

# SMETANKA LÉKAŘSKÁ

*Taraxacum officinale*

Púpava lékařská

Další jména:  
pampeliška



## ÚČINNÉ LÁTKY

Draslík, železo, hořčík, zinek, mangan, měď, selen, vápník, bor, křemík, vitamíny A, C, B komplex, D, betakaroten, slizy, fenolické látky, inulin.

## ÚČINKY

Protizánětlivá, antioxidační, zvyšuje tvorbu inzulínu, list močopudný, proti rakovině (zatím málo studií), kořen zvyšuje tvorbu žluči, pomáhá trávení, zlepšuje stav střevní mikroflóry.

## POUŽITÍ

Očista těla, močopudné účinky, posílení jater, doplnění vitamínu A, C, D, B, draslíku, železa, hořčíku, zinku a dalších mikroživin.

## BEZPEČNOST

Nepoužívat u lidí s ucpanými žlučovými cestami, opatrně u lidí bez žlučníku. V těhotenství a kojení obecně považována za bezpečnou. Interakce s některými antibiotiky (chinolony), může zvyšovat účinek diuretik.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Čerstvé listy do salátů. Tinktura z kořene (1:5), užívat 2-10 ml 3x denně. Odvar z kořene (1–5 g řezaného kořene do 150 ml vody) 3x denně. Čaj z listů 3x denně.

## Zdroje

MIR, M. Amin; SAWHNEY, S. S.; JASSAL, M. M. S. Qualitative and quantitative analysis of phytochemicals of *Taraxacum officinale*. *Wudpecker Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 2013, 2.1: 1-5.

FAN, Min, et al. Dandelion (*Taraxacum* Genus): A Review of Chemical Constituents and Pharmacological Effects. *Molecules*, 2023, 28.13: 5022.

SCHÜTZ, Katrin; CARLE, Reinhold; SCHIEBER, Andreas. *Taraxacum*—a review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of ethnopharmacology*, 2006, 107.3: 313-323.

DI NAPOLI, Agnese; ZUCCHETTI, Pietro. A comprehensive review of the benefits of *Taraxacum officinale* on human health. *Bulletin of the National Research Centre*, 2021, 45.1: 1-7.

CLARE, Bevin A.; CONROY, Richard S.; SPELMAN, Kevin. The diuretic effect in human subjects of an extract of *Taraxacum officinale folium* over a single day. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2009, 15.8: 929-934.