PLANTAIN





Plantain (Plantago lanceolata)

Connu depuis l'Antiquité, l'usage thérapeutique du plantain est partagé par les peuples d'Europe et d'Asie. Il est considéré comme une plante médicinale indispensable jusqu'aux années 1900 pour ses propriétés diurétiques et circulatoires.

Selon les traditions, les feuilles, séchées ou macérées, les racines, les graines mûries et le suc frais servent pour traiter diverses affections : troubles hépatiques, brûlures d'estomac, asthme, rhumes, bronchites, toux ou laryngites.

En usage externe, le plantain est couramment utilisé pour apaiser piqûres et brûlures, ainsi que pour traiter acné et saignements de nez.