

# Dente-de-Leão (Taraxacum officinale)



O Dente-de-Leão é uma planta amplamente reconhecida por suas propriedades medicinais e nutricionais. Presente em diversas culturas ao redor do mundo, esta erva versátil oferece uma variedade de benefícios à saúde quando utilizada de maneira adequada.

**Nomes populares:**

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## **Cuidados com o uso do Dente-de-Leão**

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- O extrato da planta reduz a motilidade dos espermatozoides.

## **Usos – para que serve o Dente-de-Leão**

Veja abaixo os benefícios do Dente-de-Leão

### **Interno**

**PANC:** O Dente-de-Leão é uma planta alimentícia não convencional. Suas folhas, bastante nutritivas, podem ser consumidas, assim como a **serralha**.

**Infusão:** chá das folhas ou das raízes (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Anti-inflamatório:** ação excelente sobre o fígado, reduzindo inflamações por conta de doenças como hepatite, cirrose e mesmo para quem fez transplante do fígado.
- **Câncer:** o extrato da planta tem uma forte ação de indução das células cancerígenas à apoptose. O [chapéu-de-sol](#) pode ser combinado para esse tratamento.
- **Colesterol:** o dente-de-leão inibe a formação de colesterol e também

reduz expressivamente o nível de triglicerídeos na corrente sanguínea, em poucas horas após o consumo. É uma ótima planta para tratar **obesidade**, **trombose**, **anginas**, etc. Além disso, o extrato da planta ajuda a remover gorduras dos órgãos e aumenta a excreção pelas fezes.

- **Diabetes:** o chá da planta faz com que a insulina se torne mais eficiente o sangue.
- **Diurético:** o chá da planta eleva bastante a quantidade de urina.
- **Imunomodulador:** o dente-de-leão modula a resposta imune, auxiliando o sistema imunológico a não reagir exageradamente.
- **Fertilidade:** o extrato da planta reduz a motilidade dos espermatozoides.

## Conclusão

Em suma, o Dente-de-Leão destaca-se como uma planta valiosa, oferecendo uma série de benefícios terapêuticos, desde suas propriedades anti-inflamatórias até sua capacidade de regular o colesterol e a glicemia. No entanto, é importante enfatizar a importância de utilizar esta planta com cautela, respeitando as doses recomendadas e buscando orientação médica quando necessário, a fim de garantir uma abordagem segura e eficaz para promover a saúde e o bem-estar.

## Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)