

## ***Roda de Conversa sobre Plantas Medicinais***

O nome *Taraxacum* deve-se a latinização da palavra que significa erva amarga em referência ao sabor das folhas. Em árabe significa chicória selvagem. Em grego significa inquieto, perturbado, uma planta que revoluciona, perturba a barriga, devido as suas propriedades laxativas. *Officinale* é um adjetivo do latim, empregado no passado, para designar as plantas utilizadas pelos boticários, em suas oficinas para a preparação de medicamentos.

Muitas lendas acompanham o histórico desta planta, como a dos chineses, que acreditavam que oferecendo o dente-de-leão a uma pessoa querida, e se ela conseguisse apanhar um de seus frutos alados, seria sinal da conquista de uma nova amizade.

É uma planta medicinal originária da Europa e Ásia, sendo muito difundida, na atualidade, em todo o mundo.

Conhecida na medicina popular como dente-de-leão devido as suas folhas recortadas em forma de dentes agudos e curvos. É uma planta pequena de 35 cm de altura, com rizoma cônico, curto, ramificado e de sabor agridoce. As folhas são de sabor amargo, dentadas, que formam uma roseta, de onde se elevam os talos floridos amarelos.

No Brasil é considerada uma erva daninha, de uso medicinal e alimentar humano e animal.

Os primeiros registros sobre o uso medicinal do dente-de-leão são do século XI pelos escritos médicos árabes. No século XVI já era amplamente utilizado na Europa para o tratamento de problemas hepáticos e cicatrizante de feridas.



### **DENTE-DE-LEÃO**

#### ***Taraxacum officinale* WEBER**

**FAMÍLIA:** Asteraceae (Compositae).

**NOMES POPULARES:** frango, quartilho, alface-de-côco, coroa-de-monge, dente-de-leão-dos-jardins, amargosa, alface-de-cão, radite bravo, salada de toupeira, amor-dos-homens, soprão, chicória-louca e chicória-silvestre.

**PARTE USADA:** Toda a planta.

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

#### **USOS POPULARES E TRADICIONAIS**

O dente-de-leão é utilizado na medicina popular como diurético, laxante suave, colagogos e coleréticos hepáticos, depurativo, ação prebiótica, estimulante do apetite. Utilizado nos casos de gota, hipertensão, furúnculos, abscessos, psoríase, moléstias do rosto (vermelhidão, acne, escamações).

### **PESQUISAS com o Dente-de-leão:**

Diversas são as pesquisas sobre as ações farmacológicas do dente-de-leão. As pesquisas têm revelado ações anti-inflamatória, diurética, estimulante digestivo, estimulante da insulina, antioxidante, prebiótico, imunomodulador, antitumoral e antialérgico.

### **INDICAÇÕES E USOS**

O dente-de-leão consta no Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira e no Primeiro Suplemento do Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. De acordo com os formulários, o dente-de-leão possui as seguintes indicações terapêuticas:

- Melhora da digestão, auxiliando no alívio dos sintomas como gases e plenitude gástrica.
- Estimulo do apetite.
- Diurético, nos casos de inchaço provocado pela retenção de líquido, e em casos de diminuição da produção de urina.

### **CONTRAINDICAÇÕES**

O uso do dente-de-leão é contraindicado em casos de gastrite, úlcera gástrica e duodenal, cálculos biliares, colecistite aguda, obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal, insuficiência renal, doenças hepáticas agudas ou severas, câncer de fígado, intestino irritável, icterícia por anemia hemolítica, diabetes e doenças cardíacas. Não é recomendado o uso por homens que estejam em tratamento de fertilidade.

A segurança de uso na gravidez e na amamentação não está estabelecida, por falta de estudos nessas condições não é recomendado o uso de dente-de-leão.

### **PRECAUÇÕES**

O uso de dente-de-leão pode causar uma leve hipotensão arterial, devido ao seu efeito diurético. Como acontece com as plantas que contêm princípios amargos, pode causar mal-estar gástrico devido à hiperacidez, quando consumido em doses acima das recomendadas ou por tempo prolongado. Pode causar alergias, dermatite de contato em pessoas hipersensíveis. Essa reação é comum em plantas da família Asteraceae.

### **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS**

Pode potencializar a atividade de outros diuréticos, e interferir na atividade de hipoglicemiantes orais. Diminuir a absorção de antibióticos. Aumentar a toxicidade do lítio. Pode aumentar a resposta dos relaxantes musculares.

### **PREPARAÇÃO CASEIRA - CHÁ**

**Infusão:** Colocar 3- 4 g (3- 4 colheres de chá) da planta seca em uma xícara, adicionar 150 ml de água fervente e tampar. Após 10 minutos, coar.

### **MODO DE USAR**

Uso interno.

Acima de 12 anos: tomar 150 mL do infuso, logo após o preparo, três vezes ao dia.

### **SALADA DE FOLHAS DE Dente-de-leão:**

Escolha folhas jovens e lave-as. Coloque as folhas picadas ou inteiras em uma vasilha. Aqueça rapidamente em fogo baixo, um pouco de azeite com sal, alho e temperos naturais. Coloque o azeite temperado sobre as folhas e sirva imediatamente.

### **CONCEITOS IMPORTANTES**

**Colagogos:** que estimula a contração da vesícula.

**Coleréticos:** estimula a secreção biliar.

**Depurativo:** que purifica o organismo de suas toxinas e resíduos.

**Prebiótico:** que estimula o crescimento de bactérias benéficas do trato intestinal.

**ATENÇÃO.** As informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Instituto Plantarum. Nova Odessa, 2002.

SAAD, G.; et al. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

ANVISA, Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira. 1ª ed. Brasília: ANVISA, 2011.

ALONSO, J.; Tratado de fitofármacos e nutracêuticos. 1ª ed. São Paulo: AC Farmacêutica, 2016.

PANIZZA, S.T.; VEIGA, R. S.; ALMEIDA, M.C.; Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos. 1ª ed. São Luís, MA: CONBRAFITO, 2012.

MARQUES, N.; MANOSSO, L.; PIMENTEL, G.; Fitoterapia: da digestão ao comportamento alimentar. 1ª ed. São Paulo: A.R Fernandez Pré-Impressão e Gráfica Ltda, 2019.

KINUPP, F. V.; LORENZI, H. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil. 1ª ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2014. RIBEIRO, M.; ALBIERO, A.L.M.; MILANEZE-GUITIERRE, M.A.; Taraxacum officinale WEBER (Dente-de-leão) – Uma revisão das propriedades e potencialidades medicinais. Revista indexada no Periodica, Índica de revistas Latino Americanas em Ciências – issn 1414-7149.

Imagem: internet.