

PLANTAS MEDICINALES

: DIENTE DE LEON

2° SEMESTRE

MATERIA:

INTERCULTURALIDAD EN SALUD

DOCENTE: KATIA PAOLA MARTINEZ

LOPEZ

ALUMNA: JENNIFER GONZALEZ SANTIZ





DIENTE DE LEON

¿QUE ES ?

El diente de león es una de las plantas más útiles en el territorio mexicano. Se da en forma silvestre y sus principales propiedades son como depurativo, aperitivo, laxante, diurético, antiirreumático y sudorífico. Las partes que más se emplean del Diente de León son las hojas, la flor y la raíz.

PROPIEDADES

- Ideal a la hora de depurar el hígado, ayudando naturalmente en el cuidado de este importante órgano de nuestro cuerpo.
- Ayuda a aumentar la secreción de bilis, por lo que es útil para favorecer una buena digestión.
- Útil a la hora de eliminar las toxinas que nuestro organismo ha acumulado.
- Recomendada en el proceso de depuración natural de nuestro cuerpo.
- Sus raíces y hojas contienen vitaminas (complejo A, K, C y B), minerales (calcio, magnesio, potasio, zinc y hierro), micronutrientes, fibra, lecitina y colina

BENEFICIOS

- **Acción diurética:** permite eliminar y limpiar de nuestro organismo las diferentes toxinas acumuladas. Se convierte en un remedio natural maravilloso a la hora de prevenir o evitar la retención de líquidos, al actuar como un buen depurativo de nuestro organismo.
- **Depurativo del hígado:** cuando nos diagnostican de hígado graso (un trastorno muy común a día de hoy que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el hígado), una de las plantas medicinales a incluir dentro del tratamiento es el diente de león.
- También es un tónico digestivo contra el estreñimiento y la resaca de alcohol

PREPARACION

- En cápsulas o comprimidos.
- **Infusión de diente de león.** Hierva en un cazo el equivalente a una taza de agua. Cuando el agua alcance el punto de ebullición añade el diente de león. Deja al fuego durante 3 minutos. Pasado este tiempo apaga el fuego, tapa y deja en reposo 5 minutos.
- Preparan ensaladas.

