

Hierbas Medicinales

Llantén (*Plantago*)

Su origen es europeo sin embargo se ha desarrollado en Chile con facilidad. Crece sin cultivarlo en las orillas de los caminos y en jardines descuidados de plazas y parques, prefiriendo las tierras húmedas.

Existen dos variedades de Llantén: Llantén Mayor (*Plantago Mayor*) y Llantén Menor (*Plantago Lanceolata*).

El Llantén es de hojas anchas y escamosas, radicales y lampiñas en ambas caras, con la nervadura bien marcada. Las flores son de tonalidad blanca o rojiza, en espigas densas, protegidas por brácteas. Las espigas fructíferas pueden llegar a tener hasta 12 cm de largo. El fruto tiene numerosas semillas y pequeñas,



que se abre de través.

Características:

Ligeramente dulce, salado y amargo fresco, principalmente desecante.

Constituyentes

Hojas: mucílago, glucósidos, taninos minerales.

Semillas: mucílago, aceites, proteínas, almidón.

Acciones:

Hojas: expectorante relajante, tonifica las membranas mucosas, anticatarral, antiespasmódica, cicatrizante tópic.

Semillas: emolientes, laxantes contra el colon estreñido o irritable. También son cicatrizantes para las heridas infecciones de la piel. recogen una vez maduras.

Hojas P. Mayor y P. Lanceolata

Las hojas alivian las infecciones e irritaciones de las vías urinarias y la tos seca. Aplicadas externamente ambas son cicatrizantes para úlceras y heridas. Las hojas del llantén menor son anticatarrales y útiles en la rinitis alérgica, mientras que las del llantén común tienden a más eficaces en las inflamaciones gástricas. Se

recogen durante todo el año.

Aplicaciones

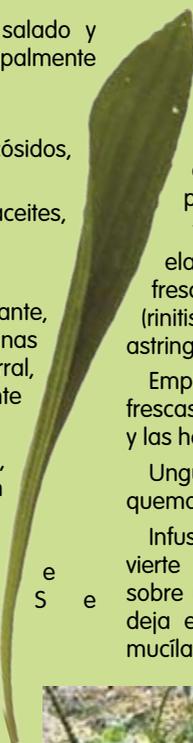
Jugo Debe obtenerse de hojas frescas. Se toman 10 ml. 3 veces al día para la inflamación de las membranas mucosa producidas por la cistitis, la diarrea y las infecciones pulmonares

Tintura (*P. Lanceolata*) Debe elaborarse en lo posible de hojas frescas. Se emplea en los resfriados (rinitis alérgica) o si se requiere un astringente.

Emplastos Se aplican las hojas frescas sobre las picaduras y las heridas difíciles de curar

Ungüento: Se aplica en quemaduras y hemorroides.

Infusión Para el estreñimiento vierte una taza de agua sobre una cucharada de semillas deja enfriar y después se muéstrala y las semillas por 1



Shiatsu
Acupuntura

Tratamientos para colon irritable.
Dolencias musculares.
Insomnio, depresiones, jaquecas,
Desórdenes ginecológicos.
Sinusitis
Lumbago, ciático, torticolis
Hipertensión
Dolores de espalda, hombro, cuello

Loreto Mujica M.

Fono: 224-1120 Movil: 09/261-1640

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí

