

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, antioxidantní, 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.

Tento materiál je určen výhradně pro členy kurzu Akademie léčivých rostlin. Nedovolené šíření či kopírování tohoto materiálu nebo jeho části je zakázáno.

© Karolína Romášková www.institutlecnicz

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.