

## Diente de león (*Taraxacum officinale*)

El diente de león es otra beneficiosa y conocida planta que engrosa la lista de las "malas hierbas". Al excursionista le resulta útil como alimento, para improvisar un sustituto del café desprovisto de los efectos secundarios de la cafeína pero con otros mucho más beneficiosos, y, en caso de que sufra un ataque de estreñimiento, como un suave laxante.



### Comestible

Se deben recolectar las hojas más tiernas, principalmente al inicio de la primavera, antes de que se vuelvan demasiado amargas. Este amargor se puede reducir dejándolas en remojo durante 2 horas. Se pueden comer en ensaladas, hervidas, o en bocadillos sustituyendo a la lechuga. Los extremos de las raíces, bastante complicados de desenterrar, se pueden preparar cocidos. Las flores, antes de abrir, se pueden conservar en vinagre para usar como condimento o acompañando otros platos. El diente de león nos aporta vitamina A, vitamina C y niacina.

### Bebida

Con las raíces de diente de león se puede conseguir un sustituto del café, sin los efectos negativos de éste, pero con casi todas las propiedades medicinales de la planta. Para ello se secan las raíces al sol o al horno sin quemarlas, después se trocean y se tuestan, por ejemplo en una sartén, removiéndolas con frecuencia. Por último las puedes moler entre dos piedras.

### Medicinal

El diente de león es un suave laxante que el excursionista o el aventurero estreñido siempre tendrá a mano porque crece en casi todas partes. Al ser también un depurativo favorece la curación de algunas afecciones como eccemas o celulitis cuando están provocadas por el propio estreñimiento, al retener sustancias tóxicas en el organismo.

Además, posee otras aplicaciones medicinales en forma de infusión, jugo o ensalada: Sus propiedades como colerética (estimula la producción de bilis por el hígado, lo cual facilita la digestión de los cuerpos grasos), y colagoga (contrae la vesícula biliar favoreciendo el vaciado de la bilis al intestino), la hacen especialmente útil en problemas del hígado y la vesícula biliar como hepatitis, cirrosis, vesícula perezosa o insuficiencia hepática.

Las curas de primavera y otoño (entre 4 y 6 semanas en cada estación) son muy útiles para quienes sufren de cálculos en la vesícula. Aunque no llega a eliminarlos, evita que se formen.

También son importantes sus efectos sobre el riñón, y es útil para la gota y la artrosis por ser diurética (colabora en el proceso de depuración de la sangre y elimina las toxinas que contiene) y depurativa (purifica la sangre y

contribuye a eliminar los desechos mediante una acción diurética, laxante o sudorífica).

Las digestiones perezosas se ven mejoradas por esta planta en virtud de sus propiedades como aperitiva (posee principios amargos que estimulan el apetito y preparan las operaciones digestivas) y tónica estomacal (ejerce una acción fortificante y restauradora sobre el estómago), que aceleran el proceso de digestión y aumentan la secreción de todas las glándulas digestivas.

La infusión se puede preparar con 1 ó 2 cucharaditas en 1/4 litro de agua fría y se deja hervir un minuto. A los 10 minutos se cuela.

El jugo se obtiene triturando, machacando o pasando las hojas por la licuadora. Se toman 2 ó tres cucharaditas antes de cada comida.

Si padecéis alguna de las afecciones mencionadas, probablemente os interese incluir esta planta en vuestro botiquín natural. Se aconseja recolectar en primavera la planta entera. La podéis colgar a secar en un lugar aireado o, en el caso de la raíz, cortarla longitudinalmente y secarla al horno a no más de 40 °C.

### **Otros usos y curiosidades**

De niños todos hemos jugado alguna vez a esparcir sus semillas, que flotaban ayudadas de su curioso "paracaídas". Tradicionalmente se ha usado el látex de diente de león contra las verrugas y para quitar algunas manchas de la piel. Las flores también han sido utilizadas como ingredientes de algunas bebidas alcohólicas.

### **Descripción y características**

El diente de león es una planta herbácea y vivaz. Las hojas dentadas dispuestas en roseta, tradicionalmente identificadas por su forma con los dientes de un león, alcanzan entre 5 y 25 cm. Del centro de la roseta se elevan los tallos huecos en cuyo extremo se encuentran las flores amarillas (una por tallo). Las raíces, de aspecto columnar, se entierran hasta unos 30 cm de profundidad. Toda la planta exuda al partirla un látex blanco.