



Diente de León (*Taraxacum officinale*)

- ✦ **Nombre científico:** *Taraxacum officinale*
- ✦ **Familia:** Asteraceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Achicoria silvestre, amargón, lechuguilla, dandelion (inglés)



✓ Beneficios del Diente de León

- 🌱 **1. Depurativo y desintoxicante hepático**
Estimula el hígado y la vesícula biliar.
Útil en hígado graso, digestión pesada y limpieza general del organismo.
- 🌱 **2. Diurético natural**
Aumenta la producción de orina y elimina toxinas.
Ayuda en casos de retención de líquidos, edemas e infecciones urinarias leves.
- 🌱 **3. Digestivo y colagogo**
Estimula la secreción de bilis, mejorando la digestión de grasas.
Alivia estreñimiento leve, dispepsia, acidez y gases.
- 🌱 **4. Rico en nutrientes**
Sus hojas aportan vitamina A, C, K, calcio, potasio y hierro.
Ideal como complemento en casos de anemia o deficiencias nutricionales.
- 🌱 **5. Antiinflamatorio y antioxidante**
Protege las células del daño oxidativo.
Ayuda en inflamaciones articulares y afecciones de la piel.



Contraindicaciones y Precauciones

- 🚫 **Evitar en estos casos:**
 - **Obstrucción biliar o cálculos grandes:** puede agravar la situación.
 - **Alergia a las Asteraceae:** puede causar reacciones cruzadas (como con la manzanilla o caléndula).
 - **Úlceras gástricas o hiperacidez severa:** por su contenido amargo.
 - **Embarazo y lactancia:** usar solo bajo supervisión.
 - **Personas con insuficiencia renal:** su efecto diurético debe ser vigilado.



Composición Química del Diente de León



1. Lactonas sesquiterpénicas (taraxacina)

Estimulantes digestivas y hepáticas.



2. Inulina (fibra prebiótica)

Apoya el microbiota intestinal y mejora la digestión.



3. Flavonoides (luteolina, apigenina)

Antioxidantes, diuréticos y antiinflamatorios.



4. Minerales (hierro, calcio, potasio, magnesio)

Apoyo nutricional y remineralizante.



5. Vitaminas (A, C, K, complejo B)

Refuerzan el sistema inmunológico, óseo y circulatorio.



Efectos de sus Componentes

- **Hepatoprotector y colerético** → Estimula el hígado y la producción de bilis.
- **Diurético y depurativo** → Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
- **Digestivo amargo** → Alivia la digestión lenta y los gases.
- **Remineralizante y nutritivo** → Fortalece huesos, sangre y piel.
- **Antioxidante y antiinflamatorio** → Protege las células del daño y la inflamación crónica.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Nombre científico: *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. [WIKIPEDIA](#)

Familia botánica: Asteraceae (antes Compositae).

Nombres comunes: Diente de león (esp.), achicoria amarga, amargón, radicha; en inglés *dandelion* (“diente de león”).

Partes utilizadas medicinalmente: Principalmente las **hojas** y la **raíz** (así como la sumidad florida o parte aérea). Las hojas jóvenes se usan frescas o secas, y las raíces (generalmente cosechadas en otoño) se emplean secas o tostadas. También pueden aprovecharse las **flores** en algunas preparaciones tradicionales.

Usos medicinales tradicionales y modernos

El diente de león tiene una larga historia de uso en la medicina tradicional en diversas culturas. Tradicionalmente se ha empleado como **diurético y depurativo** para “limpiar la sangre” y eliminar líquidos, y como **tónico digestivo y hepático**. En la herbolaria europea se recetaba para estimular la micción (de ahí sobrenombres populares como *piss-en-lit*) y tratar retención de líquidos, gota e hinchazones. También fue remedio para trastornos del hígado y la vesícula biliar, como ictericia y congestión hepática, aprovechando sus principios amargos colagogos (estimulantes de la producción de bilis).

En la Medicina tradicional china (MTC) y ayurvédica, *Taraxacum* se ha usado para problemas digestivos, fiebre, afecciones de la piel y enfermedades inflamatorias. Por ejemplo, registros chinos la incluyen para mejorar la digestión, promover la diuresis y tratar abscesos o problemas mamarios inflamatorios.

Usos modernos: En la actualidad, el diente de león se valora como diurético suave para apoyar la función renal y reducir edemas leves. Sus hojas aumentan la excreción urinaria sin provocar pérdida excesiva de potasio (ya que la planta es rica en este mineral). La raíz, por su parte, se emplea como **colerética y colagoga**, útil en dispepsias (indigestiones) con lentitud digestiva, sensación de plenitud o flatulencias. Los compuestos amargos de la raíz estimulan el apetito y la producción de jugos gástricos, por lo que se usa como **aperitivo** digestivo.

Adicionalmente, se reportan usos como **hepatoprotector** (protección del hígado) y **depurativo general**, indicándose en alteraciones hepáticas crónicas, estreñimiento ligero y como coadyuvante en tratamiento de dislipidemias leves. Popularmente se considera que mejora problemas cutáneos derivados de toxicidad o mala función hepática (acné, eccemas) al “purificar” la sangre. También se ha utilizado en medicina natural para apoyar el control de la **glucemia** en diabetes tipo 2 por su contenido en inulina y efectos moduladores de la glucosa. Modernamente, sus propiedades **antioxidantes y antiinflamatorias** han cobrado interés, así como un potencial efecto **anticancerígeno** en investigación (por ejemplo, extractos de diente de león que inducen muerte de ciertas células tumorales). No obstante, muchos de estos usos requieren mayor evidencia clínica.

Composición química y principios activos

El *Taraxacum officinale* contiene una amplia gama de compuestos bioactivos, responsables de sus efectos medicinales. A continuación, se resumen sus principales grupos de principios activos:

Componente / Principio activo	Tipo químico	Propiedades principales
Lactonas sesquiterpénicas (taraxacina, taraxacerina)	Terpenoides amargos (sesquiterpenos)	Principios amargos coleréticos y digestivos : estimulan secreción biliar y apetito; algunas con efecto antiinflamatorio. Presentes en látex de la planta (responsables del sabor amargo). Antiinflamatorios y hepatoprotectores potenciales; diuréticos suaves. Incluye también fitosteroles como β -sitosterol, stigmasterol, relacionados estructuralmente con sales biliares.
Triterpenos pentacíclicos (taraxasterol, β -amirina)	Triterpenos y fitosteroles	Prebióticos e hipoglucemiantes : la inulina constituye hasta ~40% del peso de la raíz seca, modulando la glucemia y fomentando la flora intestinal beneficiosa. Contribuyen al efecto laxante suave.
Polisacáridos (inulina, fructooligosacáridos)	Fructanos (fibra soluble)	Antioxidantes y diuréticos : flavonoles y flavonas (ej. luteolina-7-glucósido) que favorecen la diuresis y reducen radicales libres. Apoyan la protección vascular y antiinflamatoria.
Flavonoides (derivados de luteolina, quercetina)	Polifenoles (flavonas)	Hepatoprotectores y antioxidantes : estimulan la producción de bilis (colagogos), efecto antioxidante importante protegiendo hígado y tejidos. El ácido chicórico contribuye también a actividad antimicrobiana.
Ácidos fenólicos (ácido cafeico, clorogénico, chicórico)	Polifenoles (derivados ácido cinámico)	Vasoprotectoras y antioxidantes : presentan actividad venotónica y antioxidante; pueden contribuir a efectos antimicrobianos. (En diente de león se hallan en hojas).
Cumarinas (aesculina, cichoriina)	Lactonas aromáticas	Nutritivas y antioxidantes : alto contenido de vitamina A (beta-carotenos) y C confiere propiedades antioxidantes; vitamina K ₁ muy elevada en hojas (741% IDR) apoya coagulación; contiene vitaminas B (B1, B2, B6, folatos) que intervienen en metabolismo.
Vitaminas (provitamina A carotenoides, C, K, B-complejo)	Vitaminas (nutrientes esenciales)	Diurético y remineralizante : destaca el potasio (casi 400 mg/100g hoja), que ayuda a compensar la pérdida de este electrolito por el efecto diurético. Calcio y magnesio contribuyen a salud ósea; hierro favorece la hematopoyesis, etc.
Minerales (potasio, calcio, hierro, magnesio, zinc)	Minerales (elementos mayoritarios y traza)	

Nota: La abundancia de principios amargos (lactonas sesquiterpénicas) y potasio explica la acción diurética sin desequilibrio electrolítico significativo. Los compuestos amargos se reparten por toda la planta, mientras que la inulina se concentra en la raíz (especialmente en otoño). La combinación de antioxidantes (flavonoides, fenoles, vitaminas) sustenta sus usos depurativos y antiinflamatorios.

Evidencia científica de sus efectos terapéuticos

En las últimas décadas se han investigado diversas propiedades farmacológicas del diente de león, corroborando en parte sus usos tradicionales:

- **Efecto diurético:** Un estudio en humanos encontró que un extracto de hojas de diente de león aumentó significativamente la frecuencia y volumen de la micción en las 5 horas posteriores a su ingesta. Ensayos preclínicos también muestran actividad diurética comparable a fármacos (p.ej. furosemida) en modelos animales, atribuido a los compuestos potásicos y flavonoides de las hojas. La ventaja es que, al ser rico en potasio, evita efectos adversos como hipokalemia (baja de potasio) asociados a diuréticos sintéticos.
- **Mejora de la digestión y función hepática:** Estudios clínicos preliminares sugieren beneficio en dispepsia. Por ejemplo, una combinación fitoterápica que incluía extracto seco de raíz de diente de león mostró aliviar síntomas de dispepsia funcional (plenitud, gases) en pacientes, apoyando su uso tradicional como coadyuvante digestivo. Experimentalmente, extractos de raíz demostraron efecto **colagogo** (aumento de flujo biliar) en animales, lo que respalda su indicación en trastornos biliares leves (estreñimiento por insuficiente secreción biliar, dispepsia biliar).
- **Actividad antiinflamatoria:** Se ha documentado actividad antiinflamatoria en extractos de diente de león. Investigaciones in vitro encontraron que extractos acuosos de raíz reducen la liberación de mediadores inflamatorios; por ejemplo, un estudio mostró inhibición de la inflamación utilizando eritrocitos como modelo de membrana lisosomal. Asimismo, un ensayo con extracto de hojas demostró disminución de marcadores proinflamatorios en cultivo celular. Estos efectos se atribuyen a la presencia de compuestos fenólicos y terpenoides con acción moduladora del proceso inflamatorio.
- **Actividad antioxidante y antimicrobiana:** Diversos estudios confirman el alto poder **antioxidante** de *T. officinale*. Extractos de hojas y flores presentan elevada capacidad de neutralizar radicales libres, asociado a sus flavonoides (luteolina, quercetina) y polifenoles. En cuanto a efecto **antimicrobiano**, investigaciones (Ayala, 2019) encontraron que extractos etanólicos al 50-100% inhibieron el crecimiento de *Staphylococcus aureus*, atribuyendo esta acción a la presencia de flavonoides, saponinas y otros fenoles con actividad bacteriostática.
- **Potencial anticancerígeno:** Estudios preliminares, principalmente in vitro, sugieren que el diente de león podría ejercer efectos antiproliferativos en ciertas líneas celulares cancerosas. Por ejemplo, se observó que extractos acuosos de raíz inducen apoptosis (muerte programada) en células de melanoma y cáncer pancreático en laboratorio, sin afectar células no tumorales, aunque esto está en fase experimental. En un reporte se señala que extractos concentrados disminuyeron la viabilidad de células de cáncer de mama, apoyando la idea de un potencial anticancerígeno que merece mayor estudio. Actualmente hay ensayos exploratorios en cánceres resistentes a quimioterapia, pero aún no existe evidencia clínica suficiente para recomendar su uso antitumoral fuera de protocolos de investigación.
- **Otros efectos:** *Taraxacum officinale* ha mostrado en modelos animales actividad **hipoglucemiante** (reducción moderada de glucosa en sangre) posiblemente ligada a la inulina y compuestos que mejoran la sensibilidad a la insulina. También se investiga su efecto **hipolipemiante**: en ratas con dieta hipergrasas se vio reducción de colesterol y triglicéridos al administrar extracto de hojas, posiblemente por flavonoides que aumentan excreción de

ácidos biliares (aunque este efecto en humanos no está confirmado). Adicionalmente, se reportan efectos inmunomoduladores (estimulación de actividad fagocítica) y protección frente a estrés oxidativo en células hepáticas.

En resumen, la evidencia científica moderna apoya varios de los usos tradicionales del diente de león – especialmente como diurético y digestivo – y revela propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y potencialmente antitumorales. Sin embargo, muchos de estos hallazgos provienen de estudios in vitro o en animales. Se carece de ensayos clínicos amplios en humanos que confirmen su eficacia terapéutica en indicaciones específicas (más allá del reconocimiento como medicamento tradicional por agencias como EMA). Por ello, el diente de león se emplea principalmente dentro de la medicina tradicional y complementaria, y no como reemplazo de tratamientos médicos convencionales.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

Toxicidad: En general, el diente de león se considera una planta **segura y no tóxica** cuando se emplea en las dosis terapéuticas recomendadas, o incluso como alimento (las hojas jóvenes en ensalada, por ejemplo). Estudios toxicológicos no han reportado efectos adversos graves; no obstante, como con cualquier planta medicinal, el uso excesivo puede provocar molestias. El consumo de grandes cantidades de hojas crudas podría ocasionar hiperacidez estomacal o diarreas leves debido a sus compuestos amargos. Las hojas contienen también **oxalatos** (como muchas verduras de hoja verde); en personas sensibles, ingestas muy altas podrían favorecer la formación de cálculos renales oxálicos o interferir en la absorción de minerales. De todos modos, estos efectos por sobredosis dietética son raros.

Se han descrito casos aislados de **intoxicación en niños** pequeños por ingestión de tallos en gran cantidad. Los tallos frescos exudan látex rico en lactonas sesquiterpénicas (como lactucero) que pueden resultar **irritantes**; la ingesta masiva de tallos masticados produjo en algunos niños síntomas como náuseas, vómitos, irritación bucal y diarrea. Afortunadamente, el sabor amargo suele limitar que se coma en exceso.

Efectos secundarios: Son poco frecuentes. En personas susceptibles puede aparecer **irritación gástrica** leve (acidez, dolor abdominal) al consumir preparados muy concentrados, debido a los principios amargos. También se reporta posibilidad de **diarrea** o aumento del peristaltismo intestinal en individuos sensibles, especialmente con dosis altas de extracto o en personas con colon irritable. Ocasionalmente, al ser diurético, podría provocar leve **desequilibrio electrolítico** (pérdida de sodio y agua), aunque como mencionamos, su contenido en potasio tiende a compensarlo. Algunas personas han referido **dolor de cabeza** o mareo, posiblemente por el efecto depurativo (reacción de “desintoxicación”), pero no hay evidencia concluyente. En uso tópico (jugo de la planta fresca sobre la piel) puede causar dermatitis de contacto en personas sensibles.

Contraindicaciones principales:

- **Alergia e hipersensibilidad:** Está **contraindicado en personas alérgicas** al diente de león o a otras plantas de la familia Asteraceae/Compuestas (ej. manzanilla, ambrosía, crisantemos). Pueden presentar reacciones alérgicas cutáneas o sistémicas. Ante antecedentes de dermatitis por contacto con látex vegetal o alergia a margaritas, se debe evitar.
- **Obstrucción biliar y cálculos (piedras) en vesícula:** No se recomienda administrar diente de león a quienes padezcan **cálculos biliares** grandes u obstrucción de vías biliares sin supervisión médica. Al ser colagogo potente, podría desencadenar el movimiento brusco de

un cálculo y provocar un cólico biliar o complicaciones. En personas con litiasis biliar confirmada, está contraindicado salvo indicación experta.

- **Úlcera péptica activa o gastritis severa:** Por su contenido de compuestos amargos que estimulan jugos gástricos, podría agravar una úlcera gastroduodenal o irritar mucosas en gastritis aguda. En estos casos se aconseja evitar su uso o emplearlo con mucha precaución, valorando riesgo-beneficio.
- **Embarazo y lactancia:** Aunque el diente de león como alimento (ej. en ensalada) se considera seguro, **no se recomienda el uso de preparados medicinales concentrados en embarazo** debido a la ausencia de estudios que garanticen su inocuidad. Por su acción sobre el hígado y riñones, y la falta de datos sobre posibles efectos uterotónicos, es mejor abstenerse. Durante la **lactancia**, teóricamente su consumo moderado podría ser seguro (no es tóxico), pero se sugiere precaución y consulta médica, ya que no hay datos sobre paso de componentes amargos a la leche y efecto en el lactante.
- **Niños pequeños:** En menores de 2 años no debe administrarse remedios con diente de león sin indicación médica. En niños mayores, podría usarse dosis bajas en afecciones digestivas leves, pero siempre con vigilancia. Recordar el caso de evitar que niños ingieran tallos frescos por el riesgo de irritación descrito.

Interacciones farmacológicas: Por su efecto fisiológico, el diente de león puede **potenciar el efecto de medicamentos diuréticos** (ej. tiazidas, furosemida) llevando a diuresis excesiva; por tanto, no debe combinarse salvo supervisión médica. Asimismo, puede interferir en la eliminación de fármacos litio y otros que sean sensibles a cambios en volumen urinario. Su alto contenido de vitamina K podría reducir la eficacia de anticoagulantes cumarínicos (warfarina), aunque curiosamente algunas fuentes mencionan que podría aumentar el efecto de anticoagulantes – en cualquier caso, pacientes anticoagulados deben evitar suplementos de diente de león sin consejo médico. También se ha sugerido evitar combinarlo con fármacos **hipoglucemiantes** orales o insulina sin control, ya que podría añadir efecto reductor de glucemia. En teoría, los extractos ricos en potasio podrían potenciar la hiperpotasemia en pacientes que toman diuréticos ahorradores de potasio o suplementos de este mineral, aunque no es común.

