



## Il Tarassaco ovvero il Dente di Leone

Avete presente il **fiore giallo** che vedete nei prati o ai bordi delle strade?

E' il **dente di leone**. Un fiori notissimo, molto comune, che cresce con estrema facilità.

Ebbene il dente di leone è una vera miniera di sorprese.

Prima di tutto il dente di leone è ricco di **vitamine**, (B1, B2, C, E) **ferro e calcio**.

Il verde delle foglie di dente di leone è un potente **disintossicante** per fegato, reni, sangue, cistifellea e tubo digerente.

Consigliamo a tutti di prendere in considerazione l'azione di questa preziosa Pianta.

Oggi in **erboristeria** è possibile trovare il dente di leone sotto varie forme: in forma liquida, come tisana, in pastiglie.

Il Dente di leone è anche una buona fonte di **fibre** e aiuta una sana **digestione**.

E' usato per ridurre il gonfiore, alleviare la stipsi ed è considerato un diuretico naturale.

I benefici per la salute sono ancora molti: disturbi epatici, diabete, disturbi urinari, problemi dermatologici, acne, perdita di peso, cancro, ittero, disturbi della cistifellea, anemia e pressione arteriosa alta.

Ovviamente come tutte le nobili piante officinali il dente di leone ha un suo **nome scientifico**: si chiama Tarassaco.

Quindi, qualora doveste recarvi in erboristeria, per fare una prova, chiedete del Tarassaco.

Effetti collaterali praticamente nulli. Unica **accortezza**: la raccolta del fiore deve essere fatta in ambienti perfettamente salubri, lontano dai bordi delle strade o dalle aree inquinate.

Il fiore, infatti, assorbe molto rapidamente le sostanze tossiche.

Francesca Bianchi /Franco Angelucci

Un fiore comune dalle proprietà eccezionali.



Nb. Per ricette contattateci per

E-mail [fa@da-franco.dk](mailto:fa@da-franco.dk)

Chefkok Malene el Gastronom Franco

