

# El llantén, una ayuda en caso de catarro

Nos será útil tenerlo a mano durante los meses más fríos. Se usa principalmente para el tratamiento de las afecciones de las vías respiratorias (tos, ronquera, dolor de garganta...)

Común en lugares húmedos, el llantén pertenece a la familia de las Plantagináceas, y abarca unas 250 variedades. Se trata de una hierba perenne, de tallo grueso que casi ni sobrepasa el suelo. Es fácil reconocerla por su forma característica, ya que de este tallo nace una roseta de hojas robustas y nervadas, y en su interior crece una larga espiga que es coronada por una flor castaña. Sus frutos son secos y contienen semillas negras. Florece en primavera, y es a finales de esta estación cuando se recolecta para aprovechar sus propiedades. Sólo interesan las hojas y las espigas florales. Debemos dejarlas secar a la sombra, extendidas, o aprovechar calor artificial para su secado, sin sobrepasar nunca los 40 °C de temperatura.



responsables de esta propiedad.

- Del *plantago major* se aprovecha también su poder en el tratamiento de las úlceras y sus acciones diurética, hipotensora e hipoglucemiante.

- Su dosis diaria recomendada es de 3-6 g de parte aérea triturada. No se han descrito contraindicaciones ni efectos secundarios relacionados con su uso. ■

## ■ Recolección y usos

Los preparados con las hojas y las partes aéreas de llantén se utilizan principalmente para el tratamiento de las afecciones de las vías respiratorias altas.

- En su composición encontramos mucílagos, responsables de su acción emoliente (ablanda). Gracias a ellos, el llantén propicia la expectoración, que ayuda a despejar las afecciones

respiratorias como la tos, ronquera, afecciones de garganta o mucosidades de los pulmones.

- Tiene propiedades antiinflamatorias, lo que resulta un perfecto complemento en este tipo de afecciones.

- Su efecto antibacteriano desaparece si la planta se prepara en decocción, pues el calor destruye las sustancias

**M<sup>a</sup> Dolors "TAROT"**  
Consultas en Lliçà de Vall  
Reserva tu día y hora  
Tel. 629 809 604  
93 844 54 27