

# Πικραλίδα: Ενα βότανο με φαρμακευτικές ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [www.sensities.com](http://www.sensities.com)

**Η πικραλίδα (*Taraxacum officinale* η λατινική ονομασία της), επίσης γνωστή ως «το δόντι του λιονταριού» ή αγριοράδικο, είναι ένα πολυετές βότανο που απαντάται κυρίως στο βόρειο ημισφαίριο.**

Η πικραλίδα έχει μακρά ιστορία χρήσης στην παραδοσιακή ιατρική των βοτάνων με τους ιθαγενείς της Αμερικής να τη χρησιμοποιούν για τη θεραπεία της νεφροπάθειας, τη δυσπεψία και την καούρα. Η παραδοσιακή αραβική ιατρική την συνταγογραφούσε για την αντιμετώπιση της ηπατικής νόσου. Και η παραδοσιακή κινεζική ιατρική τη χρησιμοποιεί σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα για τη θεραπεία της ηπατίτιδας και τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένης της βρογχίτιδας και της πνευμονίας.

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της ρίζας της πικραλίδας και των φύλλων της είναι

ευρέως γνωστές και κοινώς αποδεκτές σε ολόκληρη την Ευρώπη. Ο Ευρωπαϊκός Επιστημονικός Συνεταιρισμός για τη Φυτοθεραπεία συνιστά τη ρίζα της πικραλίδας για τη δυσπεψία και την απώλεια της όρεξης και στη Γερμανία η ομάδα των εμπειρογνομόνων που είναι γνωστή με την ονομασία Επιτροπή E, συστήνει τα προϊόντα που περιέχουν πικραλίδα για τη θεραπεία ηπατικών διαταραχών, της απώλειας όρεξης, της δυσπεψίας και της κατακράτησης υγρών.

Οι γυναίκες που υποφέρουν από το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο μπορεί να ανακουφιστούν από τα συμπτώματα του φουσκώματος, χάρη στη διουρητική δράση της πικραλίδας.

Τα λουλούδια της πικραλίδας έχουν και φαρμακευτικές ιδιότητες. Είναι μια εξαιρετική πηγή λεκιθίνης, μιας θρεπτικής ουσίας που ανυψώνει τον εγκέφαλο, καθώς και ακετυλοχολίνης, μιας ουσίας που βοηθά στη διατήρηση της καλής λειτουργίας του εγκεφάλου και μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου του Αλτσχάιμερ. Η λεκιθίνη βοηθά, επίσης, το σώμα να διατηρήσει την καλή λειτουργία του ήπατος κι έτσι δεν αποτελεί έκπληξη ότι η πικραλίδα συνιστάται ευρέως από βοτανολόγους και νευροπαθολόγους για την αποτοξίνωση του ήπατος.

Πρόσφατη έρευνα υποστηρίζει την παραδοσιακή χρήση της πικραλίδας για τη θεραπεία των διαταραχών του ήπατος. Μια ιαπωνική μελέτη έδειξε ότι η λήψη του *jiedu yanggan gao*, ενός φυτικού σκευάσματος που περιέχει πικραλίδα, σε συνδυασμό με άλλα βότανα, βελτιώνει την ηπατική λειτουργία σε άτομα με ηπατίτιδα Β.

Προκαταρκτικές μελέτες δείχνουν ότι η πικραλίδα μπορεί να έχει και άλλα οφέλη για την υγεία. Έχει βρεθεί πως αναστέλλει την ανάπτυξη της *Candida albicans*, ενός μύκητα που είναι υπεύθυνος για τις κολπικές μολύνσεις, ενώ η κατανάλωση της ρίζας της μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.

Τα φύλλα της πικραλίδας είναι μια εξαιρετική πηγή βήτα-καροτένιου, βιταμίνης Α και βιταμίνης C, των θρεπτικών εκείνων συστατικών δηλαδή που δρουν ως αντιοξειδωτικά στο σώμα. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα του λουλουδιού της πικραλίδας έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και μπορεί να προστατεύσει ακόμα και από τον καρκίνο και την ανάπτυξη όγκων.

Η πικραλίδα βρίσκεται σχεδόν παντού στο βόρειο ημισφαίριο. Τα φύλλα της (όσο μικρότερα, τόσο το καλύτερο) μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σαλάτες, ενώ σσταρισμένα παρέχουν μέγιστη αντιοξειδωτική προστασία. Μπορούν ακόμα να

αποξηρανθούν τα λουλούδια και τα φύλλα της και να χρησιμοποιηθούν στο μπάνιο για θεραπεία λοιμώξεων από ζυμομύκητες ή να γίνουν τσάι πικραλίδας (περίπου 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φύλλα πικραλίδας σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό). Η πικραλίδα είναι επίσης διαθέσιμη σε κάψουλες, βάμματα και σε μορφή σκόνης.

Η πικραλίδα θεωρείται γενικά ασφαλής, αλλά μερικοί άνθρωποι αναφέρουν αλλεργική ή ασθματική αντίδραση σ' αυτό το βότανο. Όσοι είναι αλλεργικοί στο χαμομήλι, τα χρυσάνθεμα, το ηλιέλαιο, τις μαργαρίτες μπορεί να είναι αλλεργικοί και στην πικραλίδα. Η πικραλίδα δεν συνιστάται σε ασθενείς με νόσο της χοληδόχου κύστης, λόγω της παραδοσιακής πεποίθησης πως διεγείρει την έκκριση χολής, αν και δεν υπάρχουν μελέτες πάνω σε ανθρώπους ή σε ζώα που να επιβεβαιώνουν επιστημονικά αυτή την πεποίθηση.

**Πηγή:** [medinova.gr](http://medinova.gr)