

Siete venas / Llantén menor / Llantencillo

Plantago lanceolata L.

Nombres vernáculos: siete venas, llantén menor, llantencillo, llantén de cinco nervios (Argentina).

Descripción: hierba siempreverde de 10 - 50 cm de altura, cubierta de pelos finos y suaves. Hojas nacen desde la base, en rosetas, lanceoladas, con escasos pelos, de 10 - 35 cm de longitud por 1 - 3 cm de ancho, provistas de hasta 7 nervios paralelos entre la base y la punta (de allí su nombre popular de 'siete venas'), de márgenes lisos o irregularmente dentados. Flores reunidas en espigas densas, de 1,5 - 5 cm de longitud por 1 - 1,5 cm de diámetro, al extremo de un largo tallo que casi duplica el largo de las hojas. Semillas 2, pardas, opacas, de 2,5 - 3 mm de largo.

Farmacognosia: la materia médica son las hojas de *Plantago lanceolata*, aunque también se emplean las espigas floridas.

Farmacodinamia: presenta actividad antibacteriana y anti-inflatoria, un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria, inhibiendo el reflejo de la tos; tiene acción antiinflamatoria, hipolipemiente (disminuye el colesterol total, las beta lipoproteínas y los triglicéridos) y emoliente dermatológica. La población chilena la utiliza, además, para cicatrizar heridas, úlceras, herpes simples y tratar hemorragias internas. Las hojas se emplean en forma de infuso, o su jugo fresco, por vía oral; también en maceración (para gárgaras), o simplemente machacadas y aplicadas directamente sobre la piel en casos de afecciones dermatológicas.

Aspectos agronómicos: planta cosmopolita que crece prácticamente en todo el país, en terrenos baldíos, campos, jardines, bandejones; ocupa el mismo hábitat que *Plantago major*, con quién también comparte sus propiedades terapéuticas; se le encuentra incluso en Isla de Pascua donde es una de las especies medicinales más utilizadas. Por lo general, el comercio se abastece de material recolectado en huertos y campos. Se reproduce por semillas, en almácigos, donde tardan entre 5-7 días en germinar; el trasplante se hace a los 45-50 días; el porcentaje de germinación es alto, de modo que 3 kilos de semillas producen plántulas como para sembrar 1 hectárea de terreno. De igual modo el rendimiento es considerable: 20 ton/ha de hojas.



Plantago lanceolata L., Lindman (1905).
<http://www.zum.de/stueber/lindman/127.jpg>



<http://www.biolib.de>

El llantén menor es una hierba perenne de amplia distribución en climas templados. A pesar de ser considerada en muchas situaciones nada más que una maleza, las hojas jóvenes se emplean algunas veces como hortaliza, siendo también valiosas como forraje para el ganado.

Presentación comercial: uso rústico principalmente.



Parque Nacional El Morado, Región Metropolitana Chile.
<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0148.htm>

Hábito natural



(original RC Peña).

90. SIETE VENAS / LLANTEN MENOR / LLANTENCILLO (*Plantago lanceolata*), hojas.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones respiratorias (tos seca, bronquitis, catarros, resfríos, faringitis); fiebre; afecciones gastrointestinales (úlceras digestivas).

La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Alternativamente puede dejarse macerando 1 manojo de hojas en 1 taza de agua fresca toda la noche y se bebe en la mañana siguiente; del zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas puede usarse 5 – 10 gotas en una taza de agua fresca.

b) uso externo: afecciones cutáneas (dermatitis, heridas, úlceras y herpes).

Se usa localmente la misma infusión de manera directa o mediante compresas; también puede aplicarse localmente compresas con el zumo de hojas frescas machacadas o recién exprimidas.

Efectos: demulcente¹, emoliente², balsámico³, cicatrizante, anti-inflamatorio.

Precauciones: estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su uso en afecciones respiratorias tiene alguna evidencia científica.

1. Protege las mucosas con una película protectora.

2. Ablanda o suaviza la piel.

3. Modera la secreción bronquial.