

# DIENTE DE LEÓN

*Taraxacum officinale*

LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

**El diente de león** es una planta de naturaleza fría y sabor amargo y dulce. Se asocia principalmente con los meridianos de hígado, estómago y riñón. Su acción principal es la de eliminar el calor y las toxinas del cuerpo, favoreciendo la purificación de la sangre y la eliminación de inflamaciones.

Es una planta rica en compuestos bioactivos como flavonoides, ácidos fenólicos, inulina y fitoesteroles, que le otorgan múltiples beneficios para la salud.

A nivel hepático, es una de las plantas más utilizadas para estimular la función del hígado y la vesícula biliar. Favorece la producción de bilis y facilita su flujo, lo que mejora la digestión de grasas y ayuda en casos de congestión hepática, hígado graso y digestiones pesadas. Su capacidad para estimular las enzimas de desintoxicación hepática lo convierte en un aliado en la eliminación de toxinas del cuerpo.

En el sistema renal y urinario, su acción diurética promueve la eliminación de líquidos y ayuda a limpiar los riñones. Favorece la eliminación de ácido úrico, lo que lo hace útil en casos de gota, infecciones urinarias y cálculos renales. A diferencia de otros diuréticos, su alto contenido en potasio ayuda a evitar la pérdida de este mineral.

A nivel digestivo, la raíz del diente de león es una fuente importante de inulina, un tipo de fibra prebiótica que favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino. También estimula la producción de jugos gástricos y enzimas digestivas, ayudando a mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento.

En el sistema inmunológico, sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes contribuyen a reducir el estrés oxidativo y fortalecer las defensas del organismo. Se ha estudiado por su capacidad para inhibir el crecimiento de ciertas bacterias y virus.

A nivel metabólico, ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina, lo que lo hace útil en el manejo de la diabetes tipo 2. También contribuye a reducir la inflamación de bajo grado, presente en muchas enfermedades crónicas.

# DIENTE DE LEÓN

*Taraxacum officinale*

LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO

**LAS PLANTAS ACTÚAN DE FORMA LENTA PERO PROFUNDA, POR LO QUE ES CLAVE LA CONSTANCIA Y LA PACIENCIA. PRESTA ATENCIÓN A LOS CAMBIOS EN TU CUERPO SIN ESPERAR EFECTOS INMEDIATOS.**

**Indicaciones para la toma:** Si presentas alguna de las condiciones mencionadas, lo ideal es iniciar un tratamiento con la planta durante tres meses para integrar sus beneficios de manera efectiva. Realizando tomas diarias durante 28 días, seguido de un periodo de descanso de una semana. Retoma nuevamente repitiendo estos tiempos de toma y de descanso hasta completar tres meses.

## FORMA DE CONSUMO

Vía oral, ya sea sublingual o diluida en medio vaso de agua o infusión.

## DOSIS DE CONSUMO

Para calcular la dosis divide tu peso en Kg entre 2 → Ese es el número de gotas diarias. *Ejemplo: Si pesas 50 kg, la dosis diaria será 25 gotas.*

## FRECUENCIA DE TOMA

Idealmente, divide la dosis en dos tomas al día (mañana y tarde). Si te resulta difícil, puedes tomarla en una única dosis en ayunas.

## MOMENTO DE LA TOMA

Consumir en ayunas o al menos **30 minutos** antes o después de las comidas.



**Consejo para un consumo adecuado:** Anota en tu calendario la fecha de inicio y los tiempos de descanso para no pasarlos por alto. Programa un recordatorio en tu celular para la toma diaria y mantén el extracto a la mano.



**Recordatorio:** La medicina de las plantas no funciona como las pastillas. Además de su química, su poder reside en la constancia y en la intención con la que la tomas. Cada planta es un botiquín lleno de propiedades. Será tu disposición interna y la consciencia con la cual la tomas, la que aportará gran ayuda al proceso. Antes de cada toma, activa las plantas con tu intención: *cuéntales por qué la tomas y qué esperas recibir de ellas. Finalmente agradece por su medicina.*

# DIENTE DE LEÓN

*Taraxacum officinale*

LINEA HERBAL  
EXTRACTO BOTÁNICO



**Ingredientes:** Agua purificada, alcohol potable, *Taraxacum officinale*.



**Precauciones:** Puede causar alergias en personas sensibles a plantas de la familia Asteraceae. No se recomienda su uso en personas con obstrucción biliar o cálculos grandes en la vesícula. Su efecto diurético puede interferir con medicamentos para la presión arterial o diuréticos sintéticos. Si presentas algún síntoma adverso, suspender su consumo.



GRACIAS POR UNIRTE A NUESTRA MISIÓN DE SANAR  
Y NUTRIR EL CUERPO Y EL ALMA A TRAVÉS DE LA  
MEDICINA DE LAS PLANTAS. TU CONFIANZA ES UN  
REGALO PARA NOSOTROS