



MASLAČAK

Taraxacum officinale L., Asteraceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Maslačak je trajna zeljasta biljka sa snažnom vretenastim korijenom i listovima združenim u prizemnu rozetu. Listovi su suličasti, perasto urezani do duboko razdijeljeni. Stabljiku bez listova nazivamo batvo i ona na vrhu nosi zlatnožuti cvat građen od velikog broja jezičastih cvjetova. Svaka „latica“ je zapravo jedan takav cvijet. Plodići na vrhu nose čuperak dlaka koji sliči na padobran i omogućuje lako rasprostranjivanje vjetrom. Samonikla je biljka čitave sjeverne polutke.

Dijelovi biljke koji se koriste

Prema europskoj regulativi, ljekoviti su i korijen (*taraxaci radix*) i list (*taraxaci folium*). U modernoj fitoterapiji preferira se upotreba korijena, no učinkovitost se postiže i s listovima i s korijenom.

Kemijski sastav (aktivne tvari)

List sadrži seskviterpenske laktone, derivate taraksične kiseline, triterpene, sterole, flavonoide poput apigenina i luteolina, derivate cimetne kiseline. Ističe se iznimno visok sadržaj kalija u listovima (do 4,5% u osušenom listu). List maslačka ubran u rano

proljeće nije gorak, pa se koristi kao namirnica u prehrani. Obično se kratko kuha ili obari, ili se od njega spravljaју ukusne i zdrave salate.

Korijen također sadrži seskviterpenske laktone, sterole poput taraksosterola, derivate kavene kiseline i kalij. U jesen kada se berem korijen sadrži visoke doze inulina (40%), koji dobro djeluje na probavu jer potiče micanje (peristaltiku) crijeva. U proljeće, kada se korijen ne bere, sadržaj inulina je samo 2%.

Indikacije

List maslačka je dobar diuretik, pa ga ESCOP (Europski znanstveni komitet za fitoterapiju) preporuča kod potrebe za pojačanim mokrenjem, primjerice kod čestih infekcija mokraćnog sustava, visokog krvnog tlaka.

Korijen maslačka izvanredan je koleretik, potičući stvaranje i lučenje žuči. Potiče apetit, stoga ga ESCOP preporuča kod probavnih tegoba, nedovoljnog rada žuči i manjka apetita. U modernoj fitoterapiji, korijen maslačka koristi se kod drenaže (čišćenja) jetre i žuči, kod tegoba kao što su alergije, kožne tegobe, pretilosti (debljine) i – celulita. Djelovanje kod celulita opravdano je prije svega zbog zanimljive kombinacije djelovanja i na jetru i na bubrege, jer je korijen maslačka također blagi diuretik. Uz takve tegobe, maslačak je dodatna terapija kod povišenog kolesterola, gdje se koristi zajedno s drugim biljkama, prije svega listom artičoke (*Cynara scolimus*) i sjemenkama piskavice (*Trigonella foenum graecum*). U fitoterapiji, korijen maslačka je dodatna terapija, zajedno s korijenom čička (*Arctium lappa*), kod svih kožnih tegoba (akni, psorijaze, ekcema...).

Tradicionalna upotreba maslačka

Maslačak je tradicionalna biljka naših krajeva, koja se preporučala kod cijelog niza bolesti, od visokog krvnog tlaka, „trovanja krvi“, reumatoidnog artritisa, plućnih tegoba, žutice, bolesti bubrega te kožnih tegoba. Čini se da su „naši stari“ dobro uvidjeli njegovo općenito dobro djelovanje na organe za izlučivanje, jetru, žuč i bubrege, stoga je djelovanje na te sustave posljedično olakšavalo tegobe drugih blesti. Zanimljivi su

narodni recepti u kojima bi se svjež korijen potapao u vinu ili rakiji, što govori da su ljudi prepoznavali da je maslačak ljekovitiji kad je svjež.

Način primjene i doze.

List

Infuz se priprema tako da se 4-10 grama suhog lista prelije s 250 mL kipuće vode, ostavi stajati 10 minuta i procijedi. Ta količina se priprema tri puta na dan i pije između obroka.

Tinktura koju kupujete mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 5 dijelova 25 % etanola. Pije se u dozi od 2-5 mL u čaši mlake vode tri puta na dan.

Svjež sok, ako je dostupan, pije se u dozi od 5-10 mL dva puta na dan.

Korijen

Spravlja se *dekoka* tako da se 3-5 grama korijena stavi u mlaku vodu, grije i kuha 10 minuta. Makne se s vatre, procijedi i pije se dva do tri puta na dan, pola sata prije jela.

Tinktura mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 5 dijelova 25 % etanola. Pije se u dozi od 5-10 mL u pola čaše mlake vode tri puta na dan.

SIPF (integralna suspenzija ljekovitog bilja) najdjelotvorniji je poznati pripravak korijena maslačka jer je spravljena od svježeg, nesušenog korijena, sa zadržanim visokim sadržajem kalija i osjetljivih glikozida. Pije se u dozi od 5 mL dva do tri puta na dan u pola čaše mlake vode pola sata prije obroka. Upravo je SIPF najdjelotvorniji u kurama mršavljenja i tretmanu celulita.

Kontraindikacije

Niti list, niti korijen ne smiju se piti kod opstrukcije (začepljenja) žučnih vodova. Oprez je potreban kod žučnih kamenaca, jer koleretično djelovanje maslačka može pokrenuti „uspavane“ kamence žuči. Ukoliko pijete lijekove kardi tonične glikozide (digitalis), savjetujte se s fitoterapeutom - farmaceutom ili liječnikom. Kod naslijednih sindroma

povišenog bilirubina (Gilbertov, Crigler-Najjarovog, Dubin Johnson-ovog sindroma) treba biti oprezan i koristiti dvostruko manju dozu od preporučene.

U slučaju boli, mučnina i drugih simptoma treba prestati piti pripravke maslačka. Maslačak treba izbjegavati kod ljudi koji su alergični na cijelu obitelj Asteraceae, kojoj maslačak i pripada.