

SARAGATONA

Plantago arenaria Waldst. & Kit. [1801, Pl. Rar. Hung., 1 : 51, pl. 51]

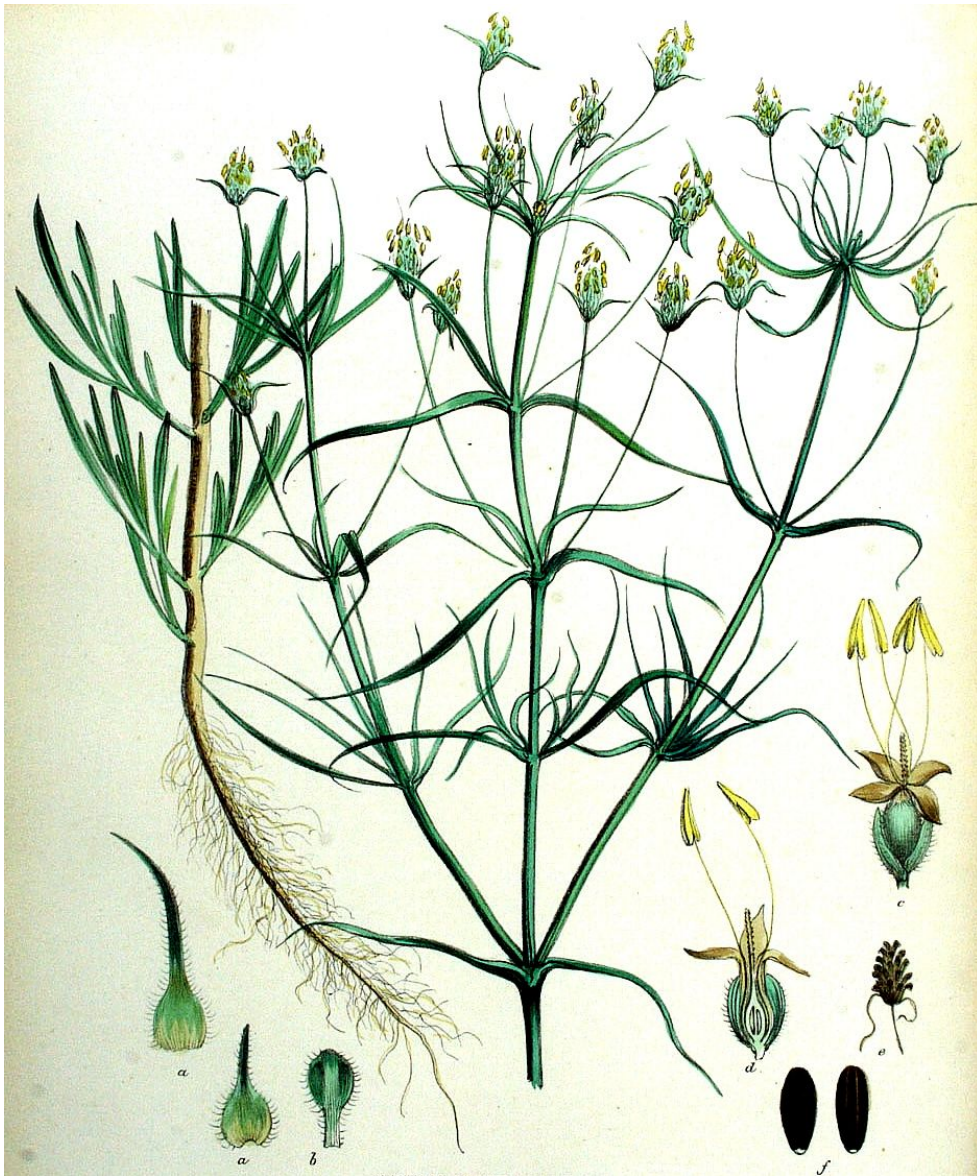
(=*Plantago indica* L. [1759, Syst., ed. 10, 2 : 896])

(=*P. scabra* Moench [1794, Meth. : 461])

