

Diente de león

Taraxacum officinale

Humberto Brocca y Sandra Tovar Kuri

Sinónimos: amargón, borraja, cerraja, chicoria, chinita, lechuguilla, cuanacaquilitl (nahua), uirapen kauerin (purépecha), ixpule.

Localización: Aún cuando su origen es europeo, en la actualidad el diente de león crece silvestre en todas partes.

Características: Hojas sentadas, grandes, con divisiones triangulares. La raíz es simple o ramosa, de acuerdo al lugar en donde crece y como las hojas, no tiene olor y su sabor es amargo.



Usos: El diente de león tiene múltiples usos. Se emplea para trastornos del hígado y la vesícula biliar; en padecimientos cutáneos infecciosos, como salpullido del recién nacido, granos, sarna; en inflamaciones de las mucosas, como los "fuegos" en la boca; a nivel sistémico es un componente importante de los preparados utilizados en afecciones pulmonares y de la garganta; cura la tos, alivia el mal de orín y los dolores de riñón por cálculos o sobreesfuerzo físico, se emplea en la diabetes, para las inflamaciones abdominales, la fiebre de los recién nacidos y en aberraciones del carácter

de los lactantes (“niños chipil” o “descriados”). En el medio científico se le reconocen propiedades antidiabéticas, anoréxicas, antidiarréicas, antitusígenas, eupépticas, diuréticas, como tónico general y adyuvante en diversas alteraciones hepáticas. Aunque Francisco Hernández (siglo XVI) la describe como planta caliente, su empleo fundamental es justamente en enfermedades que cursan con calor, por lo que su naturaleza debe considerarse fría, o si acaso, neutra.

El fenómeno de la adicción representa el intento de una persona por establecer o restablecer contacto consigo mismo y con el medio que le rodea, mediante el uso de una sustancia que desempeña las veces de intermediario con el inconsciente y con el entorno. En el ámbito de la Medicina Tradicional China, las relaciones del individuo con el medio, su empuje para llevar a cabo su misión en el mundo y la depuración de las emociones que siente, son funciones que realiza el hígado. Las virtudes antitóxicas y refrescantes hepáticas del diente de león lo convierten en un aliado importante para que la persona farmacodependiente recupere su capacidad de manejar la angustia que le provocan la introspección y las relaciones humanas en general. No en balde el diente de león es fiel al viento que lo disemina y se encuentra a gusto en cualquier parte, desde una ranura en la banqueta hasta un prado florido. ¿Acaso no es así como debería comportarse un ser humano?

Partes usadas: La raíz es la parte medicinal y su calidad depende de que se extraiga intacta. Las hojas se cocinan en ensalada y tienen una sabrosa amargura, además de una buena cantidad de vitaminas y fibra.

Preparación y dosis: Se emplea el cocimiento de 8 hasta 30 gramos de raíz machacada en un litro de agua; se hierve 20 minutos en recipiente tapado, se cuele, y se agrega agua hasta hacer un litro. Se toma caliente o fría. La sobredosis puede provocar diarrea moderada.

Bibliografía

- Martínez, Maximino. *Las Plantas Medicinales de México*. Editorial Botas, 1996.
- Céspedes, Homero. “Herbolaria Sino-Mexicana: Diente de León (Pu gong ying)”. En *Revista Mexicana de Medicina Tradicional China*. (7)2:22-24. Agosto, 2000.
- Argueta, Arturo. *Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana*. Instituto Nacional Indigenista, 1994.

más artículos en: www.liberaddictus.org/NumAnt.php