

ΤΑΡΑΞΑΚΟ Η ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ: ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ (του Ι. Τσούτσια)



Ταραξάκο το **φαρμακευτικό** (αγριομάρουλο, πικραλίδα, dandelion)

Το ταραξάκο είναι γνωστό πολυετές φυτό, κοινό σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Ένας πραγματικός

εφιάλτης των κήπων, όπου αν εγκατασταθεί, δύσκολα αποκολλάται από το έδαφος.

Πριν βιαστείτε πάντως – αν το συναντήσετε – να το ξεριζώσετε, καλό είναι να ξέρετε ότι:

Είναι ένα από τα καλύτερα καθαρτικά της φύσης, διουρητικό, χωνευτικό, χολαγωγό και χολαιρετικό, εξαιρετικό τονωτικό του ήπατος, βοηθά στην απομάκρυνση τοξινών κάθε προέλευσης, ανακουφίζει ακόμα και στα πρώτα στάδια κίρρωσης. Αυτές οι ιδιότητες εξηγούν και τη θετική επίδραση του φυτού σε δερματικές παθήσεις (έκζεμα, ψωρίαση, ακμή), αλλά και στη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Χρησιμοποιήθηκε επίσης παραδοσιακά στον διαβήτη, για τον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Σε *in vitro* πειράματα, όπως και αρκετά άλλα φυτά, ήταν αποτελεσματικό κατά του ιού του έρπητα.

Τα φύλλα, με τα οποία την άνοιξη μπορεί κανείς να κάνει μια τονωτική και “αποτοξινωτική” σαλάτα (μόνο με νεαρά φύλλα), περιέχουν βιταμίνες Α, C, Β και ίχνη από μεταλλικά άλατα (κάλιο, σίδηρος), πικρούς γλυκοσίδες, μαννιτόλη. Πλούσια πηγή βιταμίνης Α, 10 γραμμάρια φύλλων ταραξάκου, αποδίδουν 14.0001 U βιταμίνης Α!

Το ταραξάκο είναι ήπιο, αλλά εξαιρετικό εναλλακτικό διουρητικό, κατάλληλο για χρόνιες καταστάσεις. Το γεγονός ότι περιέχει κάλιο, προστατεύει τον οργανισμό από απώλειες καλίου, μειονέκτημα που παρουσιάζουν τα περισσότερα χημικά διουρητικά.

Η μαννιτόλη, πολυόλη, παράγωγο της φρουκτόζης, χρησιμοποιείται σαν φάρμακο για να προκαλέσει οσμωτική διούρηση. Την περίοδο που η συγκέντρωση μαννιτόλης στο ταραξάκο είναι υψηλή, (μέσα Μαρτίου μέχρι Μάιο), ένα τσάι από τα φύλλα και ρίζα του φυτού, μπορεί να βοηθήσει στην υπέρταση.

Τόσο τα φύλλα, όσο και η ρίζα, έχουν μια αποτελεσματική δράση στη χοληδόχο κύστη, προλαμβάνουν το σχηματισμό πετρών και κάποιες φορές διευκολύνουν τη διάλυση των ήδη σχηματισμένων.

Το ταραξάκο είναι από τα πιο ασφαλή φυτά, χωρίς παρενέργειες. Έχουν αναφερθεί, όπως για αρκετά φυτά, περιπτώσεις αλλεργικής δερματίτιδας εξ επαφής ή εσωτερικής λήψης. Η γύρη του φυτού, όπως και γενικότερα των Συνθέτων (Compositae), μπορεί μέσω της τροφής σε σπάνιες περιπτώσεις να αποτελέσει παράγοντα αναφυλαξίας.

Ιωάννης Τσούτσιας, Φαρμακοποιός

Πηγή: Εναλλακτική Δράση