

A pongyola pitypang (*Taraxacum officinale*) bemutatása

Napjainkban egyre fontosabbá válik, hogy ne a már kialakult betegségeket kezeljük, hanem egészséges életmóddal, a szintetikus hatóanyagú gyógyszerek elkerülésével természetes módon őrizzük meg egészségünket. A gyógynövények fogyasztása, alkalmazása az egészség megőrzésében és fenntartásában egyre kiemeltebb szerepet kap. A következő lépés véleményem szerint az lenne, hogy minél szélesebb körben ismertessünk /ismerhessünk meg minél több gyógynövényt és azok lehetséges felhasználási lehetőségeit. Legalább ennyire fontos a gyógynövények gyűjtésének szempontjait és követelményeit is széleskörűen megismertetni.

A XX. században sikerült szintetikusán olcsón előállítani különböző hatóanyagokat, ez azt eredményezte, hogy rendkívül sok szintetikusán előállított gyógyszer született, ez hatalmas méretű, gyakran indokolatlan gyógyszerfogyasztáshoz vezetett, amelynek hosszútávú, egészségre káros mellékhatásai is megjelentek. Nagyon sok, súlyos betegséget, járványt kezelnek ezek a gyógyszerek, de fontos figyelembe venni, hogy a „könnyebb” betegségeket a gyógynövényekkel is lehet kezelni, megfelelő dózisban, betartva az óvintézkedéseket mellékhatások nélkül lehet orvosolni, megelőzni. Az orvostudomány is elismeri, hogy sok növényi hatóanyag segíthet a betegségek megelőzésében, a kezelések során alkalmazott terápiák kiegészítésében.

A pongyola pitypang (*Taraxacum officinale*) egy olyan méltatlanul elhanyagolt gyógynövény, melynek bár levele, herbája, gyökere számos hatóanyagot tartalmaz, gyógyhatásai széleskörben egyáltalán nem ismertek. Egyre több vizsgálat születik a pongyola pitypang hatóanyagaival és azok hatásaival kapcsolatosan. A fentebb említett vizsgálatok szerint segíthet a rák, a cukorbetegség, metabolikus szindróma, elhízás, szív- és érrendszeri betegségek neurodegeneratív betegségek, depresszió kiegészítő kezelésében; gyulladáscsökkentő hatása segíthet az ízületi gyulladás kezelésében. Viszont ezek igazolására még számtalan vizsgálatra van szükség, kiemelten embereken végzett vizsgálatokra.

Bár évszázadok óta ismert, napjainkban általánosan nem sorolják a klasszikusan elismert és használt gyógynövények közé.

Célom, hogy jelen munkámban a gyógynövény gyógyhatásait, jövőbeli alternatív felhasználási lehetőségeit kíséreljem meg bemutatni. „Igazságot szolgáltatni” ennek a törekvénynek tűnő, de a legváltozatosabb körülmények között is életképes és hasznos-

növénynek, hogy átkerülhessen a gyomnövény státuszról a széleskörűen használt és elismert gyógynövények közé. Véleményem szerint a szemléletváltáshoz az ismeretnyújtás, képzés az első lépés.

A *Taraxacum officinale* Weber ex Wiggers minden része felhasználható droggént és vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, továbbá élelmiszeripari, ipari felhasználási lehetőségeket is rejt magában, ezért nagyon értékes növény. Növényi gyógyszerek alapanyagaként izgalmas lehetőségeket rejt magában a rák kiegészítő kezelésében (flavonoidokat és L-cikóriásav, taraxaszterolhatóanyagai), cukorbetegség, metabolikus szindróma, elhízás, szív- és érrendszeri betegségek gyógyításában (poliszacharidjai, flavonoidjai, fenolos vegyületei, szaponintartalma révén), a depresszió kezelésében (izoetin, heszperidin, naringenin, kempferol, szinapin és galluszsav), gyulladáscsökkentés, ízületi gyulladás kezelése (protokatekuinsav, klorogénsav, kávéssav, ferulinsav, vanillinsav, sziringinsav, cikóriásav, taraxaszterol), fáradtság, gyomorvédő hatás (alkanoidok, flavonoidok, glikozidok, fenolok, szaponinok és tanninok), neurodegeneratív betegségek (cisz-kaftársav, transz-kutársav, ferulinsav, eszkuletin, 5-O, koffeoil-kinsav, kávéssav, cikóriásav, luteolin).

Céлом volt, hogy bemutassam, hogy a pongyola pitypang rendkívül fontos gyógynövény, megkísérleljem bemutatni valódi értékét, jelentőségét. Dolgozatomban megpróbáltam (a teljesség igénye nélkül) minél több olyan kutatást fellelni, mely újabb és újabb területeken való alkalmazhatóságát bizonyítja.

Számos ígéretes tanulmány jelent meg és bizonyította, hogy e növény számos pozitív biológiai hatással rendelkezik, gyulladáscsökkentő, immunstimuláló, antimikrobiális, vírusellenes, antioxidáns, antidiabetikus, vese-, máj-, idegrendszervédő, valamint pozitív hatást gyakorol a hasnyálmirigy működésére, a bélflórára, továbbá ígéretes eredmények mutatkoznak a rákbetegek kiegészítő kezelésével kapcsolatosan is.

Az eddig publikált kutatási eredmények újabb és újabb lehetőségeket tártak fel a pongyola pitypang felhasználási területeit illetően. Az utóbbi években egyre több felfedezés születik. Mivel Kínában alkalmazásának több mint ezer éves hagyománya van, nem meglepő módon ott születik a legtöbb kutatás. Egy ilyen mindenütt előforduló, igen hasznos gyógynövény esetében sajnos azonban meglepően ritkák a humán vizsgálatok. További klinikai vizsgálatokra van szükség az eddig ígéretes kísérleti hatásokat követően a klinikai felhasználásban történő alkalmazásához. Amíg ezek a pozitív hatások nem nyernek bizonyítást további vizsgálatokkal, addig csak feltételezésként, lehetőségként kell kezelnünk őket.

A jövőben remélem, hogy sokkal nagyobb hangsúlyt kap ennek a növénynek a vizsgálata. Reményt ad, hogy csak az utóbbi két-három évben sokkal több kutatást és eredményt publikáltak, mint korábban, valamint minden kutató azt szorgalmazza, hogy folytassák tovább a vizsgálatokat, végezzenek humán kutatásokat is, és pozitív eredmények esetén növényi alapú gyógyszereket állítsanak elő a szintetikus gyógyszerek helyett. Pozitív, előremutató trendnek tekinthető, hogy egyre több ember kíván a „természet patikájából” származó növényekkel gyógyulni. Igen jó lenne, ha újra felfedeznénk a rég elfeledett gyógynövényeket, a nekik korábbi évszázadok alatt tulajdonított gyógyhatásokat megvizsgálnánk/igazolnánk/cáfolnánk azokat megfelelő vizsgálatokkal. A pongyola pitypang egy rendkívül szívós kis növény. Szinte bárhol tömegesen megterem, még természeteni sem kell. Le kellene hajolni érte és kihasználni gyógyhatásait.