

Pongyola pitypang (*Taraxacum officinale*)**Történet, botanikai jellemzés**

A gyermekláncfűvet az ókor óta alkalmazzák gyógynövényként, de a jelenlegi indikációi (kolagógum, diuretikum) a középkorban jelentek meg. Gyökerét pótkávéként, valamint magas inulintartalma miatt diabetikus táplálékokban alkalmazzák. Feltételezett vizelethajtó hatása miatt a növény zseme leveleit tavaszi „tisztítókúrák” során salátaként, levesként fogyasztják. A köznyelvben „vértisztítóként” emlegetett hatásra történő utalás a növény népies francia nevében is megjelenik (*pisenlit*: ágybavizelés).

A sárga virágzatú, utak mentén, megművelt területeken elterjedt évelő növény gyökerét és föld feletti részét virágzás idején gyűjtik. Amennyiben magas inulintartalmú gyökér begyűjtése a cél, a gyűjtést ősszel kell végezni.

Kémiai összetétel, hatásmechanizmus

A növény triterpéneket, fitoszterineket, szeszkviterpénlakton-szerkezetű keserűanyagokat, flavonoidokat tartalmaz. A triterpének elsősorban a gyökérre jellemzők. Káliumtartalma rendkívül magas (levél: 4,5%; gyökér: 2,5%), valamint jelentős mennyiségű (25%) inulint (β -D-fruktánból felépülő, terminálisan glükózt tartalmazó poliszacharid) is tartalmaz.

A pitypang kísérletesen igazolt koleretikus és kolekinetikus hatása feltehetően keserűanyag-tartalmával hozható összefüggésbe.

A drog diuretikus hatását több állatkísérletben vizsgálták, de néhány esetben a vizelethajtó hatás nem volt kimutatható. Egyes vizsgálatok szerint hatásossága a furoszemidhez hasonló mértékű. A diuretikus hatás valószínűleg összefügg a drogok magas káliumtartalmával (levéldrog esetén markánsabb hatásról számoltak be).

Az inulin enyhén édes cukor, amelyet a bélben található keményítőtörő enzimek csak kis mértékben bontanak le. A vegyület kiváló kiegészítője a diabéteszesek diétájának, mivel fogyasztása csak csekély mértékben emeli a vércukorszintet.

Farmakológiai és klinikai vizsgálatok

A növény étvágyjavító, emésztést elősegítő, vizelethajtó hatásai a tradicionális gyógyászatból ismertek, de tudományosan kevés bizonyíték támasztja alá.

Egy humán vizsgálatban medveszőlővel kombinálva a pitypang hatásosan megelőzte a cisztitisz kiújulását. A szerzők feltételezése szerint a medveszőlő antibakteriális hatását kiegészítette a pitypanggyökér enyhe diuretikus hatása.

Indikációk, adagolás

A gyermekláncfű étvágytalanság, epeelválasztási zavarok, diszpepszia kezelésére, vagy vizelethajtóként alkalmazható. 3–4 g levél- vagy gyökérdrogból készíthető tea, ami naponta háromszor fogyasztható.

Nemkívánatos hatások, ellenjavallatok, interakciók

A gyermekláncfű nem javallott epevezeték-elzáródás vagy epekövesség esetén. Gondolni kell az esetleges Asteraceae-keresztallergiára. A tejnedvben található taraxinsav-glükozid nagyon potens kontaktallergén vegyület, amely kémiai módon meglehetősen instabil, ezért a gyógyászati céllal alkalmazott száraz drogból nem található meg. A tejnedvvel történő intenzív bőrkontaktus esetén kialakulhat allergiás reakció, de *per os* adagolás esetén nem figyelték meg túlérzékenység kialakulását. Mivel a növény magas káliumtartalmú, egyidejű káliumpótlás esetén ezt is figyelembe kell venni (ilyen esetben kerülni kell a pitypang fogyasztását). Egyéb ellenjavallatok nem ismertek. Terápiás dózisban vagy salátaként várandós nők is biztonságosan fogyaszthatják a pitypang levelét.

Szegei Tudományegyetem

Cím: 6720 Szeged, Dugonics tér 13.

www.u-szeged.hu

www.szechenyi2020.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE