinas, esteroides, bases aminadas y compuestos azufrados. (Vicente, 1996).

Con el llantén se han realizado importantes investigaciones farmacológicas para evaluar algunas de sus propiedades medicinales. Hay relatos de trabajos no sistemáticos, donde se da cuenta de resultados positivos en el tratamiento de lesiones gástricas malignas, (Hoffmann et al, 1992).

Su principal virtud es el efecto antiinflamatorio y emoliente que producen las semillas, (Reader's Digest, 1990).

6.-PARTES ÚTILES: Se usa la planta entera (hojas).

7.-U SOS:

USO TRADICIONAL

- **Afonía:** Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Podemos tragar el líquido.
- **Aparato Respiratorio:** Suaviza las mucosas respiratorias, elimina microorganismos que producen las enfermedades del aparato respiratorio. Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Podemos tragar el líquido.
- **Astringente:** Es cicatrizante, antiinflamatorio y antihemorrágica. Infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Boca Irritada:** Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Podemos tragar el líquido.
- **Bronquitis:** Machacar la planta, filtrar el líquido. Mezclar a partes iguales con azúcar, disolviéndolo a baño María. Tres cucharadas al día. No calentar, mantenerlo frío. También hacer una infusión de hojas secas al 5 %. Tomar tres tazas al día.
- **Cáncer:** Alivia el cáncer. Tomar zumo de llantén constantemente. Hervir 50 gramos de llantén durante un minuto y administrar cuatro tazas por día.
- **Cortes o Heridas:** Usar una simple hoja fresca de llantén, bien lavada y aplicar sobre la herida
- **Diarrea:** Infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Diurético:** Adecuado en dietas de adelgazamiento. Tomar un par de cucharadas de zumo de llantén al día. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber una taza al día.
- **Dolor de Garganta:** Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Podemos tragar el líquido.
- **Dolor de Muelas:** Aplicar sobre la zona inflamada una hoja de llantén que previamente se ha remojado en una olla con agua hirviendo, luego cambiar cuando se enfríe.
- **Encías Sangrantes y Dolorosas:** Aplicar sobre la zona afectada, una hoja de llantén previamente remojada en agua hervida.
- **Estreñimiento:** Combate el estreñimiento. Tomar de 1 a 3 cucharadas de semillas de llantén psyllium al día mezcladas con abundante agua. Un par de litros como mínimo. Si no se toma suficiente agua, puede provocar oclusiones intestinales. No tomar si produce alergia.
- **Faringitis:** Machacar la planta, filtrar el líquido. Mezclar a partes iguales con azúcar, disolviéndolo a baño María. Tres cucharadas al día. No calentar, mantenerlo frío. También hacer una infusión de hojas secas al 5%. Tomar tres tazas al día.
- **Fistulas Anales:** Ayuda a cicatrizar las fístulas anales. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber tres tazas al día.
- **Hemorragias Anales:** Causadas por hemorroides. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber tres tazas al día.
- **Hemostático:** Favorece la coagulación de las heridas, evitando el sangrado de las mismas. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber tres tazas al día.
- **Hígado:** Lavar y machacar tres hojas de llantén, echar jugo de un limón, colar y tomar en ayunas. Hacerlo por tres días.
- **Hongos en los Pies:** Aplicar sobre la parte afectada hojas de llantén calientes (medidas en agua hervida) alternadas con ajo crudo molido. Luego secar bien los pies.
- **Inflamación de las Glándulas:** Preparar hojas de llantén 30 gramos, agua 500 ml, hacer gárgaras.
- **Inflamación del Colon:** Infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Inflamación del Intestino:** Infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Laringitis:** Machacar la planta, filtrar el líquido. Mezclar a partes iguales con azúcar, disolviéndolo a baño María. Tres cucharadas al día. No calentar, mantenerlo frío. También hacer una infusión de hojas secas al 5%. Tomar tres tazas al día.
- **Llagas Causadas por Infecciones:** Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Podemos tragar el líquido.
- **Ojos:** Alivia los ojos cansados, enrojecidos o inflamados. Decocción de 5 cucharadas de hojas secas por litro de agua durante ¼ de hora. Darse un baño ocular.
- **Otitis:** Desinflama y elimina las bacterias causantes del dolor de oído. Machacar una hoja tierna y verter unas gotitas de jugo en su interior.
- **Picaduras de Insectos:** Disminuye la hinchazón y el picor producidos por las picaduras de insectos y favorece la cicatrización. Aplicar jugo de llantén fresco.
- **Quemaduras o Quemaduras Solares:** Aplicar cataplasma con hojas frescas machacadas sobre la quemadura.
- **Regeneración de la Piel:** Usar una simple hoja fresca de llantén, bien lavada y aplicar sobre la herida.
- **Rotura de Pequeñas Venas:** Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber tres tazas al día.