2n= 12, 24



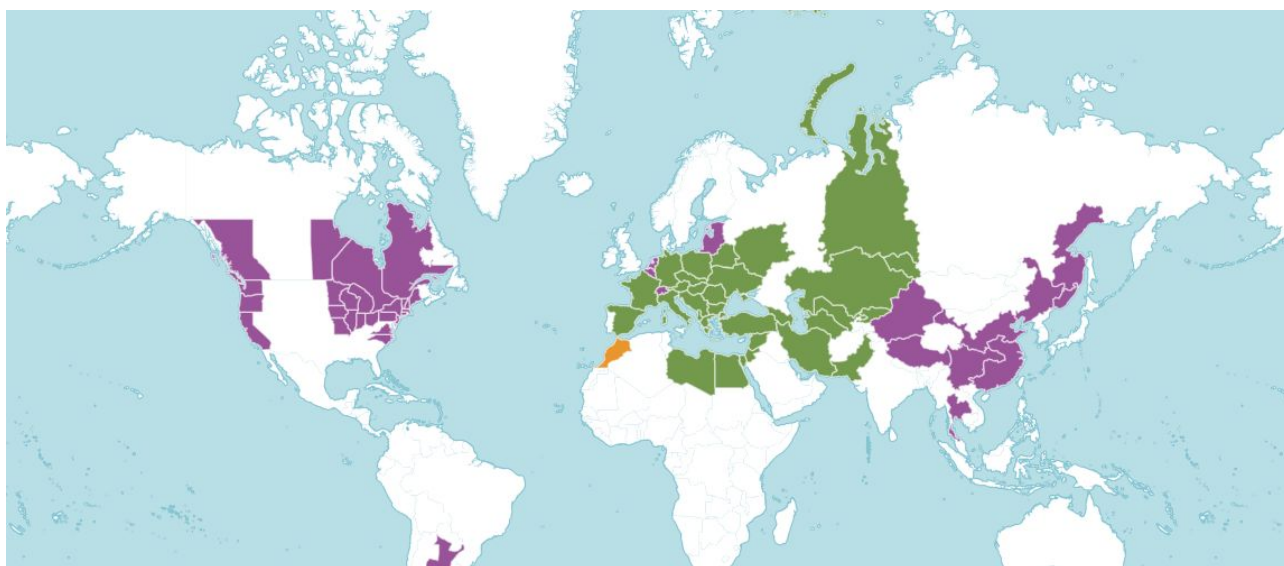
Plantago arenaria



NOMS POPULARS

- **Alemanys:** Sand-wegerich/ Flohkraut / Flohsamen / Flohsamen-wegerich / Flohsamenkraut / Sand-flohkraut
- **Anglès:** Branched plantain/ Sand plantain/ African plantain / Black psyllium / Branched plantain / Dark psyllium / Flea-seed plant / Fleawort / French psyllium / Glandular plantain / Psyllium
- **Àrab:** بزرقطونا / لسان الحمل الرملی
- **Castellà:** zaragatona, llantén de arena
- **Català:** saragatoona, platnatge de la sorra
- **Danès:** Loppefrø / Psylliumfrø / Sorte loppefrø / Grenet vejbred
- **Eslovè:** Trpotec / Trpotec indijski
- **Estonià:** Liiv-teeleht
- **Finlandès:** Haararatamo/ Hietikköratamo / Haarovaratamo / Rohtoratamo
- **Francès:** Plantain des sables/ Herbe aux puces / Herbes aux puces / Pilicaire / Plantain africain / Plantain scabre
- **Grec:** Αρνόγλωσσο το αφρικανικό / Ψύλλιο

- **Hebreu:** לחך הודי
- **Holandès:** Zandweegbree/ Bladvlo / Weegbree so
- **Hongarès:** Balhafű / Bolhamag / Bolhamagútifű / Homoki útifű / Nyálkás útifű / Spanyol útifű
- **Islandès:** Sandtunga
- **Italià:** Piantaggine ramosa/ Psillo
- **Japonès:** エダウチオオバコ
- **Norueg:** Greinkjempe/ Ballastgreinkjempe/ Loppekjempe/ Spansk loppefrø/ Svarte loppefrø / Greinkjempe
- **Persa/Farsi:** اسپرزه
- **Polonès:** Babka piaskowa/ Babka płesznik
- **Rus:** Подорожник песчаный/ Подорожник шероховатый
- **Suec:** Sandkämpar/ Loppfrø / Loppfrö / Loppfrö. / Psylliumfrø / Psylliumfrö / Spanskt loppfrö / Sandkämpar
- **Turc:** Kırkdamcrotu
- **Txec:** Chmelík blešňíkový / Chmelík písečný / Jítrocel písečný
- **Ucraïnès:** одорожник блошиний/ Подорожник піщаний
- **Xinès:** 对叶车前