Precaución especial: Debido a su efecto colagogo, no iniciar “curas depurativas” con diente de león en personas con molestias biliares sin descartar cálculos. Y por su leve efecto laxante, vigilar en casos de tendencia a diarrea. Siempre es aconsejable empezar con dosis bajas para valorar tolerancia individual.

En conclusión, el diente de león es muy seguro en general, **no presenta toxicidad significativa** a dosis habituales. Sus contraindicaciones son pocas pero importantes (alergia, obstrucción biliar). Siguiendo las dosis recomendadas y las precauciones mencionadas, es una planta bien tolerada. Como con toda hierba medicinal, se recomienda consultar a un profesional de la salud si se toman medicamentos o si se tienen condiciones médicas preexistentes antes de usarla de forma regular.

Formas de consumo y preparación seguras

El diente de león puede administrarse de diversas formas galénicas. A continuación se resumen las **preparaciones más comunes** y sus dosificaciones usuales para un adulto, de acuerdo con la práctica herbolaria tradicional y las recomendaciones de fuentes especializadas:

Forma de preparación	Parte usada y preparación	Dosis y modo de empleo
Infusión (té) de hojas	Hojas secas (también se pueden usar frescas). Verter agua hirviendo sobre ~2–4 g (1–2 cucharaditas) de hojas secas por taza. Dejar reposar 10 min.	Dosis: 1 taza (200-250 ml) de infusión tibia, 2–3 veces al día . Se emplea como diurético suave y digestivo aperitivo antes de las comidas.
Decocción de raíz	Raíz seca troceada. Hervir ~3–5 g de raíz en 200 ml de agua durante 5–10 min (preferiblemente en decocción lenta para extraer inulina). Colar.	Dosis: 1 taza de decocción, 2 veces al día (mañana y noche) antes de comidas. Útil como colagogo en dispepsia y como diurético/hepatoprotector.
Tintura (extracto hidroalcohólico)	Planta fresca o seca (hoja + raíz) macerada en alcohol. Típicamente tintura 1:5 en alcohol 45% V/V.	Dosis: 5 ml (aprox. 100 gotas o 1 cucharadita) diluidos en agua, 2–3 veces al día . En gotero: 40–50 gotas 3 veces/día antes de comidas. No usar en embarazo por contenido alcohólico.
Extracto fluido (1:1)	Extracto líquido concentrado (relación 1:1, generalmente en etanol 25–30%).	Dosis: 2–4 ml, 2 veces al día (equivale a ~2–4 g de hierba por dosis). Seguir indicaciones del fabricante. Efecto similar a tintura, pero más concentrado.
Cápsulas de polvo	Polvo crio-molido de hoja o raíz (o mezcla), estandarizado o simple.	Dosis: 500 mg – 1 g por cápsula. Tomar 2 cápsulas dos veces al día (dosis diaria 2–4 g de planta seca). Ingerir con vaso de agua antes de comidas. Útil para quienes no toleran el sabor amargo.
Jugo fresco (zumos)	Zumo exprimido de planta fresca (hojas tiernas principalmente).	Dosis: 5–10 ml de jugo fresco, 1–2 veces al día diluido en agua o jugo de fruta debido a su sabor amargo fuerte. Se suele emplear como depurativo de primavera.
Raíz tostada (“café” de diente de león)	Raíces secas tostadas y molidas, preparadas como infusión oscura.	Consumir como bebida aromática: 1 cucharadita de raíz tostada molida por taza de agua caliente. Dosis: 1–2 tazas al día, como sustituto del café (sin cafeína) y ligero digestivo.

Indicaciones de uso: Para lograr efecto diurético y depurativo se recomienda la infusión de hojas o el extracto, acompañando con abundante agua durante el día. En trastornos digestivos o hepáticos, suele preferirse la decocción de la raíz o la tintura, antes de las comidas. Las cápsulas pueden ser convenientes para tratamientos prolongados (p.ej., apoyo en dispepsia crónica o en artritis como depurativo) por su facilidad de dosificación y ausencia de sabor amargo.

Duración de uso: Como diurético, se puede tomar por **2–4 semanas** seguidas, vigilando la respuesta (y descansando luego si es para “cura depurativa”). Para apoyo digestivo/hepático, su uso puede ser más prolongado (varios meses) en dosis moderadas, siempre bajo supervisión si se prolonga. No se recomienda exceder las dosis indicadas, ya que más cantidad no incrementa el efecto linealmente y podría aumentar riesgo de efectos adversos (p.ej. diarrea).

Consejos de preparación: Las infusiones se toman mejor recién hechas, para aprovechar los aceites volátiles. En decocciones de raíz, mantener la olla tapada para evitar evaporación de componentes. Las tinturas y extractos deben diluirse en agua o infusión tibia para una mejor tolerancia gástrica. El sabor amargo puede suavizarse mezclando con hierbas carminativas (menta, hinojo) en la infusión, o añadiendo un poco de miel o edulcorante natural si la dieta lo permite.

(Nota: seguir siempre las recomendaciones específicas del producto comercial adquirido, ya que la concentración de principios puede variar según el preparado. En caso de duda, consultar con un profesional de salud o el fabricante.)

Identificación botánica, hábitat y especies similares



Figura: Planta de diente de león en su hábitat, mostrando la roseta basal de hojas profundamente lobuladas (“dientes de león”) y las flores amarillas en capítulos típicos.

Descripción botánica: *Taraxacum officinale* es una planta **herbácea perenne** que alcanza típicamente entre 5 y 40 cm de altura. Posee una **raíz primaria** (pivotante) robusta y larga que penetra verticalmente en el suelo. Las **hojas** surgen en forma de roseta basal a ras de tierra, carecen de pecíolo definido y son de contorno oblongo, pero profundamente **pinnatipartidas**: presentan lóbulos triangulares irregulares dirigidos hacia la base, con los márgenes aserrados (de ahí el nombre “diente de león”). Estas hojas suelen medir 5–30 cm de largo, de color verde brillante, a veces con tintes púrpura en el nervio central. La planta es **acaulescente**, es decir, no produce un tallo aéreo ramificado evidente; en su lugar, de la roseta emergen uno o varios pedúnculos florales erectos.

Los **pedúnculos florales** son huecos por dentro, de textura suave, y al cortarlos exudan un **látex blanco lechoso** de sabor amargo. Cada pedúnculo sostiene una inflorescencia terminal llamada **capítulo**: un “cabezazo” floral solitario, de hasta ~5 cm de diámetro, conformado por numerosas florecillas **hermafroditas** de color amarillo intenso. En realidad, lo que parece una sola flor amarilla es un capítulo compuesto de cientos de flores liguladas (lígulas) apretadas, cada una con cinco pequeños dientes apicales (lo que se aprecia como flecos en los pétalos). El diente de león florece desde fines de invierno hasta verano, produciendo oleadas de flores cuando las condiciones son favorables.

Tras la floración, el capítulo maduro se convierte en el característico **“panadero”** o esfera plumosa: los frutos son **aquenos** secos con un largo filamento apical terminado en un penacho de sedas blancas llamado **vilano** (parecido a un paracaídas). Estos vilanos permiten que el viento disperse los aquenos a gran distancia – mecanismo de anemócora – colonizando nuevos sitios. La imagen icónica del diente de león con sus aquenos voladores corresponde a esta fase de semilla.

Hábitat y distribución: Originario de **Eurasia** (Europa y Asia occidental), el diente de león se ha expandido por todos los continentes, convirtiéndose en una planta cosmopolita. Crece en regiones templadas y subtropicales; es común en praderas, pastizales, márgenes de caminos, jardines, terrenos baldíos y cultivos. Prefiere suelos relativamente húmedos, ricos en nutrientes (particularmente nitrógeno) y a pleno sol o media sombra. Se adapta a suelos alterados y es resistente al pisoteo y la

siega baja, por eso prospera en céspedes y parques urbanos, donde a menudo es considerado “**mala hierba**” por su abundancia.

El diente de león exhibe notoria **plasticidad ecológica**: tolera un amplio rango de pH de suelo, desde ligeramente ácido a ligeramente alcalino, y sobrevive inviernos fríos (es resistente a heladas fuertes) así como veranos calurosos. Esta versatilidad, sumada a su eficaz reproducción (tiene la capacidad de reproducirse asexualmente por apomixis, produciendo semillas viables sin polinización cruzada), la convierten en una especie pionera exitosa. En regiones invadidas puede formar poblaciones densas que desplazan flora nativa.

Especies similares y diferenciación: *Taraxacum officinale* pertenece a un complejo de especies muy afines (a veces llamado **complejo Taraxacum officinale**), con numerosas microespecies difíciles de distinguir. En la práctica, cualquier “diente de león” común con las características descritas suele englobarse en *T. officinale*. Otras especies del género *Taraxacum* (p.ej. *Taraxacum campylodes*, *T. erythrospermum*) presentan diferencias menores en morfología de aquenios o hojas, pero comparten usos medicinales similares.

