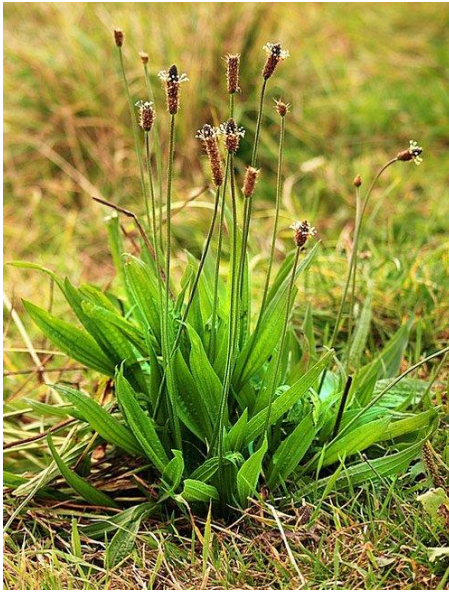


Piantaggine



Nome scientifico: *Plantago lanceolata* L.

Nome inglese: plantain

Famiglia: Plantaginaceae

Distribuzione: specie rustica, ubiquitaria, che si adatta a quasi tutti i climi e i suoli. Presente nei prati e nei pascoli, negli incolti, nelle macerie, nei bordi stradali e negli orti, dal piano ai 2000 m s.l.m.

Descrizione: pianta perenne, erbacea, di altezza di 20-50 cm, con breve e grosso rizoma fibroso e con radici fascicolate.

Le foglie disposte a rosetta basale sono lunghe, diritte, lanceolate, a margine intero o dentato, munite di un breve picciolo, solitamente glabre, ma talora molto pelose. I lembi fogliari sono percorsi da 5 nervature principali parallele, ben marcate.

All'altezza delle foglie basali spuntano scapi fiorali, coperti di peli irti, afilli, con 5 striature longitudinali, terminano con una infiorescenza a spiga ovale o conica, formata da numerosissimi fiori strettamente appressati l'uno all'altro. L'aspetto più evidente dell'infiorescenza sono in realtà gli stami, lunghi e vibranti, che formano una coroncina che si sposta progressivamente verso l'apice dell'infiorescenza con il progredire della fioritura. Questa peculiarità non è casuale: gli stami sono lunghi e vibranti perché l'impollinazione è anemogama, avviene cioè tramite il vento.

I frutti sono capsule a deiscenza trasversale, dette pissidi, ovali, minuscole e brune, che contengono 1-2 semi lucidi con la faccia interna concava.

Fioritura: maggio-luglio

Frutto: capsula

Coltivazione: la propagazione avviene per seme; la semina va effettuata in aprile. Esige un terreno limoso-sabbioso, non troppo argilloso e neppure troppo secco, ma ben provvisto di humus. Richiede di molta luce, dunque è meglio posizionarla in zone assolate, tuttavia è resistente al freddo, quindi non necessita di particolare protezione neppure nel periodo invernale.

Droga: foglie

Tempo balsamico: agosto (prima della comparsa degli scapi fiorali)

Principi attivi: mucillagini, tannini, pectine, glucosidi iridoidici (aucubina, catalpolo, asperuloside), flavonoidi, cumarina (esculatina), acido clorogenico, acido silicico, sali minerali (zinco e potassio)

Impiego terapeutico: è indicata nelle affezioni delle vie respiratorie, come bechico ed espettorante, nella cura delle affezioni del cavo orale e della gola, nei disturbi gastrici, in caso di punture d'insetti, in caso di congiuntivite, ulcere, ferite e bruciature per le proprietà emollienti, antinfiammatorie, antibatteriche, astringenti, lenitive, emollienti, diuretiche. Le foglie manifestano azione antiallergica, per cui l'uso della pianta risulta utile nella bronchite cronica asmaticiforme.

Ad uso topico le foglie sono usate come lenitivo e antipruriginoso per la cura di ulcere, piaghe, punture di insetti, per bagni oculari, per fare gargarismi in tracheiti e faringiti. Per uso esterno, l'infusione, ma anche le foglie fresche debitamente triturate, possono essere impiegate per preparare compresse per le piaghe che cicatrizzano con difficoltà.

Gli estratti acquosi hanno proprietà idratanti cutanee, si impiegano in maschere e crema per reidratare le pelli secche e parzialmente disidratate.

Altri usi: le foglie giovani possono essere utilizzate in minima quantità in insalata, nella preparazione di zuppe, oppure cotte come gli spinaci. Il succo ottenuto dalle foglie può essere impiegato nella preparazione di caramelle efficaci in caso di tosse.

Controindicazioni: per la presenza di mucillagini, la pianta va assunta lontano di farmaci.

Avvertenze: il polline della piantaggine è allergizzante.

Curiosità: *Plantago* deriverebbe dal latino *plantam tangere*, cioè pianta gradevole a toccarsi. Il nome specifico si riferisce alla caratteristica forma lanceolata delle foglie.

Nel Medioevo, dato che cresceva sulle strade ed era quindi calpestata dai passanti, era ritenuta una panacea per tutte le malattie che riguardavano la deambulazione, l'affaticamento, le piaghe e le distorsioni.

La piantaggine che in passato era anche detta "Erba di Marte", faceva parte del gruppo delle cosiddette piante "magiche" insieme a Giusquiamo, Belladonna, Mandragora, ecc.

Le donnole prima di andare in battaglia contro le vipere si rotolano nella piantaggine.