

## Diente de León (*Taraxacum officinalis*)



**Otros nombres:** Achicoria silvestre, amargón, corona de fraile, chicora, envidia blanca, envidia silvestre, morro de cerdo, taraxacum, toraxacón

**Nombre en inglés:** Dandelion

**Parte Utilizable:** Toda la planta



### Propiedades curativas

Tiene dos funciones importantes: Promover la formación de bilis y remover el exceso de agua del cuerpo en condiciones edematosas (especialmente la raíz tiene esta propiedad). Es útil en inflamaciones y congestiones del hígado y la vesícula biliar. Es un remedio específico en caso de ictericia congestiva. Puede ser muy eficaz como parte de un tratamiento más amplio para el reumatismo. Esta planta es muy valiosa como tónico general, como diurético de amplia aplicación y como tónico hepático. Aunque el jugo fresco es más eficaz, el diente de león puede prepararse en infusión, que es útil en caso de dispepsia, ictericia por hepatitis, reumatismo, exceso de ácido úrico, estreñimiento, fiebre e insomnio



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Acné

Hipertensión arterial

Anemia

Hepatitis

Enfermedades de la vesícula biliar

Ictericia

Edemas

Diabetes

Calambres



### Preparación ([Ver preparaciones](#))

- **Para infusión**, verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de toda la planta desmenuzada o de la raíz.
- **Para cocimiento**, hervir 2 a 3 cucharaditas de raíz desmenuzada en 1 taza (8 oz) de agua de 10 a 15 minutos.
- Las hojas pueden comerse crudas en ensalada



#### Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

- Beber ½ (4 oz) a 1 taza (8 oz) de infusión tibia o fría al día.
- En cocimiento, beber 1 taza (8 oz) 3 veces al día



#### Ingredientes Activos

Contiene glicósidos, triterpenoides, potasio, un principio amargo (taraxina), lactocerina, tanino, indicios de aceite esencial, inulina, colina, azúcar, taraxacerina, resina y ácidos