***Plantago arenaria* (=indica, = scabra) al món, segons "Plants of the World"**

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Ja dins el gènere *Plantago*, aquesta espècie s'assembla força a l'anterior (*Plantago sempervirens*), perquè té les fulles linears, oposades (o verticil·lades) i el tub de la corol·la arrugat, i les inflorescències globoses sobre peduncles axil·lars llargs, amb bràctees inferiors prolongades, herbàcies, les mitjanes i superiors molt curtes i obtuses. Però se'n distingeix perquè no és llenyosa, és herbàcia, delicada, no forma una mata ramificada espessa, les llavors (llavor de puça) són brillants (i no mats), i el calze té els segments anteriors espatulats obtusos, i els interiors ovals lanceolats aguts.

És, doncs, una planta anual, de fins a 50(80) cm d'alçada, amb pilositat no majoritàriament glandulosa, molt poc ramificada, dreta amb entrenusos de 10-30 cm. Més curts que les fulles. Pubescència llarga (1 mm), patent i abundant als nusos. Fulles de 40(80) x 2(3) mm, oposades, linears, agudes, enteres, amb pilositat de fins a 1 mm laxa, eglandular, patent. Espiga de 5 x 5-9 mm, ovoide, en glomèrul, amb bràctees mitjanes i superiors de fins a 3 x 3.5 mm, obtuses, orbiculars ovals; però les inferiors de fins a 10 mm, linear subulades a l'àpex, molt sobresortints, amb nervi verd fins a la punta, i marges escariosos, amb cilis també de fins a 1 mm. Peduncle de 1-3.5 cm, més

llarg que l'espiga, no solcat, amb indument similar al de la tija, però, a més a més, amb tricomes glandulars. Sèpals soldats a la base, els anteriors de 4 x 2 mm espatulats, oblongs, irregulars, obtusos, amb nervi medial que ateny l'àpex, amb marges escariosos; els posteriors de 4 x 1 mm, oblongs, lanceolats, marcadament quillats, aguts, amb nervi medial que ateny l'àpex, amb tricomes de 200 micres a la quilla i als marges, però també amb algun tricoma dispers de fins a 1 mm. Corol·la de tub de 3-3.5 mm, arrugat transversalment, glabre. Lòbuls de 1-2 x 0.5-1 mm, deltoides, aguts, glabres. Anteres de 1.5 x 0.8 mm, de color groc blanquinós; i filaments estaminals bruns. Pixidi de fins a 3-4 x 2 mm, amb 2 llavors, glabre. Llavors de 2.5-3.5 x 0.7-1.2 mm, naviculars, canaliculades a la cara interna.

Es fa en sòls sorrencs humits fins a 800 m snm, al Nord d'Àfrica, Sud d'Europa, i SW d'Àsia fins al Pakistan. Però, cultivada, es pot trobar a l'Amèrica del Nord, Argentina i al Nepal, Tibet i tot l'Est asiàtic.

PROPIETATS MEDICINALS (llavors)

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| • carminatives | • humidificants |
| • emol·lients | • laxants suaus (en aigua o iogurt) |
| • hipoglucemiants | • sudorífiques |

USOS MEDICINALS

- | | |
|---|----------------------------|
| • càncer de matriu | • dolor al defecar |
| • colesterol alt (prendre'n 7 g al dia + molta aigua) | • estómac gandul |
| • colitis | • estrenyiment |
| • còlon irritable | • fissures anals doloroses |
| • coronaritis | • gasos intestinals |
| • cremades | • hemorroides |
| • diabetis tipus 2 | • reuma |
| • diarrea | • tos |

VETERINÀRIA

Les llavors són aliment, junt amb altres llavors, per als ocells de gàbia.

ALTRES USOS

El mucílag que s'infla al remullar les llavors s'emprava també com a gomina. Per exemple, SALVADOR DALÍ el feia servir per al seu bigoti.