Existen plantas de otros géneros con aspecto semejante: un caso típico es el **falso diente de león** (*Hypochaeris radicata*), también llamado “achicoria de caballo” u “oreja de gato”. Esta especie tiene capítulos amarillos similares, pero sus hojas suelen ser más peludas y menos profundamente lobuladas; además, *Hypochaeris* suele presentar varios capítulos por tallo ramificado, a diferencia de *Taraxacum* que produce un solo capítulo por pedúnculo. Es importante diferenciarlo porque *Hypochaeris* también es comestible pero tiene propiedades ligeramente distintas. Otra confusión común es con la **achicoria amarga** (*Cichorium intybus*) en estado basal, o con algunas *Leontodon* spp., pero estas desarrollan tallos florales más ramificados o flores de distinto tono.

En fitoterapia tradicional, *Taraxacum officinale* (diente de león europeo) y *Taraxacum mongolicum* (diente de león chino, “Pu Gong Ying”) se usan de forma análoga. Por tanto, al recolectar, se recomienda verificar que se trate de un *Taraxacum* verdadero: las claves son las hojas en roseta sin tallo, el látex blanco al cortar, y la ausencia de brácteas espinosas en la base del capítulo (diferenciándolo, por ejemplo, de *Sonchus* o cerrajas). Con un poco de práctica, el diente de león “verdadero” es fácilmente identificable y una de las plantas silvestres comestibles/medicinales más reconocidas mundialmente.

Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

En la farmacopea china, el diente de león es conocido como **Pu Gong Ying** (蒲公英), correspondiente a la especie *Taraxacum mongolicum* (muy similar a *T. officinale*). Se clasifica dentro de las hierbas que **disipan el Calor y eliminan Toxinas**, con aplicaciones en cuadros de “Calor tóxico” e “Humedad-Calor” internos.

Sabor: Amargo y dulce.

Naturaleza (temperatura energética): Fría (enfriante).

Meridianos (tropismo): Hígado y Estómago principalmente. (Algunas fuentes incluyen también Riñón por su efecto diurético, aunque la tradición clásica menciona sobre todo hígado/estómago).

Funciones energéticas (en MTC): Pu Gong Ying destaca por:

- **Dispersar el Calor y eliminar Toxinas (Qing Re Jie Du).** Actúa aclarando el Calor tóxico en el organismo, siendo útil en infecciones, inflamaciones y abscesos. Es conocida por tratar forúnculos, abscesos (especialmente **mastitis o abscesos mamarios**), infecciones de piel y ojos rojos por calor.
- **Eliminar Humedad (Li Shi):** Favorece la diuresis y drena Humedad-Calor, lo que ayuda en casos de infecciones urinarias (linfangitis, cistitis por Humedad-Calor), ictericia por Humedad en hígado y vesícula.
- **Resolución de masas y nodulos:** Se le atribuye capacidad de **disolver estancamientos**; por ejemplo, ablanda endurecimientos y masas (utilizada en linfadenitis, quistes o nodulos mamarios) gracias a su acción desintoxicante y movilizadora.
- **Promover la lactancia:** En la tradición china se usa para *agalactia* (falta de leche) por estancamiento de Calor, ayudando a desobstruir los conductos mamarios. Su efecto desinflamatorio alivia mastitis, lo que indirectamente mejora la secreción láctea.
- **Aliviar los ojos y garganta:** Por su tropismo hepático, limpia el Calor en hígado mejorando síntomas como ojos rojos, dolor ocular por fuego de hígado. Asimismo, se emplea en garganta inflamada o amigdalitis por Calor tóxico.

Indicaciones según MTC: Pu Gong Ying se prescribe en **enfermedades febriles** con síntomas de Calor tóxico: fiebre alta, infecciones que cursan con pus (forúnculos, abscesos pulmonares), **inflamaciones** locales (mastitis, faringitis) y trastornos por Humedad-Calor como ictericia hepática, diarrea por calor húmedo, o disuria (dificultad para orinar con orina turbia). También en síndromes de Calor en la sangre (sangrados: hematuria, epistaxis) combinado con otras hierbas que detienen sangrado. Tradicionalmente se mencionan usos en inquietud por Calor (irritabilidad, insomnio febril) y incluso en algunos textos para ciertos tipos de “veneno” o intoxicación.

Algunos **patrones MTC** donde encaja: Calor tóxico en piel (forúnculos, acné inflamatorio), Calor-Humedad en Hígado/Vesícula (ictericia, hepatitis aguda), Calor-Humedad en Bajo Jiao (infección urinaria, leucorrea amarillenta), Fuego de Hígado atacando ojos (conjuntivitis). Siempre se suele combinar con otras hierbas según el cuadro; por ejemplo, en abscesos y forúnculos con Jin Yin Hua (Loniceria) y Lian Qiao (Forsythia) en la fórmula clásica **Wu Wei Xiao Du Wan**, de la cual Pu Gong Ying es un componente.

Combinaciones comunes:

- Para abscesos y procesos supurativos (Calor tóxico): junto con Jin Yin Hua (flor de madreselva), Lian Qiao, Zi Hua Di Ding (Viola) y Ye Ju Hua (crisantemo silvestre) – fórmula Wu Wei Xiao Du Wan. Esta fórmula despeja toxinas en general.
- En mastitis o congestión mamaria: combinar con Wang Bu Liu Xing (semen Vaccaria) que mueve la sangre y desobstruye los conductos, y Gua Lou (Trichosanthes) que aclara flema-calor y ablanda nodulos, más Pu Gong Ying para detoxificar calor – logrando reducir la inflamación y abrir la lactancia.
- En infecciones urinarias: asociar con herbs diuréticas que limpian Calor como Che Qian Zi (semilla de Plantago) y Mu Tong, más antibióticas como Bian Xu y Qu Mai, para eliminar calor-humedad de vejiga (por ejemplo, en fórmulas como Ba Zheng San se podría incluir Pu Gong Ying para reforzar la eliminación de toxinas).
- En hepatitis aguda o crónica con componente de calor: combinar con Yin Chen (Artemisia capillaris) y Huang Qin (Scutellaria) que van al hígado/vesícula, sumando Pu Gong Ying para apoyo hepatoprotector y desintoxicante.

Naturaleza por elementos: Pu Gong Ying se asocia principalmente al **Elemento Madera** (hígado/vesícula), al cual refresca cuando hay exceso de Fuego de Hígado, y al **Elemento Tierra** (estómago) aportando frialdad para casos de calor en estómago. Su sabor amargo purga calor-fuego, y su dulzura ligera armoniza y tonifica ligeramente. En términos de Cinco Elementos, drena el exceso de Yang (Fuego) del Hígado y Estómago, protegiendo a su vez la Tierra de los efectos del Calor. También mediante la diuresis actúa sobre la Humedad, que en el ciclo de elementos corresponde a Tierra/Agua – ayuda a evacuar Humedad patógena del elemento Agua (vejiga).

Síntesis energética: Diente de león es una hierba de naturaleza fría que **elimina el “fuego tóxico”** del organismo, promoviendo la homeostasis. En MTC se valora por su capacidad de resolver tanto manifestaciones externas de calor (forúnculos, infecciones) como internas (acaloramiento hepático). Representa la cualidad de “liberar y drenar” – liberando estancamientos (abscesos, orina retenida, leche retenida) y drenando excesos patógenos (calor, humedad). Por ello, se considera una hierba de limpieza interna, con un efecto benéfico sobre el hígado (organo depurador según MTC) y sobre la eliminación por vía urinaria.

En suma, la visión china reconoce en el diente de león una planta **desintoxicante y dispersante de inflamación**, congruente con la visión occidental de depurativo hepático y diurético. Los principios amargos fríos cuadran perfectamente con la categoría de hierbas que clarifican Calor. Así, Pu Gong Ying es un puente interesante entre la fitoterapia occidental (depurativo primaveral, colagogo, antibacteriano) y la oriental (eliminar calor tóxico, resolver abscesos y drenar humedad). Su perfil dulce-amargo le permite, en dosis moderadas, eliminar patógenos sin dañar excesivamente el Qi, lo que la hace una hierba segura en formulaciones para tratar cuadros de calor en pacientes diversos.

