

# Llantén



**Nombres Comunes:** Llantén, carmel, llantén mayor

y llantén grande, landen, lante, lengua de vaca, planten, antén, Platain, Yok tje (Chiapas), yures xukuri (Michoacán), snoktail (Puebla), xiw kin (Yucatán)

**Nombre científico:** *Plantago major*

**Clima:** Templado

**Descripción de la planta:** El llantén es una planta herbácea, perenne y con el tallo no ramificado.

Su altura va desde los 30 a 50cm de altura. Su tallo es subterráneo corto, mejor conocido como rizoma, con muchas raicillas de color amarillo.

Las hojas son alternas, todas basales, dispuestas en roseta, gruesas y algo coriáceas anchas, ovaladas entre 3 y 12 cm de ancho y de 4 a 20 centímetros de largo,

Las flores son de color verde blancuzco o café-verduzco, producen en densas espigas cilíndricas que aparecen durante la primavera y el fruto es un pixidio (un tipo de fruto seco de aspecto similar a las cápsulas que se abre solo).

Las semillas son color pardo con un sabor ligeramente amargo y desagradable.

El llanten es originario de Europa, Asia central y del norte. Actualmente se encuentra diseminado en todo el mundo, hay variedades adaptadas a distintos climas

**Cultivo:** En cuanto al tipo de suelo, no requiere demasiado aunque crecerá mejor en abundante materia orgánica. Es importante que tenga un buen drenaje, ya que no tolera la humedad excesiva.

Puedes plantar sus semillas o multiplicarla por esquejes. En ambos casos, se aconseja hacerlo al inicio de la primavera. Será mejor ubicarlo en un sitio donde reciba luz y sombra durante el día.



Parar sombreado y bien ventilado. Una vez listas, se las

**Usos:** Llantén es una planta medicinal muy

reconocida, usada y estudiada. Contiene una variedad de variedad de compuestos bioactivos que incluyen flavonoides, alcaloides, terpenoides, compuestos fenólicos (derivados del ácido cafeico), glucósidos iridoides, ácidos grasos, polisacáridos y vitaminas. Estos compuestos se pueden encontrar en casi todas las partes de la planta, como las semillas, las hojas, las flores y las raíces.

Gracias a su propiedad antiinflamatoria y su alto contenido de mucílago y ácido silícico, es asiduamente utilizada para combatir afecciones como el catarro de las vías respiratorias altas, bronquitis, laringitis y asma.

En gárgaras alivia las anginas o amigdalitis.

En colirios se usa para la conjuntivitis y la inflamación de los párpados.

Por vía externa en forma de compresas para tratar quemaduras y úlceras

También es recomendable para el tratamiento de golpes, heridas y hemorragias, ayuda a la rápida cicatrización ya que promueve la regeneración de las células.

El llantén es antibacteriano, por lo cual se lo puede emplear para desinfectar cortes y heridas. Úselo como cataplasma para picaduras de insectos.

Digestivo. El llantén es rico en taninos, motivo por el cual es astringente. Ayuda a cortar la diarrea y alivia la colitis. También es demulcente: contiene sustancias viscosas que protegen las membranas internas al igual que las mucosas de nuestro cuerpo, por eso tiene la capacidad de reducir las molestias que generan las úlceras gástricas.

Las semillas son ricas en mucílagos, por lo que ayudan a tratar el estreñimiento.

Además sirve para la salud dental, reduce el colesterol, mejora el funcionamiento del riñón y tiene propiedades anticancerígenas.

Las mujeres embarazadas por ningún motivo lo deben utilizar porque se puede presentar un aborto involuntario ya que el llantén puede producir algunos cambios en el útero. No se recomienda administrarlo a recién nacidos.

## **Referencias:**

Adom, M. B., Taher, M., Mutalabisin, M. F., Amri, M. S., Abdul Kudos, M. B., Wan Sulaiman, M. W. A., Sengupta, P., & Susanti, D. (2017). Chemical constituents and medical benefits of *Plantago major*. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 96, 348–360. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2017.09.152>

Hills, J. N. A. M. W. (2019, August 6). Plantain is not Weed. It Fights Cancer, Prevents Kidney Stones, Anti-Bacterial, Anti-Parasite and More. *Healthy and Natural World*.

<https://www.healthyandnaturalworld.com/plantain-herb/>

Las maravillosas propiedades curativas del llantén. (2020, April 17). *Mejor Con Salud*.

<https://mejorconsalud.com/propiedades-curativas-llanten/>

*Plantago major* - ficha informativa. (n.d.). Conabio. Retrieved August 1, 2020, from

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/plantaginaceae/plantago-major/fichas/ficha.htm>

Wikipedia contributors. (2020, July 18). *Plantago major*. Wikipedia.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago\\_major](https://en.wikipedia.org/wiki/Plantago_major)

---

English version: Platin

---

Revisión #5

Creado Tue, Oct 13, 2020 3:32 AM por Kiwi

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 3:23 AM por Kiwi