

## 21. *Plantago major* - Tanchagem



Foto: Jadson Nascimento

*Plantago major* L. é um planta medicinal da família Plantaginaceae, conhecida popularmente como tanchagem maior, tranchagem, transagem, tansagem, plantagem, língua de vaca, trançagem. É originaria continente europeu, porém foi introduzida em diversos países das Américas, da Ásia, e da África, é uma erva herbácea que pode atingir cerca de 20 a 30cm de altura com folhas são elípticas ou ovaladas (GENOVEZ, 2019). As folhas de *Plantago major* L. são utilizadas na medicina popular como cicatrizante de feridas e no tratamento de várias doenças relacionadas à pele, órgãos respiratórios, órgãos digestivos, reprodução, circulação, contra o câncer, para alívio da dor e contra infecções (SAMUELSEN, 2000).

Estudos científicos:

O extrato aquoso de *P. major* possui compostos com ação antiviral contra os vírus da herpesvírus (HSV-1, HSV-2) e adenovírus (ADV-3, ADV-8, ADV-11) (CHIANG, et al., 2002).

Os dados do estudo de Velasco-Lezama, et al. (2006) demonstram pela primeira vez que o *Plantago major* tem atividade hematopoiética em avaliação *in vitro*. Turel, et al. (2009) relata que: “os resultados mostraram que o *Plantago major* teve uma atividade anti-inflamatória e hepatoprotetora considerável”. Em trabalho de Ventura et al. (2016) avaliou ação antimicrobiana frente ao *Staphylococcus aureus* considerando *Plantago major* L. o um possível candidato à obtenção de um novo fitoterápico. Preparar por infusão considerando 2 a 6 g de folhas em 150ml de água para o tratamento sintomático de afecções da cavidade oral como anti-inflamatório e antisséptico. Não ingerir. O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos (BRASIL, 2021).

#### Como plantar?

A tanchagem pode ser propagada por meio de sementes, no entanto, suas sementes são bem pequenas, e ao colocar no vaso, não devem ser enterradas. É interessante peneirar um pouco do substrato por cima das sementes.