Visión espagírica / alquímica

En la espagiria (alquimia vegetal), cada planta se interpreta en términos de energías planetarias, principios filosóficos (Sal, Azufre, Mercurio) y correspondencias sutiles. El diente de león posee una **signatura** muy particular:

- **Regencia planetaria:** Se asocia clásicamente con **Júpiter**, planeta de la expansión y la abundancia. Esta correspondencia se refleja en varias características: su tendencia invasora y expansiva (crece por doquier, “donde quiera” como Júpiter expande), sus hojas lobuladas semejando rayos (Júpiter, dios del rayo), y su afinidad con el hígado – órgano regido astrológicamente por Júpiter en medicina hermética. La energía jupiteriana le confiere propiedades benéficas para **hígado y sangre**, crecimiento (es nutritiva) y un cierto carácter optimista (Júpiter rige la alegría y diente de león simboliza el sol naciente en sus flores).
- **Elemento (signo alquímico):** Aire, por la ligereza de sus semillas al viento y la dispersión aérea. Sin embargo, también muestra rasgos de Tierra (raíz profunda) y Agua (látex líquido). Predomina no obstante la cualidad aérea: flexible, expansiva y de conexión cielo-tierra (hojas pegadas a tierra pero semillas volando al cielo). En correspondencia con los elementos clásicos, podríamos asignarle **Elemento Aire** como principal (mente, comunicación, movimiento libre) complementado por **Elemento Agua** (flujo, depuración).
- **Lectura tria prima:** En espagiria se consideran tres principios internos: **Sal, Azufre y Mercurio**:
 - **Sal (Cuerpo):** En diente de león la Sal se manifiesta en su alto contenido **mineral** (sales de potasio, calcio, magnesio) y en la sustancia tónica de su raíz. La Sal representa el cuerpo fijo de la planta; aquí vemos un cuerpo robusto que aporta nutrientes esenciales (de hecho es comestible y nutritivo). La ceniza (Sal) del diente de león sería muy rica en minerales alcalinos, coherente con su capacidad de neutralizar y “salificar” ácidos en el cuerpo (efecto depurativo).
 - **Azufre (Alma):** El Azufre corresponde a los aceites y principios activos sutiles, la “esencia” o alma de la planta. En el diente de león, su Azufre se encuentra en los **principios amargos y aceites volátiles**: las lactonas sesquiterpénicas amargas y ciertos componentes del látex conforman su alma medicinal. Este Azufre le otorga la virtud purificadora (el amargo “que quema impurezas” simbólicamente) y su color dorado solar (las flores amarillas, reflejo del azufre interno). Es un alma de fuego depurador envuelta en un cuerpo de agua (látex).
 - **Mercurio (Espíritu):** El Mercurio es el principio volátil, la energía vital en movimiento. En *Taraxacum* se aprecia en su **savia lechosa circulante** y, más sutilmente, en la imagen de sus semillas flotantes en el aire. El espíritu mercurial del diente de león es **ligero y expansivo**, facilitando la circulación de fluidos en el organismo (diuresis, flujo biliar). También su capacidad adaptógena a distintos ambientes denota un espíritu vivo y móvil. Al destilar la planta, obtendríamos su espíritu en forma de alcohol etéreo con la impronta de Júpiter, utilizado en preparados espagíricos para transmitir la fuerza vital de la planta.
- **Vibración energética:** En términos vibracionales, se dice que el diente de león resuena con frecuencias de **sanación y purificación**. Algunos practicantes asocian su vibración al color **amarillo dorado** (vibración alta, alegre, solar) y a una frecuencia de crecimiento. Astrológicamente, la frecuencia de Júpiter se sitúa en ~183.58 Hz, que corresponde a la nota musical Fa sostenido (F#) en una octava baja. Esto sugiere que su “tono” vibracional es **Fa#**, que en musicoterapia cósmica se relaciona con expansión y prosperidad. En cualquier caso, su vibración se percibe como la de una planta **que eleva el ánimo** y promueve la liberación de bloqueos.

- **Chakras afines:** El diente de león está fuertemente conectado con el **Tercer Chakra (Manipura)** o **plexo solar**, centro de la energía personal, la transformación y el poder digestivo. Sus flores amarillas y su acción desintoxicante sobre el hígado/intestino así lo indican. Ayuda a equilibrar el plexo solar, promoviendo la autoestima y la confianza (limpia emociones estancadas de ira o frustración asociadas al hígado y plexo solar). Adicionalmente, por su efecto depurativo renal, puede influir positivamente en el **Segundo Chakra (Svadhithana)**, despejando aguas emocionales. En términos de alineación energética, libera tensiones en el plexo solar y permite que la voluntad personal brille. Muchos consideran que su espíritu elemental conecta con los seres feéricos de la naturaleza, aportando ligereza al corazón (¿quién no ha sentido alegría al soplar sus semillas pidiendo un deseo?).
- **Día planetario:** El día atribuido es el **Jueves** (día de Júpiter, *Iovis dies* en latín). Es en jueves cuando su recolección tendría mayor potencia alquímica, especialmente en la hora de Júpiter (alrededor del amanecer o mediodía del jueves). Tradicionalmente se sugiere cosechar sus raíces un jueves de primavera para maximizar sus virtudes expansivas y hepáticas bajo la bendición jovial.
- **Tono (nota musical):** Como se mencionó, la nota es **Fa#** en la escala cósmica, que correspondiendo a Júpiter simboliza expansión y abundancia. En prácticas esotéricas, entonar el mantra o sonido en Fa# mientras se medita con diente de león podría ayudar a sintonizar con su energía. También algunos asocian el *tono dorado* (vibración de luz) al campo áurico que nutre el tercer chakra con esta planta.
- **Frase afirmativa:** En espagiria, a cada planta se le puede asignar una afirmación sanadora que sintetice su energía. Para el diente de león, la afirmación resonaría con liberación y empoderamiento solar. Por ejemplo: **“Libero lo que ya no necesito y florezco con fuerza y confianza.”** Esta frase encapsula el poder del diente de león de ayudar a eliminar toxinas (físicas y emocionales) y renacer con vitalidad. Otra versión: **“Mi poder interior brilla libre y radiante, me purifico y renazco lleno de vida.”** Al repetir esta frase al tomar el remedio espagírico de diente de león, uno busca alinearse con la virtud de la planta – la capacidad de sobreponerse, limpiar y prosperar incluso en medio de la adversidad (como esa flor que surge entre las grietas del cemento).

En resumen, la visión alquímica del diente de león nos muestra una planta **solar-jupiteriana**, cuyo espíritu es aire ligero y cuya alma es fuego depurador, anclados en un cuerpo salino nutritivo. Es un símbolo de **resiliencia y abundancia**: sus semillas viajeras esparcen oportunidades (Júpiter expansivo) y su flor dorada refleja la luz interior. Trabajar con el diente de león en espagiria implica extraer y recombinar sus tres principios para obtener un elixir viviente que transmita su mensaje: *la limpieza trae renacimiento, la confianza y la alegría florecen cuando uno suelta lo tóxico*. En lo práctico, su tintura espagírica se usa para estimular los procesos internos de depuración del cuerpo y también para brindar soporte en nivel emocional, aportando optimismo, claridad y valor personal al paciente. Así, ciencia hermética y fitoterapia convergen, revelando en el humilde diente de león una poderosa medicina para cuerpo y alma.

Referencias:

- De Jesús Castro, M. et al. (2005); Morales et al. (2021) – compuestos químicos (triterpenos, inulina).
- Montes Enciso (2017); Ballón Baca (2017) – usos terapéuticos tradicionales (aperitivo, colagogo, diurético, etc.).
- Espadero Bermeo (2018) – propiedades antimicrobianas y antioxidantes del “amargón”.
- Hu et al. (2017) – actividad antiinflamatoria in vitro del extracto de raíz.
- Ayala, J. (2019) – propiedades antioxidantes, antibacterianas y anticancerígenas de *T. officinale*.
- Clare et al. (2009) – estudio clínico preliminar, efecto diurético de extracto de hojas en humanos.
- Sannia, A. (2010) – fitoterapia con mezcla incluyendo diente de león en dispepsia.
- EMA Monograph (2021) – *Taraxacum officinale* radix cum herba, usos tradicionales aprobados (diurético, digestivo).
- Penelope Ody, “Herbario de hierbas medicinales” – monografía de diente de león (usos hepáticos y diuréticos).
- Fitoki (2012), “Pu Gong Ying” – materia médica china (sabor, naturaleza, funciones).
- Sajah Popham, *Evolutionary Herbalism* (2015) – perfil alquímico de diente de león (correspondencias planetarias, firma).
- **Botanical-online.com** – artículos: propiedades, toxicidad y contraindicaciones del diente de león.
- **HerbaZest.com** – ficha “Propiedades medicinales del diente de león”.
- **Wikipedia** – “*Taraxacum officinale*” (descripción botánica, tabla nutricional).

(Se han mantenido referencias a lo largo del texto con el formato **[número/línea]** para consulta de fuentes específicas.)

demasiado líquido, añade un poco más de cera de abejas y prueba de nuevo.

Repite hasta alcanzar la consistencia deseada. Si, por el contrario, la mezcla está demasiado espesa, puedes

volver a calentarla y añadir un poco más de aceite. Nota: utiliza una olla vieja que no sea de aluminio para calentar el aceite y la cera. Es difícil de limpiar. Yo tengo una olla pequeña solamente para este fin.

Diente de León, *Taraxacum officinale*

La mayoría de los niños se han divertido alguna vez soplando y viendo cómo vuelan las semillas del diente de león. Esta maravillosa planta suele considerarse una mala hierba o maleza. La vemos crecer en las grietas de las aceras, en bordes de carreteras y zonas verdes desatendidas. Otras flores se le parecen bastante, así que hay que asegurarse de su correcta identificación antes de recolectar la planta. Pertenecer a la familia de los ásteres o margaritas.

