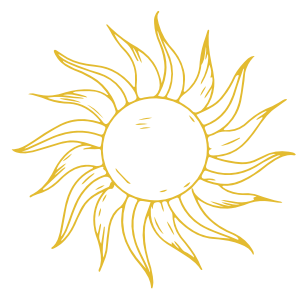


LLANTÉN

PLANTAGO LANCEOLATA



CADA 4 DÍAS



SOL PLENO
MEDIA SOMBRA

APLICACIONES

Infusión. Para uso externo: el agua resultante de la infusión embebida en gasa o algodón.

PRINCIPIOS ACTIVOS

Mucílagos, flavonoides, iridoides, alcaloides, ácidos, aceites esenciales (triterpenos y monoterpenos), lignanos, beta-sitosterol, provitamina A y vitamina C, manitol, sorbitol, emulsina, sales minerales, invertina, saponinas, taninos, esculetina, pectina, ésteres del ácido cafeico, etc.

PROPIEDADES

Es una planta "multicuradora". Antihistamínica (útil ante alergias), expectorante, desinflamante, especial contra resfríos y catarros. Elimina el ácido úrico de la sangre, disminuye el colesterol, combate úlceras estomacales, prostatitis y cistitis. Es diurética. Útil en casos de cálculos del riñón y conjuntivitis. Reduce el azúcar en sangre y es inmunoestimulante. Reguladora intestinal. Emoliente y astringente a la vez (otorga equilibrio a las mucosas del organismo). Antioxidante.

PARTES EMPLEADAS

Hojas.

CONTRAINDICACIONES, PRECAUCIONES, ADVERTENCIAS E INTERACCIONES

Deben tener precaución las embarazadas, niños y mujeres lactantes. Al ser antihistamínica (para las alergias) no debe tomarse por períodos prolongados de tiempo ya que inhibe una parte del sistema inmune.

CARACTERÍSTICAS DE CULTIVO

Hierba perenne oriunda de Europa, Asia y norte de África, muy rústica y adaptable. Crece en casi todos los terrenos y está ampliamente distribuida en todo el mundo. No es una planta especialmente de cultivo. Se recolectan las hojas de especies que crecen silvestres en sitios alejados de la contaminación urbana.

LLANTÉN



⚠ Importante: el consumo de hierbas medicinales es ante todo un tratamiento preventivo y, en segundo lugar, alivia un sinnúmero de malestares, pero de ningún modo deben reemplazar a los medicamentos y/o tratamientos indicados por el médico. Las plantas medicinales poseen precauciones, contraindicaciones y advertencias. Las propiedades aquí descritas son a modo informativo y sobre la base de personas sanas que no estén bajo tratamiento o tomando medicación alopática. Ante cualquier duda o inquietud, debes consultar a tu médico de cabecera.