

MNISZEK LEKARSKI

Już sama nazwa, zawierająca przymiotnik „lekarski”, sugeruje związek tej rośliny z medycyną, choć w Polsce jej potencjał terapeutyczny jest niedoceniany. Surowcami farmakologicznymi są korzeń, ziele i liście. **Mniszek lekarski jest prawdziwą skarbnicą cennych substancji**, z których najważniejsze są: taraksacyna (gorycz), inulina (prebiotyk wpływający korzystnie na profil lipidowy, jest też zwana sprzymierzeńcem odchudzania), witaminy A, C, D i liczne z grupy B, mikroelementy (np. żelazo, bezcenne dla prawidłowego wyglądu włosów i paznokci) i makroelementy, fitosterole (wpływające korzystnie na poziom cholesterolu, a także na stan skóry), laktony (poprawa trawienia) i wiele innych.

Mniszek lekarski stosowany jest od wieków w **tradycyjnej medycynie europejskiej**. Jest wykorzystywany w postaci wyciągów lub naparów do poprawy funkcji wątroby i woreczka żółciowego, ma działanie żółciotwórcze i żółciopędne, moczopędne i saluretyczne (usuwanie przez nerki jonów sodu i potasu). Działa także odtruwająco i osłonowo na wątrobę, zwiększa cyrkulację krwi, podnosi odporność organizmu. Wskazany jest przy niestrawności, a także w kamicy żółciowej i moczowej.

W dermatologii jest szczególnie ceniony, gdyż przyspiesza bliznowacenie i zanikanie uszkodzeń w przypadku trądziku, rozjaśnia przebarwienia, a ponadto ma zastosowanie w leczeniu infekcji grzybiczych, a także do oczyszczania skóry tłustej i zmęczonej. Sok leczy uszkodzenia skóry, brodawki i kurzajki. Bardzo korzystne jest połączenie mniszka lekarskiego z ostropestem plamistym, gdyż ostropest wzmacnia działanie mniszka.