

# DIENTES DE LEÓN

¿ Qué son los dientes de león ?

Es una especie de planta con flor de la familia de las asteráceas

Considerada por lo general una mala hierba, sus hojas se consumen en ensaladas, y se le han atribuido numerosas propiedades medicinales



## ¿ Qué tipo de plantas son ?

Es una planta vivaz , anual y perenne con raíz primaria larga y roseta basal , no suelen alcanzar mas de 40-50 cm

Tiene hojas alternas lanceoladas con una nervadura cental , sin peciolo diferenciado , pinnatipartidas con lóbulos en forma triangular de márgenes dentados y agudos , aveces presenta microvellocidades .

Pedúnculos de la inflorescencia huecos , que al romperse emana un jugo lechoso amargo

Flores hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen facilmente identificable

Corola en lígnas terminada en cinco pequeños dientes , florece en primavera hasta finales de verano

El fruto es una cipsela o arqueneo con vilano



## ¿ Qué funciones tienen ?

Mantienen el funcionamiento del hígado

La raíz del diente de león es conocida por que previene de las hemorragias del hígado , pero tambien mejoran la pureza de la sangre y el flujo de bilis , que es regulado por el hígado y tienen un papel importante en el buen funcionamiento del hígado

## ¿ Cómo se usa un diente de león ?

1- es una planta herbácea cullas raices y hojas se utilizan como medicamento natural para transtornos digestivos

2- se empezo a utilizar para estimular la producción de bilis y de orina

3- pueden tomarse con una infusión de estas plantas las cápsulas de polvo de extracto seco del diente de león

## ¿ Cómo nacen los dientes de león ?

Es una planta común en Europa

Aunque a menudo se considera una mala hierba contiene varios ingredientes activos naturales en sus hojas y raíces

Además de sus cualidades gustativas el diente de león es famoso por sus propiedades desintoxicantes

## ¿ Qué vitaminas y minerales tiene el diente de león ?

Estas hierbas también contienen vitaminas C y B6 , tiamina , riboflavina , calcio , hierro ( crucial para generar globulos rojos ) , potasio ( para ayudar a regular el ritmo cardiaco y la presión sanguínea ) , manganeso . Otros nutrientes presentes en el diente de león incluye folato , magnesio , fósforo y cobre

# Ventajas y desventajas del diente de león

Propiedades tiene hierro potasio calcio zinc magnesio y fosforo  
Y las vitaminas como la vitamina K y vitamina C y ademas la provitamina A

Beneficios vitaminas y minerales



*Esperamos que os haya gustado*

*fin*

*Hecho por :*

*Claudia Panadero  
Y  
Carla Vicente*