Identificación: El diente de león es una planta herbácea perenne. Crece a partir de una raíz pivotante que penetra profundamente en el suelo. La planta crece hasta 30 cm de altura y florece de abril a junio. Produce un capítulo amarillo formado por ramilletes. Las hojas crecen desde la base de la planta, tienen forma alargada y bordes muy dentados. Se dice que los bordes se asemejan al diente de un león, del que toma el nombre.

Uso comestible: Toda la planta es comestible y nutritiva. Las hojas tiernas son las mejores como verdura, ya que las hojas se vuelven más amargas con el tiempo. Las hojas jóvenes se pueden comer tanto crudas como cocidas. La raíz del diente de león se puede secar y tostarse para utilizarla como sucedáneo del café. Las raíces también se pueden cocinar y comer. Son de sabor amargo, que recuerda al del nabo. Las flores de diente de león son una buena guarnición para ensaladas y también se pueden rebozar y freír. Los botones florales sin abrir se preparan en encurtidos similares a las alcaparras. Las flores también pueden hervirse y servirse con un poco de mantequilla. Con las hojas y raíces del diente de león conseguimos una infusión agradable, pero amarga. Las flores se fermentan para elaborar vino de diente de león. Las hojas y las raíces se utilizan para aromatizar cervezas y refrescos con un toque de hierbas.

Uso medicinal: Toda la planta del diente de león tiene con fines medicinales. Las raíces amargas son buenas para los problemas gastrointestinales y del hígado, mientras que las hojas tienen un potente



Flor de diente de león, Greg Hume, [CC por SA 3.0]

efecto diurético. La planta es un tónico de amplio alcance y beneficia a todo el organismo. Tiene un alto contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes. Utilizo la infusión y la tintura de diente de león para un uso interno.

Problemas digestivos, función del hígado y la vesícula biliar: La raíz de diente de león se utiliza para facilitar la digestión y beneficia a los riñones, la vesícula biliar y al hígado. Estimula la producción de bilis, favoreciendo la digestión de las grasas y la eliminación de toxinas. Se utiliza para tratar la ictericia y recuperar los niveles de energía después de las infecciones. Elimina las toxinas del organismo y restablece el equilibrio electrolítico, lo que mejora la salud y el funcionamiento del hígado.



Yo llevo a cabo una limpieza de hígado de 2 semanas y utilizo mi tónico hepático casero: una mezcla de tintura de raíz de diente de león y semillas de cardo mariano. Lo hago cada 6 meses para favorecer la salud general. También ayuda a prevenir los cálculos biliares. El diente de león contiene inulina, un hidrato de carbono que contribuye a mantener una flora intestinal sana y ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Esta planta es rica en fibra, lo que añade volumen a las heces y reduce las posibilidades de estreñimiento, diarrea y otros problemas digestivos.

Protección y curación del hígado: Las vitaminas y antioxidantes del diente de león preservan la salud

del hígado y lo mantienen en buen estado. Protege el hígado de las toxinas y trata las hemorragias hepáticas. El té de diente de león se utiliza para tratar la enfermedad del hígado graso no alcohólica. La mezcla de tónico hepático (raíz de diente de león y extracto de semilla de cardo mariano) que utilicé con una paciente revirtió su enfermedad hasta el punto de no necesitar un trasplante de hígado. Esta mezcla también es buena para la cirrosis y la hepatitis.

Diurético y desintoxicante del organismo:

Las hojas de diente de león son un potente diurético y purificador de la sangre. Estimulan el hígado y la vesícula biliar al tiempo que eliminan toxinas mediante la producción y excreción de orina. También ayudan a limpiar los riñones. Aunque el diente de león es diurético, contribuye a reponer el potasio y otros minerales que se pierden al expulsar el agua y las sales.

Heridas superficiales, durezas y verrugas: El zumo fresco de diente de león aplicado sobre la piel ayuda a cicatrizar las heridas y combate las bacterias y hongos que, de otro modo, causarían infecciones. La savia del diente de león, a veces llamada leche de diente de león, es útil para tratar picores, tiña, eczemas, verrugas y durezas. Aplica la savia de diente de león directamente sobre la piel afectada. La infusión de diente de león se puede utilizar como limpiador de la piel para favorecer la cicatrización. La savia del diente de león también sirve para tratar el acné. Inhibe la formación de manchas de acné y reduce las cicatrices. Algunas personas son alérgicas a la savia del diente de león, por lo que hay que vigilar los signos de dermatitis cuando se utiliza por primera vez.

Osteoporosis y salud ósea: El calcio y la vitamina K presentes en el diente de león pueden proteger los huesos de la osteoporosis y la artritis. Ayuda a estabilizar la densidad ósea y a fortalecer los huesos.

Controla el azúcar en sangre: El diente de león tiene varios efectos beneficiosos para las personas que sufren diabetes. El zumo de diente de león estimula la producción de insulina en el páncreas, lo que ayuda a normalizar los niveles de azúcar en sangre y a prevenir peligrosas oscilaciones de la glucemia. La planta es un diurético natural que ayuda a eliminar el exceso de azúcares del organismo. También ayuda a controlar los niveles de lípidos.

Trastornos del tracto urinario: La naturaleza diurética del diente de león ayuda a eliminar las toxinas de los riñones y de las vías urinarias. La hierba también actúa como desinfectante, inhibiendo el crecimiento bacteriano en el sistema urinario.

Previene y trata el cáncer: Los extractos de diente de león tienen un alto contenido en antioxidantes, que reducen los radicales libres del organismo y, como consecuencia, el riesgo de padecer cáncer.

También ayuda a eliminar las toxinas del organismo. Los investigadores han demostrado que la raíz de diente de león utilizada junto con la de la bardana tienen cierto potencial en el tratamiento del cáncer.

Previene la anemia ferropénica: El diente de león tiene altos niveles de hierro, vitaminas y otros minerales. El hierro es una parte importante de la hemoglobina de la sangre y es esencial para la formación de glóbulos rojos sanos. La utilización del diente de león y comerlo como una verdura ayuda a mantener altos los niveles de hierro.



Tratamiento de la hipertensión: Como diurético, el zumo de diente de león ayuda a eliminar el exceso de sodio del organismo y a reducir la tensión arterial. También ayuda a controlar los índices de colesterol y aumenta los niveles de HDL, el colesterol «bueno».

Refuerza el sistema inmunitario: El diente de león refuerza el sistema inmunitario y ayuda a combatir los agentes microbianos y fúngicos.

Mastitis y lactancia: El diente de león se ha utilizado tradicionalmente para aumentar la producción de leche en madres lactantes y para el tratamiento de la mastitis. Consulta a tu médico si te planteas darle este uso.

Combate la inflamación y la artritis: El diente de león contiene antioxidantes, fitonutrientes y ácidos grasos esenciales que reducen la inflamación del organismo. Esto alivia la hinchazón y el dolor corporal asociado a ella. La inflamación es la causa de muchas enfermedades, como la artritis. El taraxasterol, que se encuentra en las raíces del diente de león, parece revelarse como un remedio para la osteoartritis.

Recolección: Prefiero recoger las hojas de diente de león en primavera, cuando están tiernas y resultan menos amargas, secándolas para un posterior uso medicinal. A menudo crecen en el césped o parques que han sido fumigados, por lo que hay que tener cuidado y no recolectarlos en cualquier lugar.

Para las raíces, prefiero que sean de plantas de 2 años o más. Las raíces son más grandes y potentes desde el punto de vista medicinal. Sujeta la planta por la

base y tira de toda la planta hacia arriba. La raíz es pivotante y profunda, requerirá algo de fuerza.

También puedes cavar alrededor de la planta a una distancia moderada para ayudar a extraer toda la raíz. Como muchos jardineros saben, hay que dejar un poco de la raíz para permitir que la planta vuelva a crecer.

Por lo tanto, si quieres tener en el futuro más dientes de león, simplemente deja parte de la raíz intacta. Las plantas desenterradas en otoño tienen más propiedades medicinales y mayores niveles de inulina.

Precauciones: En general, el diente de león se considera seguro, aunque algunas personas pueden ser alérgicas. No tomes diente de león si tienes alguna alergia a plantas de la misma familia o similares, como serían la ambrosía, el crisantemo, la caléndula, la milenrama o la margarita. No consumas diente de

león ni derivados si estás embarazada y consulta a tu médico en caso de que estés en periodo de lactancia.

Pregunta a tu médico antes de tomarlo si tomas medicamentos con receta. Algunas personas han sufrido un brote de dermatitis por tocar la planta o utilizar la savia. No uses el diente de león si tienes alergia.

Recetas. Infusión de diente de león: Ingredientes: de 1/2 a 2 cucharaditas (2,5 g-10 g) de raíz de diente de león tostada, en trozos pequeños y 1 taza (250 ml) de agua hirviendo. Vierte agua hirviendo sobre la raíz de diente de león tostada o seca y déjala reposar durante 20 minutos. Cuela la infusión y bébela a continuación.

