

DENTE DE LEÃO

Nome científico: *Taraxacum officinale* Weber

Sinonímia Científica: *Leontodon taraxacum* L; *Taraxacum densleonis* Desf.

Nome popular: Dente de Leão, Taraxaco, Alface de Cão, Dente de Leão dos Jardins, Salada de Toupeira, Alface de Coco, Coroa de Monge, Frango, Quartilho, Amor dos Homens, Chicória Louca, no Brasil; Diente de León, Achicoria Amarga, Taraxacón, Amargón, em língua espanhola; Diente di Leone, Tarassaco, em italiano; Pissenlit, Dent-delion, em francês; Dandelion, em inglês; Löwenzahn, Kuhblume, em alemão.

Família: Asteraceae (Compositae).

Parte Utilizada: Folha, Raiz.

Composição Química: Inulina (2% nas raízes); Resinas; Derivados Terpênicos: sitosterol e estigmasterol; Flavonoides; Vitaminas A, B1, C, PP e D; Princípio Amargo: taraxacina; Ácidos: cafêico, ítrico, ácido palmítico, feniloacético, p-hidroxibenzóico; Glicosídeo: taraxacosídeo; Potássio.



Indicações e Ação Farmacológica

É indicado para pessoas predispostas a cálculo biliar, inapetência, oligúria, coleocistite, problemas hepáticos, prisão de ventre, cirrose e desordens hepatobiliares. É uma das ervas mais seguras como diurética, utilizada em tratamentos de afecções geniturinárias: cistites, uretrites e também na hipertensão arterial. É coadjuvante no tratamento da obesidade, problemas dermatológicos, dispepsia, hipoacidez gástrica e desordens reumáticas.

A presença de potássio e flavonoides assegura a ação diurética do Dente de Leão, sendo o potássio responsável por um melhor controle dos níveis de espoliação pela via urinária e os flavonoides pelo aumento da diurese. A inulina presente reforça os efeitos diuréticos e colerético da erva. Os terpenos em sinergismo com as lactonas são responsáveis pela ação colagoga, favorecendo a eliminação pela via biliar de numerosos catabólitos. Possui moderada ação anti-inflamatória, sendo útil em desordens reumáticas. O princípio amargo, taraxacina, é o responsável pela estimulação da digestão e da secreção gástrica. Por sua ação depurativa, e alto teor de zinco utiliza-se esta erva em tratamentos de afecções cutâneas como acne, eczemas, herpes, psoríase, etc. Em problemas hepatobiliares pode ser associada a Bérberis (*Berberis vulgaris*), também chamado de Agracejo em espanhol, e para retenção de líquidos com Milefólio (*Achillea millefolium*).

Toxicidade/Contraindicações

O uso é contraindicado para pessoas com gastrite, e úlcera gastroduodenal por estimular a secreção gástrica, cálculos biliares, obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal. O uso de diuréticos em indivíduos hipertensos deve ser somente feito sob orientação médica, pois há a probabilidade de aparecimento de uma descompensação tensional e a potencialização do efeito de cardiotônicos. Pode provocar hipotensão arterial devido seu efeito diurético. A presença de substâncias amargas pode causar moléstias gástricas e hiperacidez. Para evitar este acontecimento, recomenda-se a associação com drogas mucilaginosas como a Altéia (*Althea officinalis*). É uma erva de baixa toxicidade, com DL50 em camundongos de 59g/Kg. Nos testes de toxicidade, apenas discretos efeitos colaterais foram evidenciados, incluindo pirose e diarreia. A erva deve ser usada com cuidado em pacientes com história de hérnia de hiato e esofagite.

Dosagem e Modo de Usar

- Decocção: (raiz): Para acne, tomar ½ copo 3 vezes ao dia;
- Infusão: (folhas): 500 mL por dia;
- Tintura: (raiz): Para eczema ½ colher diluída com 100 mL (água) 3 vezes ao dia;
- Pó: 1,0 g a 2,5 g ao dia.

Referências Bibliográficas

ALONSO J. Tratado de Fitoterápicos e Nutracêuticos 1ª edição; Argentina, Rosario, 2004.
BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira / Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília: Anvisa, 2011.
FETROW, C.W.; AVILA, J.R.; Manual de Medicina Alternativa para o profissional. 3. Guanabara Koogan, 2000.
TESKE, M.; TRENTINI, A.M.M. Herbarium – Compêndio de Fitoterapia, 3ª edição revisada, Curitiba.
RIBEIRO, M.; ALBIERO, A. LM; MILANEZE-G. M. A. *Taraxacum officinale* WEBER (DENTE-DE-LEÃO) – UMA REVISÃO DAS PROPRIEDADES E POTENCIALIDADES MEDICINAIS. Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar, v. 8, n. 2, p. 46-49, 2013.