Tanchagem (Plantago major)

Nomes populares: trançagem, tansagem, transagem, tanchagem.

A Tanchagem, conhecida cientificamente como Plantago major, é uma planta amplamente utilizada na medicina tradicional oriental, devido às suas propriedades medicinais e sua capacidade de crescimento em ambientes úmidos de forma espontânea. Internamente, suas folhas são preparadas em infusões e podem ser consumidas até três vezes ao dia. Além disso, é considerada uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), podendo ser utilizada como alimento, inclusive suas sementes. A Trançagem demonstra eficácia como anti-inflamatório, antiviral, antibiótico e protetor estomacal, sendo útil no tratamento de diversas condições, como inflamações, infecções respiratórias, diabetes, hipertensão e obesidade. Externamente, seu chá forte é utilizado para fins antivirais e cicatrizantes, sendo eficaz no tratamento de herpes, queimaduras e mucosite bucal.

Toxicidade

Nada negativo conhecido.

Cuidados no uso da Tanchagem

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.

Usos – para que serve a Tanchagem

Interno

Infusão: chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

PANC: pode ser utilizada como alimento, inclusive as sementes.

- **Anti-inflamatório**: a Tanchagem é muito eficiente no tratamento de inflamações em geral (dose dobrada).

- **Antiviral**: potente ação contra herpes e gripe. Potencialmente contra muitos outros.
- **Antibiótico**: o extrato da Tanchagem se mostrou efetivo contra bacterias causadoras de **pneumonia** e outras doenças do sistema respiratório, como gripe e bronquite. Eficiente também contra vários outros tipos de bactérias, inclusive no tratamento da conjuntivite (lavando os olhos com o chá). Ótimo no tratamento de infecções em geral.
- **Câncer**: ação significativa contra **vários tipos de cânceres**, em especial contra leucemia e **câncer de mama**. Ótimo para fazer a prevenção.
- **Desempenho físico**: consumo das sementes tiveram desempenho físico melhor.
- **Diabetes**: o chá da Tanchagem estimula o pâncreas, aumentando a produção de insulina e controla a glicemia. O uso das sementes impediu a glicação de proteínas (util para tratar complicações da diabetes em estado avançado).
- **Gastrite, refluxo, queimação**: tão eficiente quanto omeprazol. Recomenda-se combinar com erva-baleeira e carqueja.
- **Hepatoprotetor**: muito bom para proteger e reparar contra elementos danosos.
- **Hipertensão**: reduz a contração dos vasos, auxiliando a reduzir a pressão (vasodilatadora).
- **Imunoestimulante**: eleva a atividade do sistema imunológico.
- **Nefroprotetor**: excelente protetor dos rins contra, por exemplo, quimioterapia. Também reduz a formação ou o crescimento de cálculos renais.
- **Obesidade**: o uso das sementes da Tanchagem favorece o emagrecimento (liga-se a açúcares e gordura).
- **Prisão de ventre**: o gel feito com as sementes (deixar de molho na água) é muito útil para o tratamento.
- **Protetor estomacal**: o chá da planta foi capaz de proteger o estômago contra danos químicos.
- **Tabagismo**: ajuda a limpar o pulmão.

Externo

Chá forte.

- **Antiviral**: potente ação contra herpes.
- **Cicatrizante**: muito eficiente, inclusive para tratar queimaduras. Bochechos são muito eficientes para tratar **periodontites** e feridas na mucosa da boca, inclusive **aftas**.
- **Mucosite bucal**: uso do chá de Tanchagem, junto com bicarbonato, é muito eficiente.

Informações de:

- Daniel Forjaz (Autor da Própria Saúde)