TOXICITAT

S'han descrit alguns casos de reaccions al·lèrgiques. Per altra banda, el mucílag pot afeblir l'absorció intestinal de medicaments, per la qual cosa hom recomana prendre'ls 2 hores després de la saragatona. Si no es beu molta aigua, les llavors podrien embussar el trànsit intestinal, en especial, si hi ha diverticles.

PRINCIPIS ACTIUS

- | | |
|---------------|-----------------|
| àcid ascòrbic | alcaloides |
| àcid butíric | Alumini |
| àcid esteàric | aucubina |
| àcid múic | beta-carotè |
| àcid oleic | beta-sitosterol |
| àcid oxàlic | Calci |
| àcid palmític | Cobalt |

Crom
Estany
esterols
estigmasterol
Ferro
fibra (soluble, insoluble)
Fòsfor
glucòsids
grassa
invertasa
Magnesi
Manganès
mucilag

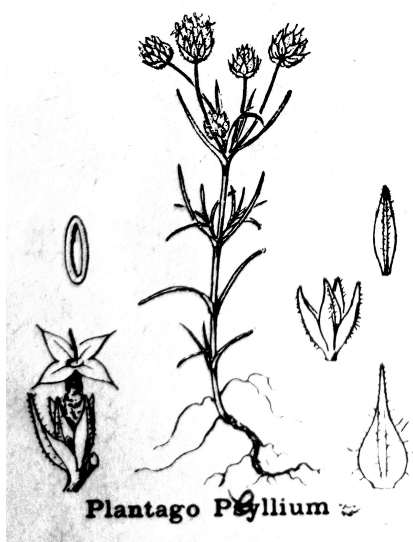
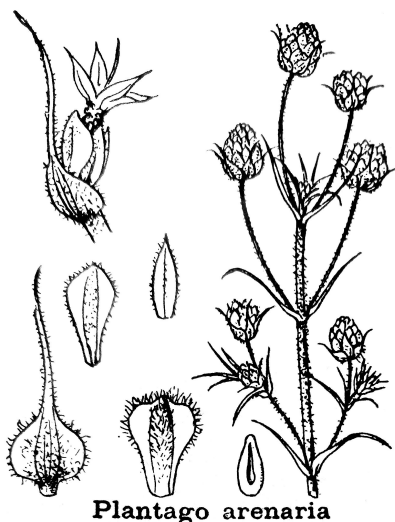
niacina
plantaginona
plantarenalòsid
Potassi
proteïnes
Seleni
Sílice
Sodi
tanins
vitamina B1
vitamina B2
Zinc

ESPÈCIES SIMILARS

Hi ha força embolic al referir-se a la «saragatona».

Una espècie similar és ***Plantago psyllium* L. (= *P. afra* L.)** o **saragatona roja**. Vegi's a l'esquerra, per comparar-la amb *P. arenaria*, els dos dibuixos de l'ABBÉ COSTE. És tota ella glandulosa, més baixa, de 30 cm com a màxima altura, amb les bràctees basals dels glomèruls no prologades en punta herbàcia, i similars a les mitjanes i superiors, i amb el calze de segments tots iguals. Fulles linears, però planes, i no pas triquetres a la punta (com les de *P. arenaria*). És comuna a la terra baixa en sòls arenosos secs. Es fa a la conca mediterrània, i fins el Pakistan.

Sembla ser que els majoristes venen principalment la llavor d'aquesta espècie com a saragatona. I és la que es posa en remull en aigua (2 cullerades per got) unes hores per empassar-s'ho tot; o bé es barreja en iogurt líquid, sempre com a laxant suau.



***Plantago afra*, imatge de "Plants of the World"**



llavors de saragatona (Manatíal de Salut)



***Plantago afra* (=psyllium) (quadricula de 2 cm)**



***Plantago ovata* a Israel (imatge original d'ORI FRAGMAN-SAPIR)**

Però, també es ven, amb els mateixos efectes, la «saragatona rossa» (***Plantago ovata*** Forssk.) (= ***P. ispaghul*** Roxb.) Es fa des de l'Índia fins el Marroc, però també a Mèxic i, cultivada, a Tailàndia. A Espanya es fa d'Alacant a Almeria. Té un aspecte que recorda més els altres plantatges de fulles estreta amb roseta basal de fulles peludes enteres. S'empren les llavors.