

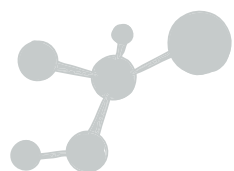
LLANTÉN

Plantago major, Plantago minor | LLANTÉN MAYOR, LLANTÉN MACHO, LLANTÉN HEMBRA



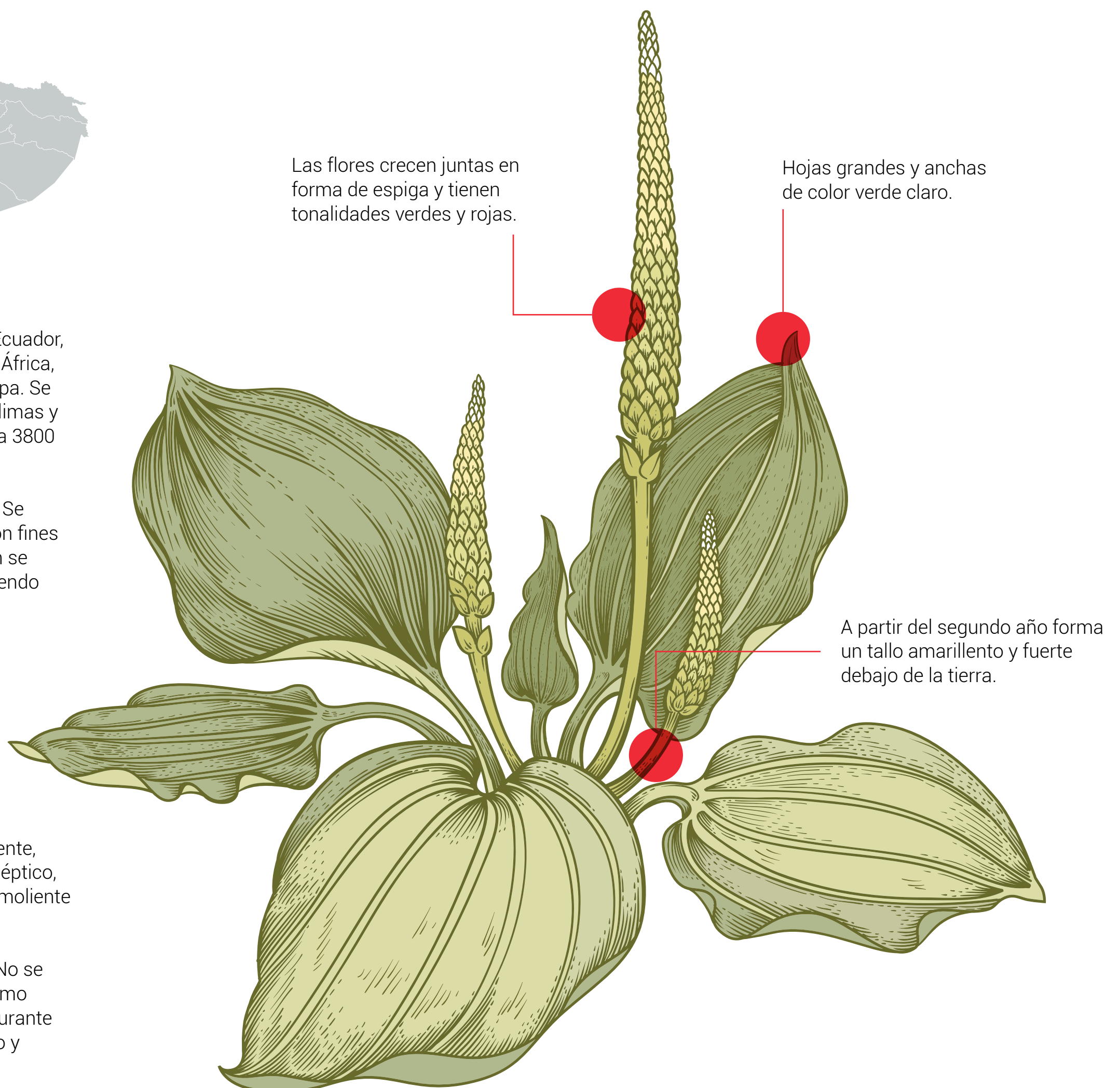
Planta introducida al Ecuador, originaria del norte de África, Asia occidental y Europa. Se adapta bien a varios climas y crece desde los 1000 a 3800 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Se siembra en huertas con fines medicinales y también se puede encontrar creciendo silvestremente.



Propiedades: Astringente, antiinflamatorio, antiséptico, descongestionante, emoliente y vulnerario.

Contraindicaciones: No se recomienda su consumo excesivo en niños o durante periodos de embarazo y lactancia.



Las flores crecen juntas en forma de espiga y tienen tonalidades verdes y rojas.

Hojas grandes y anchas de color verde claro.

A partir del segundo año forma un tallo amarillento y fuerte debajo de la tierra.

Partes utilizables: Raíz, hojas, flores y semillas.

USOS

MEDICINALES:

En casos de enfermedades gastrointestinales y úlceras se recomienda tomar la infusión de sus hojas, secas o frescas. También es una de las hierbas utilizadas como antiparasitario. El jugo fresco de la extracción de sus hojas se utiliza en casos de congestión nasal y catarro crónico. Para tratar infecciones de vías urinarias es utilizado en vaporizaciones junto con hojas de matico, igualmente se puede consumir en forma de infusión y se recomienda mezclar con otras hierbas como diente de león, chilca, calaguala y boldo. De esta misma forma es utilizado para depurar hígado y riñones, también para problemas de próstata. Sus semillas cocidas se consumen para ayudar a la coagulación y purificación de la sangre.

Debido a su propiedad vulneraria se usa en cataplasmas para curar heridas e inflamaciones de la piel, se puede aplicar la decocción de sus hojas con la misma finalidad. La cataplasma de sus hojas también es utilizada para detener hemorragias. Sirve como cicatrizante para picaduras, heridas y manchas en la piel. Para dolor de muelas e inflamación de encías se recomienda masticar su raíz.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Hojas y semillas**

Recetas tradicionales: Con las semillas tostadas y molidas se prepara harina. Sus hojas tiernas pueden ser utilizadas en ensaladas.