

Piantaggine (*plantago major*)

Piantaggine (*plantago major*) caratteristiche

La *Plantago major*, conosciuta anche come cinquenervi, lingua di cane, piantana o mestolaccio, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Plantaginaceae, diffusissima in tutta Italia.

Cresce ovunque: in prati, incolti, ai margini delle strade, dal livello del mare fino a 2000 metri di altitudine. Predilige suoli compattati e ambienti frequentati da uomini e animali, tanto da essere considerata simbolicamente la “pianta del passaggio”.

Il nome latino *Plantago* deriva da “planta” (pianta del piede), sia per la forma delle foglie, che ricordano un’impronta, sia per la sua capacità di nascere e resistere nei luoghi calpestati. La pianta cresce tra i 5 e i 30 cm e presenta:

- Una rosetta basale di foglie ampie, da cui si innalzano lunghi scapi fiorali eretti, privi di foglie.
- Gli scapi, alti anche 30–40 cm, terminano con una spiga fiorale cilindrica.

Esistono tre specie principali di piantaggine, tutte officinali e dotate di simili proprietà terapeutiche:



Descrizione delle foglie



*Le foglie della piantaggine (in particolare **Plantago major**) sono uno degli elementi più riconoscibili della pianta.*

- **D**i colore verde intenso, sono ovali, ampie e percorse da 5–7 nervature parallele ben visibili.*
- **S**ono disposte in rosetta basale, crescono tutte a livello del suolo.*
- **P**ersistono tutto l'anno, anche nei mesi più freddi.*
- **I**l picciolo è più corto della lamina, spesso leggermente alato.*
- **A**l tatto, le foglie risultano morbide, carnose e leggermente pelose.*

Descrizione dei fiori

I fiori della piantaggine maggiore (*Plantago major*) sono piccoli, di colore bianco o verdastro, e sono raccolti in infiorescenze a spiga. La fioritura avviene tipicamente da aprile a settembre, a seconda della zona climatica.

Colore: I fiori sono di un colore bianco o verdastro, a volte con una sfumatura ruggine.

Dimensione: I fiori sono molto piccoli, con un diametro di circa 2-3 mm.

Disposizione: Sono riuniti in infiorescenze a spiga, che possono essere lunghe fino a 12 cm.

Fioritura: La pianta fiorisce da aprile a settembre, con una fioritura prolungata in alcune aree.

Altezza: La pianta raggiunge un'altezza di circa 10-30 cm.



Altre varietà:

Le foglie di *Plantago lanceolata* sono più strette e allungate, con forma lineare-lanceolata.

Quelle di *Plantago minor* sono più piccole, ovali e sempre disposte a rosetta.

Nonostante le differenze morfologiche, tutte le specie condividono le stesse proprietà officinali.

Descrizione dei fiori Le infiorescenze della piantaggine sono spighe cilindriche che si sviluppano su scapi eretti, robusti, striati e pelosi, privi di foglie.

I fiori sono piccoli, sessili (senza peduncolo), e tetrameri: composti da 4 sepalì e 4 petali.

Sono ermafroditi, con lunghi stami sporgenti ben visibili durante la fioritura.

I fiori sono disposti densamente lungo la spiga, conferendo alla pianta un aspetto



Plantago lanceolata



Plantago minor

Proprietà terapeutiche

La piantaggine è conosciuta e utilizzata sin dall'antichità per le sue molteplici proprietà officinali, apprezzate in fitoterapia e rimedi naturali. Tutte le specie (*Plantago major*, *lanceolata* e *minor*) condividono le stesse virtù curative.

□ **Astringente e antinfiammatoria**

Grazie alla presenza di tannini e flavonoidi, è utile per trattare le infiammazioni delle mucose, sia interne (gola, bronchi, stomaco, intestino) che esterne (pelle, ferite, ustioni).

□ **Espettorante e lenitiva**

Le mucillagini presenti nella pianta aiutano a fluidificare il catarro e a calmare la tosse, rendendola indicata per raffreddori, bronchiti e infiammazioni delle vie respiratorie.

□ **Antibatterica e cicatrizzante**

Contiene aucubina e acido salicilico, che contrastano la proliferazione batterica e favoriscono la rigenerazione dei tessuti, accelerando la guarigione di ferite e irritazioni cutanee.

▣ **Antianemica e ricostituente**

Ricca di ferro, vitamina C e minerali, è utile per contrastare stati di debolezza, anemia e affaticamento fisico.

