

MNISZEK LEKARSKI

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) jest wieloletnią rośliną zielną z rodziny astrowatych (Asteraceae), szeroko rozpowszechnioną w strefie umiarkowanej półkuli północnej. Rośnie powszechnie na łąkach, pastwiskach, przy drogach oraz w ogrodach i na terenach otwartych. Roślina od dawna towarzyszy człowiekowi i była wykorzystywana zarówno jako dzika roślina jadalna, jak i surowiec zielarski.

Historia wykorzystania mniszka w medycynie sięga wielu stuleci. W średniowiecznej medycynie arabskiej i europejskiej opisywano go jako roślinę stosowaną w dolegliwościach związanych z trawieniem oraz pracą wątroby¹. W dawnych zielnikach europejskich zwracano również uwagę na jego działanie zwiększające wydalanie moczu. W języku francuskim utrwaliła się ludowa nazwa *pissenlit* (dosłownie „zmocz-tóżko”), odnosząca się do tradycyjnie opisywanego działania moczopędnego tej rośliny.

Tradycyjne zastosowanie

W zielarstwie europejskim mniszek lekarski stosowano przede wszystkim w celu pobudzenia trawienia oraz jako roślinę wspomagającą pracę wątroby i pęcherzyka żółciowego¹. Napary i odwary przygotowywano zarówno z korzenia, jak i z liści, zwłaszcza w przypadku braku apetytu oraz różnych dolegliwości trawiennych.

Jednym z najczęściej wymienianych w dawnych źródłach działań rośliny było działanie moczopędne. Napary z liści mniszka stosowano w celu zwiększenia wydalania moczu i usuwania nadmiaru płynów z organizmu².

Mniszek był również ceniony jako dzika roślina jadalna. Młode liście zbierano wiosną i wykorzystywano w sałatkach oraz potrawach warzywnych, natomiast korzenie bywały suszone i używane jako składnik napojów.

Wyniki badań

Badania naukowe potwierdzają działanie moczopędne ekstraktów z liści mniszka. W badaniu z udziałem ludzi wykazano, że spożycie preparatu z liści *Taraxacum officinale* powodowało zwiększenie wydalania moczu w ciągu kilku godzin po przyjęciu².

W badaniach laboratoryjnych opisano także właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne ekstraktów z liści oraz korzeni mniszka³. W literaturze wskazuje się ponadto, że obecne w korzeniu mniszka związki fenolowe oraz inulina mogą wpływać na procesy trawienne oraz funkcjonowanie wątroby¹³. Opisywano również możliwy wpływ ekstraktów z mniszka na metabolizm lipidów i poziom glukozy, jednak większość tych obserwacji pochodzi z badań laboratoryjnych lub przedklinicznych³⁴.

Wybrane źródła naukowe

¹ Jiao F. i in. (2022). The phytochemical and pharmacological profile of *Taraxacum officinale*. *Frontiers in Pharmacology*.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2022.927365/full>

² Clare B.A., Conroy R.S., Spelman K. (2009). The diuretic effect in human subjects of an extract of *Taraxacum officinale* leaf. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19678785/>

³ Schütz K., Carle R., Schieber A. (2006). *Taraxacum* – a review on its phytochemical and pharmacological profile. *Journal of Ethnopharmacology*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874106003576>

⁴ Di Napoli A. i in. (2021). A comprehensive review of the benefits of *Taraxacum officinale*. *Bulletin of the National Research Centre*.

<https://link.springer.com/article/10.1186/s42269-021--1>