No añadas edulcorantes, pues reducen la eficacia de la hierba. Si se desea, se puede utilizar leche al gusto. Beber 3 tazas (750 ml) al día para uso medicinal general.

Efedra de Nevada, *Ephedra nevadensis*

Ephedra nevadensis pertenece a la familia Ephedraceae. También es conocida como té mormón, té Brigham, té del desierto o efedra gris. Se dice que esta hierba era consumida como bebida sin cafeína por los mormones.

Identificación: Es un arbusto desértico con tallos articulados o estriados y hojas escamosas. Las hojas de la efedra de Nevada miden de 2,5 a 5 cm de largo. La inflorescencia de esta planta es cónica. Las espigas ovuladas de la efedra de Nevada son claramente pedunculadas, y las semillas suelen encontrarse en pares. Esta planta se da de manera natural en las llanuras y laderas de todos los desiertos de arbustos de creosota, principalmente entre 1.000 y 4.000 pies (305 m y 1.219 m) de altitud, y a veces se encuentra en pastizales desérticos de hasta 5.000 pies (1.524 m). Junto a esta planta es fácil encontrar otras especies como el árbol de Josué, el bursago blanco, el matorral negro, la gatera, el arbusto burro, la grama negra, la muhlenbergia texana y la hierba aguja del desierto.

Uso comestible: Tanto el fruto como las semillas son comestibles. El fruto es dulce y de sabor suave, mientras que la semilla tiene un sabor amargo y puede cocinarse. A veces se tuesta y se muele para hacer pan. Sin embargo, la infusión de esta planta es lo más valorado. Se cuecen las ramitas verdes o secas en agua hirviendo hasta que el agua adquiere un color ámbar o rosado.

Uso medicinal: El follaje de la efedra de Nevada



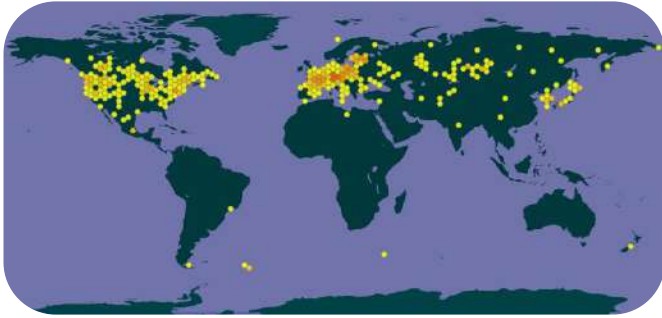
Foto de Joe Decruyenaere, [CC por SA 2.0]

o té mormón se considera tóxico, pero se utiliza con fines medicinales. Actúa como purificador de la sangre, diurético, febrífugo, para hacer cataplasmas y también como tónico.

Molestias del aparato urogenital: Los tallos se utilizan para las afecciones urogenitales, incluidos los problemas renales, la gonorrea y la sífilis, cuando se encuentran en las primeras fases.

Asma y problemas respiratorios: La efedra de Nevada y otros miembros de la familia de las efedras son plantas apreciadas para tratar el asma y otras afecciones del sistema respiratorio. No cura el asma, pero abre las vías respiratorias y alivia los síntomas cuando se tiene un ataque. También es útil para las alergias y la fiebre del heno.

Estimulante cardíaco (Precaución): Se sabe que los miembros de la familia de la efedra contienen efedrina, que estimula el corazón y el sistema nervioso central. Sin embargo, *Ephedra nevadensis* tiene más



Usos medicinales: Aunque es considerada una maleza y causa problemas en los cultivos, tiene varios usos medicinales, incluidos los relacionados con afecciones urinarias.

Gota: Pruebe la decocción de Grama de Trigo para tratar la gota causada por el exceso de ácido úrico en la sangre y en las articulaciones.

Artritis reumatoide: Las propiedades diuréticas, antiinflamatorias y analgésicas de la Grama de Trigo la hacen eficaz para tratar la artritis reumatoide.

Problemas del tracto urinario, cálculos renales: La Grama de Trigo es eficaz para tratar problemas del tracto urinario, como inflamaciones, infecciones y micción lenta y dolorosa. Calma las membranas mucosas y alivia el dolor. Es un diurético que incrementa la producción de orina.

Próstata inflamada: Esta hierba es eficaz para tratar la próstata inflamada, especialmente cuando es causada por gonorrea.

Ictericia: Las propiedades antiinflamatorias y diuréticas, junto con los beneficios para el tracto urinario y la vesícula biliar, hacen de la Grama de Trigo una buena opción para tratar la ictericia. Ayuda al cuerpo a eliminar toxinas, bilirrubina, y facilita la curación.

Recetas: Decocción de Grama de Trigo. Utilice 1 cucharadita de raíces secas por cada taza de agua (150 ml). Coloque las raíces y el agua en una olla y cocine a fuego lento. Deje hervir durante 5 minutos, apague el fuego, cubra, deje enfriar y cuele. Beba 3 tazas al día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2706653

Diente de León (*Taraxacum officinale*)

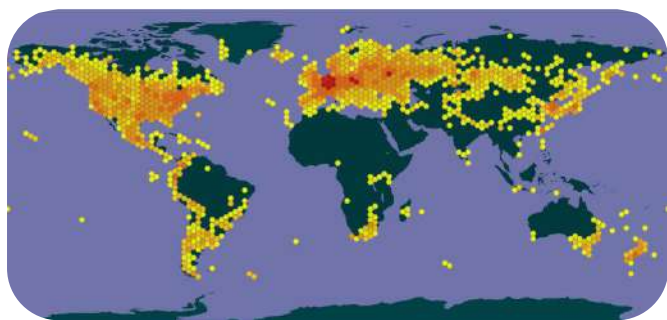
El Diente de León es una planta herbácea perenne ampliamente reconocida por sus flores amarillas brillantes que se transforman en esferas de semillas que vuelan al ser sopladas. Nativa de Eurasia, pero ahora presente en diversas regiones del mundo, esta planta es valorada tanto por sus propiedades medicinales como por su uso culinario, ya que sus hojas, raíces y flores son comestibles. Adaptable y resistente, el Diente de León es frecuentemente considerado una maleza debido a su capacidad para propagarse rápidamente y colonizar diferentes hábitats. Perteneciente a la familia Asteraceae.

Identificación: El Diente de León es una planta fácilmente reconocible y muy común. Sus hojas crecen en una formación circular cerca del suelo, llamada roseta, y son verdes, largas y profundamente recortadas, recordando dientes de sierra. Las flores amarillas vibrantes emergen de tallos huecos y sin hojas, que pueden alcanzar hasta 30 cm de altura. Tras la floración, produce una característica esfera de semillas blancas y ligeras, que frecuentemente se ven flotando con el viento y que los niños disfrutaban soplar. Cada una de estas semillas tiene una estructura similar a un paracaídas, llamada pappus, que facilita su dispersión por el viento, permitiendo que la planta se propague de manera eficiente.



La raíz es larga, gruesa y carnosa, conocida como raíz pivotante, que penetra profundamente en el suelo. Esta raíz no solo ayuda a la planta a acceder a agua y nutrientes en profundidad, sino que también hace que el Diente de León sea muy resistente y adaptable a una variedad de condiciones de suelo. Debido a estas características, puede encontrarse en céspedes, jardines, bordes de carreteras y campos.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility).



Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.

Usos medicinales: Es una planta muy versátil, que trata problemas digestivos, del hígado, del sistema urinario, reduce el colesterol y ayuda con la pérdida de peso. Es una hierba que siempre mantengo en casa.

Pérdida de peso: Debido a sus beneficios diuréticos, estimulantes del hígado y digestivos, el Diente de León puede incluirse en dietas de pérdida de peso para promover una digestión saludable y la eliminación del exceso de agua.

Reducción del colesterol: Investigaciones han demostrado que el Diente de León reduce el colesterol total y el LDL (colesterol malo), sin alterar el HDL (colesterol bueno).

Función del hígado y vesícula biliar: La raíz se usa para ayudar con la digestión y beneficia los riñones, la vesícula biliar y el hígado. Estimula la producción de bilis, facilitando la digestión de grasas. También ayuda a prevenir cálculos biliares. El Diente de León contiene inulina, una fibra soluble que ayuda a mantener una flora intestinal saludable y a regular los niveles de azúcar en

sangre. La planta es rica en fibras, lo que mejora el tránsito intestinal y trata el estreñimiento.

Problemas digestivos, gases e hinchazón: El Diente de León estimula la digestión y la producción de jugos gástricos. Puede ayudar a aliviar los gases y la hinchazón. También puede ser beneficioso para personas con síndrome del intestino irritable (SII).

Diurético: El Diente de León actúa como diurético, promoviendo la excreción del exceso de agua y toxinas a través de los riñones. Es valioso para infecciones del tracto urinario, cálculos renales y retención de líquidos.

Diabetes: Algunas investigaciones sugieren que el Diente de León puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes o en riesgo de desarrollarla.

