

Llantén (*Plantago major*)



Otros nombres: Zaragatona

Nombre en inglés: Plantain

Parte Utilizable: Toda la planta



Propiedades curativas

La infusión de llantén está indicada en neuralgias faciales, hidropesía o edemas articulares, así como en diarreas y disenterías. Es expectorante suave y al mismo tiempo suavizante de membranas irritadas e inflamadas, lo que lo hace un remedio ideal en caso de bronquitis y tos. Su acción astringente es útil en caso de diarrea, hemorroides y cistitis con efusión de sangre. El cocimiento se usa externamente como baño cicatrizante en los casos de quemaduras de la piel, así como contusiones, úlceras y heridas sangrantes. Las semillas se usan en cocimiento como laxante. Las hojas, en forma de cataplasma, se usan para combatir las hemorroides, las úlceras y las quemaduras. Se ha usado con bastante éxito en las diarreas producidas por la epidemia del cólera



Recomendada para las siguientes enfermedades

Quemaduras

Lesiones abiertas de la piel

Flebitis y tromboflebitis

Estreñimiento

Diarrea

Amebas

Giardia lamblia

Neuralgia

Cólera



Preparación ([Ver preparaciones](#))

1. **Infusión:** Verter ½ taza (4 oz) de agua hirviendo sobre 1 cucharadita de hojas secas o frescas.
2. **Cocimiento:** Se hace con ½ cucharadita por 1 taza de agua. Otros usos ver propiedades de la planta.



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

1. **Infusión:** Beber 1 taza por día en pequeñas dosis sin endulzar. Niños: Mitad de la dosis.
2. **Cocimiento:** se utiliza en forma externa



Ingredientes Activos

Glucósido (aucubina), taninos, mucílagos, ácidos ursólico y clarogénico, potasio y ácido silícico. Ver otros en propiedades curativas



Contraindicaciones

No se debe ingerir con bebidas alcohólicas. La dosis excesiva puede ser tóxica. No administrar a embarazadas. Además, puede bajar mucho la presión arterial