

# ***PLANTAGO SEMPERVIRENS***

Crantz

[1766, Inst. Rei Herb., 2 : 331] 2n = 12

=***PLANTAGO CYNOPS*** L. [1762, Sp. Pl., ed. 2 : 167], non L.  
[1753, Sp. Pl. : 116]

## **NOMS POPULARS**

**Anglès:** evergreen plantain

**Aragonès:** bocha, bocheta, bucheta, bufagatos, contralacangrena, pinillo, pinocha, pinocha de glera, piné, yerba pedreguera, cabezetas, contralacangrena, hierba pedreguera, ierba pedreguera, pinocha de glera, zaragatona.

**Castellà:** zaragatona mayor, bocha, bocheta, bufagatos, contralacangrena, gangrenosa, hierba contra gangrena, hierba contra la gangrena, hierba de gangrena, hierba de la cuesta, hierba del colesterol, hierba gangrena, hierba gangrenera, hierba gangrenosa, llanten de perro, pinillo, pinocha, piné, plantago, salamonda, saragatona, sargatona, tomillo macho, yerba pedreguera, zaragatona, zaragatona de perro, zaragatona fruticosa, zaragatona mayor, zaragatona perenne.

**Català:** apagafoc, herba pucera, matafoc, plantatge de matafoc, afrontacavadors, afrontallauradors, apagafoc, botafoc, botges, botja, botja ronyosa, botxa, bufafoc, herba de las puces, herba dels gitanos, herba pucera, plantatge de ca, pucera, puces, saragatona, saragatona grossa, ventafoc, botges bordes, botgeta gangrenosa, botja, botja borda, botja negra, herba cangrenera, herba gangrenera, herba gangrenosa.

**Francès:** platain sempervivant, plantain toujours verd

**Occità:** badassoun, grano de caio

## **DESCRIPCIÓ BOTÀNICA**

Les plantaginàcies, família a la qual pertany aquesta planta, es caracteritzen per tenir les flors regulars, amb el calze persistent, de 4 divisions, la corol·la monopètala, escariosa, marcescent, imbricada dins la poncella, també amb 4 divisions; 4 estams, molt exerts, disposats alternant amb els lòbuls de la corol·la, amb les antereres curiosament mòbils (amb el vent), obrint-se longitudinalment; 1 estil filiforme; 1 estigma enter, papil·lós-peludet; ovari lliure; fruit sec. El gènere és fàcil de distingir dins la família perquè es tracta de plantes no aquàtiques, amb les flors reunides en capítols llargament pedunculats, i la càpsula obrint-se transversalment, amb almenys 2 llavors. I, ja dins el gènere, l'espècie es pot distingir perquè té les fulles molt estretes, linears, i el tub de la corol·la rugós, i perquè té tiges ramificades i amb moltes fulles, essent la base de la mata llenyosa, les fulles triquetres a la punta, les

bràctees basals de la inflorescència acabades en punta llarga herbàcia i les bràctees mitjanes i superiors només mucronades.

*Plantago sempervirens* és una planta llenyosa a la base, fent una mata de 40 (60) cm amb la tija ramificada des de la mateixa base, amb entrenusos de 5-25 mm, en general més curts que no pas les fulles. És una planta lleugerament pubescent, amb pèls de fins a 200 micres, la majoria tectors, més o menys patents i antrorsos. A vegades se'n pot veure algun de llarg, de 0.7 mm glandular o no. Fulles de 10-60 x 0.5-2 mm, oposades o verticil·lades, lineals, agudes, enteres, connates, amb una beina basal de fins a 4 mm. Espiga de 5-15 x 5-10 mm, ovoide, contreta, amb 5-15 flors oposades o verticil·lades. Bràctees inferiors de 12 mm, prolongades en una punta herbàcia i amb marges escariosos; i les superiors acuminades o mucronades, de 3-7 mm. Peduncle de 1-8 cm, més llarg que l'espiga, no solcat. Sèpals desiguals, soldats només per la base. Els 2 anteriors de 4.5 x 3.5 mm, ovals suborbiculars, obtusos, però mucronats, plans, amb el nervi central que arriba fins el mugró, i amb marges escariosos, amb cilis de fins a 1 mm, i pèls sobre el nervi de fins a 200 micres. Sèpals posteriors de 4.5 x 2 mm, oblongs, amb una quilla molt marcada, a vegades amb una ala de fins a 300 micres, aguts, amb pèls sobre la quilla de fins a 2 mm. Corol·la en tub de 4-7 mm, transversalment rugosa, glabra, amb lòbuls de 2.5 x 0.5-1 mm, deltoïdes lanceolats, aguts. Anteres de 2 x 1.25 mm, de color groc blanquinós, amb filaments bruns. Pixidi de 2-5 x 1.5-2.5 mm, amb 2 llavors, glabre. Llavors de 1.7-2.5 x 1.2-1.5 mm, naviculars, canaliculades per la cara interna.

Es fa en sòls secs i pedregosos i molt assolellats, fins els 1800 m snm. És de la zona mediterrània occidental i de la meitat NE de la península hispànica.

### **Plantago sempervierns al món, segons GBIF**

#### **PROPIETATS MEDICINALS**

- antiinflamatori
- antioxidant
- laxant (llavors)
- repel·lent de puces
- vulnerari (fulles)

#### **USOS MEDICINALS**

- arteriosclerosi (llavors amb molta aigua)
- colesterol (llavors amb molta aigua)
- cremor d'estómac
- diabetis (llavors amb molta aigua)
- ergotisme (intoxicació per LSD) (llavors + molta aigua)
- estrenyiment (llavors amb molta aigua)
- ferides
- gangrena (banys planta tendra)
- hèrnies (cataplasma + vinagre)

## **PREPARATS**

Per fer banys locals per tractar ferides més o menys gangrenades és molt millor fer servir la planta tendra que no pas la planta seca. Les llavors deixades macerar en aigua o algun líquid com ara iogurt, s'inflen i combaten l'estrenyiment. Com efecte prebiòtic afavoreixen una reducció del colesterol i l'alentiment (pel llur mucilag) de l'absorció de glucosa per l'intestí, que queda calmat, sense irritacions.

## **PRINCIPIS ACTIUS**

- àcid 8-epi-logànic
- àcid cafeic
- àcid clorogènic
- àcid ferúlic [0.5 micrograms/mL extr. etanol]
- àcid gentísic
- àcid oleanòlic
- àcid p-cumàric [0.7 micrograms/mL extr. etanol]
- apigenina [6 micrograms/mL extr. etanol]
- aucubina
- carioptòsid
- derivats esteròlics
- gardòsid
- kaempferol
- luteolina [1 microgram/mL extr. etanol]
- plantarenalòsid
- polifenols
- quercetina
- rutina [2 micrograms/mL extr. etanol]
- verbascòsid

## **MÉS INFORMACIÓ**

<https://www.hindawi.com/journals/omcl/2019/5049643/>