- **Sangre al Orinar:** Cuando se rompen pequeñas venas de la vejiga. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber tres tazas al día.
- **Tos:** Machacar la planta, filtrar el líquido. Mezclar a partes iguales con azúcar, disolviéndolo a baño María. Tres cucharadas al día. No calentar, mantenerlo frío. También hacer una infusión de hojas secas al 5 %. Tomar tres tazas al día.
- **Traumatismos o Cortes:** Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Beber tres tazas al día.
- **Tuberculosis:** Machacar la planta, filtrar el líquido. Mezclar a partes iguales con azúcar, disolviéndolo a baño María. Tres cucharadas al día. No calentar, mantenerlo frío. También hacer una infusión de hojas secas al 5%. Tomar tres tazas al día.
- **Úlcera del Estómago:** Infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Tomar un par de cucharadas al día.
- **Vulneraria:** Es cicatrizante y hemostática. Usar una simple hoja fresca de llantén, bien lavada y aplicar sobre la herida.
- El **llantén** actúa contra las infecciones urinarias, la leucorrea, cólicos renales, tuberculosis, úlceras gástricas, hepatitis, asma, bronquitis, conjuntivitis, hemorroides, UTA, picadura de insectos y abscesos.

- También es un buen astringente, expectorante, antiséptico bucal, antirreumático, antidiarreico, antipalúdico y antitusígeno.
- Posee propiedades diuréticas astringentes y depurativas. Es muy útil en forma de gargarismos contra las inflamaciones de la garganta y como colirio contra las enfermedades de los ojos. El jugo de sus hojas calma el dolor de oídos, se aplica unas gotas dos veces al día. Se usa para lavar, cicatrizar heridas, llagas, erupciones escrupulosas y herpes. Su uso es muy difundido contra las enfermedades de los riñones, trastornos de la vejiga y uretra.
- Ademas para las digestiones, flemas de pecho y de los intestinos. También sus emplastos son desinflamantes y atenúan dolores diversos. Parece tener propiedades antitumorales.
- PULMONES:** El jugo extraído de las hojas verdes o frescas se emplea con buen resultado. También se prepara infusión que se emplean para combatir las mucosidades interiores. Mientras se este enfermo se tomara en abundancia y después de curados se tomara de cuando en cuando ya que es un excelente depurativo pulmonar y con ella se consigue en pocos días la cicatrización de las ulceras pulmonares, mientras no sea muy avanzado este mal.
- DIARREAS CRONICAS:** Preparar un cocimiento a dosis de 25 gramos por litro de agua. Cura la diarrea, las fiebres, y las afecciones de las vías urinarias.
- ARENILLAS RENALES:** Las hojas frescas consumidas a manera de ensaladas o en decoccion durante 5 minutos en un litro de agua, provoca abundancia de orina y reducen las arenillas.
- AMIGDALITIS:** Infusión de 80 gramos de llantén en un litro de agua bien caliente y endulzado con miel de abejas y endulzado con miel de abejas y medio limón asado. También es bueno para la ronquera, dolor de garganta e inflamaciones de las encías.
- BRONQUITIS:** Tomar las hojas machacadas, mezcladas con huevo de gallina o el jugo de las hojas, con el jugo de las semillas.
- INFLAMACION DERMICA (Golpes, moretones):** Aplicar las hojas calientitas en agua hirviendo.
- HEMORROIDES:** Emplasto con las hojas.
- CONJUNTIVITIS:** Instilar el jugo de las hojas, o hacer cataplasmas con las hojas aplicándolas calientitas, sobre los ojos cerrados.

“si desea más información contactarse con Info@inkaplus.com”