



## DIENTE DE LEÓN



NOMBRE ESPECÍFICO	<i>Taraxacum officinale</i> .
OTROS NOMBRES	<i>Almirón, amargón, taraxacon.</i>
CARACTERÍSTICAS DESTACABLES	<b>Familia botánica:</b> Asteraceae (= Compositae) Planta perenne con un corto rizoma vertical del que salen las raíces. Los tallos son bastante peludos aunque carecen de hojas, y al final aparecen las inflorescencias. La presencia de vasos de látex la caracteriza. <b>Hojas:</b> aparecen en una roseta basal. Tienen un peciolo alado de color púrpura y pueden ser enteras aunque con el tiempo pasan a runcinadas. <b>Inflorescencia:</b> capítulos solitarios y convexos de 3-5 cm de ancho. Las flores son lingüiformes y amarillas generalmente con una banda parda. <b>Frutos:</b> achenos pardos coronados por un vilano con un penacho de pelos. <b>Hábitat:</b> ampliamente extendido en la península ibérica. Se da con mayor frecuencia en praderas. Olor característico y sabor amargo.
PARTES USADAS	Raíces, rizomas y hojas.
PROPIEDADES	1. Medicinales. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Digestivo y tónico estomacal: Estimulante de las secreciones de los órganos digestivos favoreciendo la digestión. Aumenta la producción de saliva, jugos gástricos, intestinales y pancreáticos, así como de bilis.</li><li>▪ Colerético (aumenta la producción de bilis) y colagogo (facilita el vaciado de la vesícula biliar). Su acción sobre el hígado y la vesícula</li></ul>



	<p>biliar es la misma que en resto de órganos digestivos, pero más intensa.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Laxante suave.</li><li>▪ Diurético y salurético.</li><li>▪ Orexígeno: estimulante del apetito.</li></ul> <p>2. Otros usos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sucedáneo del café: con la raíz tostada del diente de león se prepara una infusión que puede sustituir al café.</li></ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### REQUISITOS AMBIENTALES

ALTITUD	Se encuentra hasta los 2000 m sobre el nivel del mar.
SUELO	Suelos ácidos y de textura arenosa. Preferiblemente fértiles, de buen drenaje y moderada humedad. Es un Indicador de suelos ricos en nutrientes.
CLIMA	Climas templados. Crece en zonas donde se conserva la humedad.
VIENTO	No afecta.
PLUVIOMETRÍA	Crece en zonas de régimen pluviométrico secano frescal con precipitaciones comprendidas entre 500 y 700 mm/año.

### TÉCNICAS DE CULTIVO Y MANTENIMIENTO

PREPARACIÓN PREVIA	Efectuar una limpieza previa del suelo eliminando malas hierbas y una roturación profundizando unos 20 cm en la tierra.
PLANTACIÓN	La siembra del diente de león debe realizarse dejando un espacio de 10 centímetros entre cada individuo y en hileras separadas por una distancia de al menos 15 centímetros entre cada una de ellas.
LABOREO	Los cuidados del cultivo se reducen a las labores mecánicas de desmalezado.
FERTILIZACIÓN	Aportes frecuentes de materia orgánica para el correcto desarrollo de la planta.
RIEGO	Si las precipitaciones anuales del lugar de cultivo están por debajo de los 600 milímetros será necesario regar frecuentemente.
CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES	Esta planta puede emplearse como repelente orgánico de plagas y enfermedades de otras plantas.
RECOLECCIÓN	Las raíces se recolectan en otoño antes de que la planta inicie el periodo de reposo.