



Nombre de la especie:

- **Común:** Llantén menor.
- **Científico:** *Plantago lanceolata* Lin.

Familia a la que pertenece: Plantaginaceae.

Parte utilizada: Follaje

Descripción botánica: Es una planta herbácea vivaz sin tallos ramificados y con [tallos](#) florales que alcanzan 30-50 cm de altura, tiene un [rizoma](#) corto del que brotan muchas raicillas de color amarillo. Las [hojas](#), algo dentadas y radicales están dispuestas en una [roseta](#) basal en la base del tallo, tienen de 3-7 nervaciones longitudinales que se estrechan y continúan en el [peciolo](#). La [inflorescencia](#) terminal es una [espiga](#) densa con flores muy pequeñas de color blanca o purpúrea. El [fruto](#) es un [pixidio](#) con 4-16 [semillas](#)¹.

Hábitat y Distribución geográfica: Nativa del Viejo Mundo, distribuida en zonas tropicales y subtropicales del orbe, se le encuentra en las Antillas, América Central y Sudamérica².

Parámetros agrotécnicos: Indicador por 1 millar de Fito Kg: 23.79; Formas de propagación: Semillas; Época de siembra: De sept. a febrero; Distancia de plantación: 45 cm X 20 cm; Ciclo vegetativo: De 8 a 9 meses; Cantidad de semillas: 3.5 kg/ha; Población: 12 plantas/m²; Cosecha: Una en el ciclo; Rendimiento: 8 000 kg/ha de masa fresca³. La recolección se efectúa al iniciarse la floración, y la multiplicación se lleva a cabo por semilla que se siembra a la entrada de la estación templada, después de la época de los fríos. La planta requiere por regla general suelos algo arenosos, con cierta humedad de fondo. Un abonado de 4 kg de superfosfato y 3 kg de sulfato amónico por área suele proporcionar muy buenos resultados en su cultivo, según lo ha confirmado la práctica⁴.

Composición química: En su composición existen mucílagos, pectinas, taninos y un glucósido cromogénico⁴. Las hojas contienen aucubina (glucósido), vitamina C, tanino, mucílago y pectina, sales de potasio, flavonoides así como ácido ascórbico, cítrico y málico².

Usos: Útil tanto en uso externo para heridas, picaduras de insectos, alergias, herpes, afecciones de los ojos, etc., como en uso interno para afecciones de boca, garganta, sistema digestivo (gastritis, úlceras gastroduodenales, diarreas), tos, bronquitis, asma. Se empleó y se emplea en hemorragias, hemorroides, diarreas, dolores gastrointestinales².

Actividades Farmacológicas demostradas: Posee propiedades astringentes, antidiarreicas, expectorantes, cicatrizantes y antiinflamatorias⁴.

Toxicidad: No se señala

Reacciones Adversas y Contraindicaciones: No se señalan

Interacciones con alimentos o medicamentos: No se señalan

Bibliografía:

1. Plantago lanceolata 2010. Wikipedia, la enciclopedia libre.mht
2. Acosta LL, Rodríguez CA. Plantas Medicinales. Bases para su producción sostenible. FIDA, PNUD, ACTAF. 2006
3. MINAGRIC.1995. El cultivo de las Plantas Medicinales. Recomendaciones preliminares de algunos aspectos agrotécnicos. pp: 11-139.
4. Canal medicina natural - guía de curas y remedios con plantas medicinales. www.google.com. 2010