Antiinflamatorio y alivio del dolor: Posee propiedades antiinflamatorias y puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor en condiciones como la artritis.

Desintoxicación: Ayuda en la desintoxicación del cuerpo promoviendo la eliminación de desechos y toxinas. Apoya la función del hígado, que es crucial para la desintoxicación.

Advertencias: El Diente de León generalmente se considera seguro. Sin embargo, no recomiendo su uso si tienes enfermedad hemorroidal u otro problema que cause inflamación intestinal, ya que algunas sustancias presentes en la planta pueden causar irritación, hinchazón y dolor intestinal. No tomes Diente de León si estás embarazada, y si estás lactando, consulta a un médico antes de usarlo.

Recetas: Decocción de raíz de Diente de León. Usa 1 cucharadita de raíces secas por cada taza de agua (150 ml). Coloca las raíces y el agua en una olla y cocina a fuego lento. Deja hervir por 5 minutos, apaga el fuego, cubre, deja enfriar y cuela. Bebe 3 tazas al día.

Té de hojas de Diente de León: Usa 1 cucharadita de hojas secas por cada taza de agua (150 ml). Si usas hojas frescas, duplica la cantidad de hierba. Vierte el agua hirviendo sobre las hojas, cubre y deja enfriar. Cuela para retirar las hojas y bebe 3 tazas al día.



DIENTE DE LEÓN
Perenne de hasta
50 cm de altura, de
hojas basales dentadas,
tallos huecos y flores
doruadas.

Taraxacum officinale (Compuestas)

DIENTE DE LEÓN, ACHICORIA AMARGA

Más conocida como mala hierba, el diente de león posee una asombrosa variedad de beneficios para la salud. En la medicina popular occidental, las hojas, que pueden tomarse en ensalada, han sido utilizadas como diurético. Se recomendaban en las obras de los médicos árabes del siglo XI, y en un herbario escrito por los médicos de Myddfai, Gales, en el siglo XIII. La raíz, cuyo uso medicinal es más reciente, es buena para el hígado.



El nombre del diente de león se refiere al aspecto de sus flores.

HÁBITAT Y CULTIVO

El diente de león crece silvestre en la mayor parte del mundo y se cultiva en Alemania y Francia. Se propaga por semillas en primavera. Las hojas jóvenes se recogen en primavera para ensaladas tónicas y más tarde para medicinas. La raíz de las plantas de dos años se arranca en otoño.

ESPECIES RELACIONADAS

Pu gong ying (*T. mongolicum*) se usa en la herboristería china para «quitar calor» y eliminar toxicidad, especialmente del hígado.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Lactonas sesquiterpénicas
- Triterpenos
- Vitaminas A, B, C y D

Sólo las hojas:

- Cumarinas
- Carotenoides
- Minerales (especialmente potasio)

Sólo la raíz:

- Taraxacosido
- Ácidos fenólicos
- Minerales (potasio, calcio)

EFFECTOS PRINCIPALES

- Diurético
- Desintoxicante
- Amargo

INVESTIGACIÓN

■ **Hojas** Un estudio publicado en la revista *Planta Medica*, en 1974, confirmaba que las hojas del diente de león son muy diuréticas aunque se desconoce su modo exacto de actuar. A diferencia de muchos diuréticos convencionales que provocan pérdida de potasio, las hojas del diente de león contienen niveles altos de potasio y proporcionan una ganancia neta de este mineral.

■ **Raíz** Un estudio alemán publicado en 1959 mostraba que la raíz tiene una acción limpiadora importante en el hígado y estimula la producción de bilis. Es también amargo suave y ligeramente laxante.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Diurético** La hoja del diente de león es diurética y sirve para tratar la tensión alta ya que reduce el volumen de fluidos en el cuerpo.

■ **Desintoxicante** La raíz es una de las hierbas desintoxicantes más eficaces. Trabaja principalmente en el hígado y la vesícula para suprimir productos de desecho y también estimula los riñones para eliminar toxinas en la orina. La raíz, remedio excepcionalmente bien equilibrado, favorece la eliminación constante de toxinas debidas a infección o contaminación. Tiene importantes ventajas terapéuticas para muchas dolencias, entre ellas estreñimiento, problemas dermatológicos como el acné, el eczema y la soriasis, y

PARTES UTILIZADAS

Las hojas se utilizan en zumo, crudas en ensalada o secas en preparados medicinales.



Hojas secas

La raíz se recolecta a partir del segundo año y se usa o se asa.



Raíz fresca



Raíz seca



Las hojas contienen niveles altos de potasio

Hojas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Pétalos de caléndula Flores de borraja



Ensalada tónica preparada con hojas de diente de león. Tomar regularmente por sus propiedades limpiadoras.



Las pastillas son diuréticas. Tomar contra la retención de fluidos.



Tintura de raíz (preparación, p. 291). Para el eczema, tomar media cucharadita diluida en 100 ml de agua tres veces al día.

■ **COCIMIENTO** de la raíz (p. 290). Para el acné, tomar media taza tres veces al día.

■ **INFUSIÓN** de las hojas (p. 290). Para tobillos hinchados, tomar 500 ml diarios.

■ **ZUMO** de las hojas. Para la retención de fluidos, tomar 20 ml tres veces al día.

afecciones artríticas como la osteoartritis y la gota.

■ **Vesícula** Las hojas y la raíz tienen una marcada acción sobre la vesícula y se usan para evitar cálculos. La hoja también puede ayudar a disolver las piedras ya formadas.

AUTOMEDICACIÓN

- Acné y forúnculos, p. 305.
- Desintoxicante para la resaca, p. 309.
- Estreñimiento, p. 307.
- Retención de fluidos, p. 315.
- Urticaria, p. 303.



"... es fría, pero seca más, y limpia y abre los conductos en virtud del amargor que que la acompaña..."
John Gerard, 1597.

Taraxacum officinale DIENTE DE LEÓN

HIERBA DE INCORPORACIÓN RELATIVAMENTE reciente en el campo de la medicina, el diente de león no se menciona en los herbarios chinos hasta el siglo VII, mientras que en Europa aparece por vez primera en el *Ortus Sanitatis* de 1485. Su nombre proviene, al parecer, de un cirujano del siglo XV, que comparó la forma de sus hojas con la del diente de un león, o *dens leonis*. En Occidente separamos la raíz y las hojas, pero los chinos emplean la planta entera, a la que llaman *pu gong yi*.

Vasco: Galkidea o aitañi-lili
Catalán: Ferrexacó o dent de lleó
Gallego: Leiratiga o mexacán

Carácter

Frío, amargo, dulce.

Constituyentes

Hojas: glucósidos amargos, carotenoides, terpenoides, colina, sales de potasio, hierro y otros minerales, vitaminas A, B, C, D.
Raíz: glucósidos amargos, taninos, triterpenos, esteroides, aceite volátil, colina, asparagina, inulina.

Acciones

Hojas: diurética, tónico digestivo y hepático.

Raíz: tónico hepático, favorece el flujo biliar, diurética, laxante suave, antirreumática.

Partes empleadas

PLANTA ENTERA

En China se emplean las flores, hojas, raíz y semillas, tanto del diente de león común como de una especie oriental, *T. mongolicum*, como diurético y estimulante hepático. Se piensa que también eliminan el calor y las toxinas de la sangre, por lo que se usan contra los furúnculos y los abscesos.

Flor fresca

HOJAS

Las hojas, ricas en potasio, son un eficaz diurético que se pierde cuando se produce orina en exceso. Se emplean contra la retención de líquidos, especialmente en trastornos cardíacos y otros problemas urinarios. Las hojas son también un tónico digestivo y hepático. Se recogen durante toda la estación de crecimiento.

Hoja fresca

Semillas frescas

Raíz fresca

La blanca savia del tallo y la raíz puede emplearse como remedio tópico contra las verrugas.

RAÍZ

Es uno de los tónicos hepáticos favoritos de algunos naturópatas, y se emplea como tónico limpiador suave en toda una serie de trastornos, incluyendo los cálculos de vesícula y la ictericia. Útil contra el estreñimiento y en los estados tóxicos crónicos como las inflamaciones articulares, el eczema y el acné. Se recoge en otoño.

Aplicaciones

HOJAS



FRESCAS Se añaden a las ensaladas de invierno como remedio limpiador.



JUGO Licuar las hojas si se requiere una acción diurética. Se administran dosis de hasta 20 ml tres veces al día.



INFUSIÓN Menos diurética que el jugo, la infusión constituye un remedio limpiador para los estados tóxicos, incluyendo la gota y el eczema; también como estimulante hepático y digestivo suave. Debe hacerse con hojas recién secadas.



TINTURA A menudo se añade a los remedios para el fallo cardíaco para garantizar una ingesta de potasio suficiente.



RAÍZ

TINTURA La raíz fresca se emplea para estados tóxicos como la gota, el eczema o el acné. Se receta también como estimulante hepático en los trastornos del hígado y el estreñimiento relacionado con ellos.



DECOCCIÓN Se emplea igual que la tintura.