**TARASSACO** (*Taraxacum officinal*e)

Il nome della pianta sembrerebbe derivare dall’arabo *tarakchaken*: insalata o cicoria. Per altri invece l’etimologia risalirebbe al greco *tarassw-tarach* o *tarasso-tarache* che significa “turbamento” o da *taraxakos* “io guarisco”, a testimoniare le proprietà curative di questa pianta. Il tarassaco è comunemente chiamato dente di leone.

Il tarassaco appartiene alla famiglia delle Asteracee

Il tarassaco è originario dell’Europa, cresce spontaneamente ovunque, dalla pianura alla zona alpina fino oltre i 2000 metri, si trova nei prati, ai margini delle strade e nei luoghi incolti. Cresce in tutta Italia.

Il tarassaco è una pianta erbacea perenne, di altezza compresa tra i 10-30 cm. Presenta una grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello del suolo, una rosetta basale di foglie munite di gambi corti e sotterranei. Le foglie sono semplici, oblunghe, lanceolate e lobate, con margine dentato. Il gambo è glabro e lattiginoso, il fiore è di colore giallo-dorato, denominato capolino. I fiori si chiudono al tramonto e si riaprono all'alba.

**Proprietà**

Il tarassaco contiene inulina, sostanze amare, flavonoidi, vitamina A,B,C,D; sali minerali, soprattutto potassio e aminoacidi.

Viene utilizzato per favorire la digestione, regolare il flusso biliare e per stimolare la diuresi, migliorando così l'attività del fegato e la digestione. L'assunzione di tarassaco è indicata in caso di disturbi digestivi lievi che includono la sensazione di pienezza, digestione lenta, inappetenza e flatulenza.

Nella tradizione contadina questa pianta è anche conosciuta come "piscialetto" o "pisciacane", appellativi che ben evidenziano le proprietà diuretiche di questa erba. La sua assunzione è perciò indicata in caso di lievi infiammazioni del tratto urinario, come aiuto nei disturbi urinari minori e come sgonfia pancia per le donne.

Il tarassaco può essere assunto sotto forma di infuso, estratto secco e tintura madre, con dosaggi diversi in base al disturbo.   
Il tarassaco è considerato una "droga sicura" che non presenta effetti collaterali gravi. Nei soggetti intolleranti, l'assunzione di tarassaco può però provocare reazioni allergiche. L'uso è controindicato in caso di ostruzione dei dotti biliari, di calcoli biliari, di malattie a carico del fegato, di ulcera peptica e di livello di potassio nel sangue troppo alto. L'uso del tarassaco è infine sconsigliato nei bambini con età inferiore ai 12 anni.

**Curiosità**

Secondo un’antica leggenda italiana il tarassaco è un’erbain grado di esaudire un desiderio: basta prendere un [fiore](https://isolo.altervista.org/plumeria-il-fiore-profumato-che-guarisce-lanima/) con i caratteristici “*pappi*” e soffiarci sopra il più forte possibile, fino a vederli volare via. In questo modo le fate ritroveranno la strada per tornare nelle loro dimore e, per riconoscenza, avvereranno anche il vostro sogno più ardito.