

Umbelliferae.

U. e.



PODAGRZYCZNIK POSPOLITY

Podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria*) jest wieloletnią rośliną zielną z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), szeroko rozpowszechnioną w Europie i zachodniej Azji. Rośnie najczęściej na skrajach lasów, w zaroślach, w dolinach rzek oraz w miejscach wilgotnych i żyznych. Roślina ta od dawna towarzyszy człowiekowi i była wykorzystywana zarówno jako dzika roślina jadalna, jak i surowiec zielarski¹³.

Historia wykorzystania podagrycznika w zielarstwie sięga średniowiecza. Nazwa gatunkowa *podagraria* pochodzi od łacińskiego słowa *podagra*, oznaczającego dnę moczaniową, i nawiązuje do tradycyjnego zastosowania tej rośliny w dawnym zielarstwie¹. W piśmiennictwie zielarskim podagrycznik opisywano jako roślinę stosowaną w dolegliwościach stawowych oraz stanach zapalnych¹².

Tradycyjne zastosowanie

W zielarstwie europejskim podagrycznik był stosowany przede wszystkim w kontekście dolegliwości stawowych, zwłaszcza tych określanych jako *podagra*¹². W nowszych opracowaniach wskazuje się również jego zastosowanie w medycynie ludowej przy stanach zapalnych nerek i pęcherza².

Roślina była także ceniona jako dzika roślina jadalna. Młode liście zbierano wiosną i wykorzystywano jako dodatek do zup i potraw warzywnych, traktując je jako jedno z pierwszych wiosennych warzyw³.



Wyniki badań

W badaniach laboratoryjnych opisano właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne ekstraktów z ziela podagrycznika¹². W literaturze wskazuje się, że obecne w roślinie związki fenolowe i flawonoidy mogą wpływać na reakcje zapalne organizmu¹².

W kontekście tradycyjnego zastosowania przy podagrze szczególnie istotne są badania nad metabolizmem kwasu moczowego. W badaniu eksperymentalnym wykazano, że ekstrakt z podagrycznika zwiększał wydalanie kwasu moczowego oraz wpływał na wybrane parametry nerkowe⁴. Wyniki te są często przywoływane jako możliwe wyjaśnienie historycznego zastosowania rośliny.

Zwraca się również uwagę na związek między działaniem przeciwzapalnym rośliny a jej tradycyjnym wykorzystaniem w dolegliwościach stawowych². Większość dostępnych danych pochodzi jednak z badań laboratoryjnych lub przedklinicznych.

Wybrane źródła naukowe

¹ Dębia K., Dzieciotł M., Wróblewska A., Janda-Milczarek K. (2025). Goutweed (Aegopodium podagraria L.)—An Edible Weed with Health-Promoting Properties. *Molecules*, 30(7), 1603.

<https://www.mdpi.com/1420-3049/30/7/1603>

² Jakubczyk K., Janda-Milczarek K., Styburski D., Łukomska A. (2020). Goutweed (Aegopodium podagraria L.) – botanical characteristics and prohealthy properties / Podagrycznik pospolity (Aegopodium podagraria L.) – charakterystyka botaniczna i właściwości prozdrowotne. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 74, 28–35. <https://ppm.pum.edu.pl/info/article/PUM82115824727340e4a2e943843806b897/>

³ Kunstman P., Wojcińska M., Popławska P. (2012). Podagrycznik pospolity (Aegopodium podagraria L.). *Postępy Fitoterapii*, 4, 244–249.

https://www.postepytoterapii.pl/wp-content/uploads/2014/11/pf_2012_244-249.pdf

⁴ Tovchiga O.V. (2018). Renal and Metabolic Effects of Goutweed (Aegopodium podagraria L.) Extract. *Journal of Advances in Medicine and Pharmaceutical Sciences*.

<https://journaljamps.com/index.php/JAMPS/article/view/300>