▣ **Emostatica e vulneraria**

Ha la capacità di fermare piccole emorragie e favorire la cicatrizzazione, ed è quindi efficace su tagli, graffi e punture d'insetti.

▣ **Diuretica e depurativa**

Stimola l'attività renale, facilitando l'eliminazione delle tossine e aiutando a depurare l'organismo.

Scheda erboristica

Nome comune	Piantaggine
Nome scientifico	<i>Plantago major</i> / <i>Plantago lanceolata</i>
Famiglia	Plantaginaceae
Parte utilizzata	Foglie, radici, semi
Periodo di raccolta	Da aprile a settembre, preferibilmente in fioritura
Principi attivi	Mucillagini, aucubina, tannini, flavonoidi, acido salicilico, vitamine A, C e K
Proprietà principali	Antinfiammatoria, cicatrizzante, emolliente, espettorante, antibatterica, decongestionante
Uso interno	Forma: Infuso, succo fresco, tintura madre Indicazioni: Tosse, catarro, bronchiti, infiammazioni gastriche e urinarie
Uso esterno	Forma: Impacchi, cataplasmi, pomate Indicazioni: Ferite, punture d'insetti, scottature, dermatiti, afte, congiuntivite
Controindicazioni	Pianta ben tollerata; evitare in caso di ipersensibilità specifica.

□ Preparazioni e utilizzi della Piantaggine

Infuso semplice

□ **Ingredienti:** 1 cucchiaio di foglie secche di piantaggine per ogni tazza d'acqua.

□ **Preparazione:** versare l'acqua bollente sulle foglie, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.

□ **Uso:** bere 2–3 tazze al giorno per contrastare infiammazioni di stomaco, intestino, gola e vie respiratorie.



Infuso per la tosse e l'apparato respiratorio

□ **Ingredienti:** 1 cucchiaino di piantaggine + 1 cucchiaino di timo + 1 fetta di limone in ¼ litro d'acqua.

□ **Preparazione:** portare ad ebollizione, spegnere, filtrare, aggiungere miele.

□ **Uso:** bere caldo. **Scalda l'apparato respiratorio**, favorisce la fluidificazione del muco e calma la tosse



Pomata lenitiva

- **Ingredienti:** manciata di foglie fresche
- 100 ml di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di cera d'api
- Olio essenziale (lavanda)
- Cuocere le foglie in olio
- **Bagnomaria per 2 ore**
- Filtrare e aggiungere la cera d'api e gli oli essenziali.
- **Uso:** applicare su **punture di insetti, arrossamenti, eczemi e irritazioni cutanee**

Piantaggine (plantago major) curiosità

- Simbolo di resilienza, la piantaggine cresce dove nessuno guarda, lungo i sentieri battuti, ma non abbandona mai chi cammina. È la compagna silenziosa dei viandanti, delle attese, dei ritorni.

- Il nome Plantago deriva dal latino planta, per la somiglianza delle foglie con l'impronta di un piede umano. Non a caso, nel Medioevo veniva ritenuta una panacea per i malanni dei camminatori, poiché cresceva lungo le vie battute da uomini e animali.

- Chiamata “Erba di Marte”, era considerata una pianta magica e protettiva, legata ai segni zodiacali dell'Ariete e dello Scorpione, noti per la loro forza e determinazione.

- In antichi ricettari magici, veniva anche soprannominata “Lingua di cane”, per la forma delle foglie, ma anche per le strane credenze legate alla sua capacità di:

- attirare o rendere muti i cani,

- immobilizzarli con la sua forza misteriosa.

Questo ha alimentato la fama di pianta protettiva e misteriosa, tra medicina popolare e superstizione.

- Si credeva che portare una radice di piantaggine addosso potesse rafforzare la memoria e aiutare chi percorreva lunghi viaggi o affrontava prove importanti.

Una leggenda antica narra che la piantaggine nacque da una giovane fanciulla, che attese per anni il ritorno dell'uomo amato, rimanendo immobile sul ciglio della strada. Gli dèi, mossi a pietà, la trasformarono in pianta, così che potesse vegliare in eterno i cammini degli innamorati.

Per i Nativi Americani, la piantaggine era nota come:

- “Orma dell'uomo bianco”, perché compariva ovunque passasse l'uomo europeo colonizzatore, che ne portò i semi involontariamente nelle terre americane.

- Ma anche come il “passo dell'uomo saggio”, simbolo di una pianta che indica la via e aiuta a percorrere nuovi cammini con forza e discernimento.