

Spomladanski pozdrav iz narave

Topli dnevi in ugodne temperature so na dan privabile tudi okusen in zdrav regrat.

Raba regrata v prehrani

Svet Evrope razvršča regrat (latinsko *Taraxacum*) v skupino naravnih začimb N2. Te se lahko dodajo živilom v majhni količini z možno omejitvijo zeliščnih učinkovin, a za regrat še niso določene. Pri nas sodi v kategorijo H, ki ima enak pravni položaj kot hrana. Uporablja se v glavnem v solatah in juhah, pražene korenine in njihovi izvlečki pa so kavni nadomestek. Vsebuje več vitamina A kot korenje. Uporabna dela sta list in korenina.

Zeliščna raba

Regrat je diuretik, kar pomeni, da žene na vodo; spodbuja odvajanje blata (je laksativ) in izločanje žolča (pravimo, da je holagog), poleg tega pa kot antirevmatik tudi lajša revmatske težave. Po ljudskem izročilu se uporablja proti zastoju seča in ledvičnim kamnom, saj močan sečni tok potegne ledvični pesek s seboj. Ugodno vpliva na prebavne motnje in zaprtje lenega črevesja in slabega izločanja prebavnih sokov, saj pospešuje delo vseh izločevalnih žlez: v želodcu se izloča več kisline, v dvanajstnik pa se izceja več žolča iz jeter in sokov iz trebušne slinavke. Regrat pomaga tudi pri žolčevodnih in jetrnih boleznih, žolčnih kamnih, vnetju žolčnika, zlatenici; lajša začetne stopnje ciroze jeter in je v pomoč pri mišičnem revmatizmu, obrabljenih sklepih, ledvenem useku in vnetju išiasa.

Odmerek za odrasle

Čajni napitek, pripravljen kot poparek iz 4 do 10 gramov posušenih listov oziroma kot poparek ali prevretek iz 2 do 8 gramov posušenih korenin do trikrat na dan.

Novejša dognanja

Na živalih so preverili nekatere farmakološke lastnosti, to pa še ne pomeni, da so pri ljudeh enako izrazite. Listni izvlečki močneje ženejo na vodo kakor koreninski, oboji pa so po učinku primerljivi s sintetičnim diuretikom furosemidom. Učinkujejo zmerno protivnetno. S spodbujanjem beta celic trebušne slinavke znižajo krvni sladkor podobno kot sintetični antidiabetik tolbutamid. Delujejo tudi protitumorno, najbrž na enak način kot protitumorni polisaharidi, na primer lentinan.

Pri ljudeh so z mešanico čajev, katerih sestavina je bil tudi regrat, zdravili virusno vnetje jeter.

Neželeni učinki in strupenost

Lahko povzroči alergične reakcije, alergična zmogljivost je šibka, imajo pa jo vsebujoči seskviterpenski laktoni. V navadnih odmerkih ni strupen.

Prepovedi in opozorila

Poročajo o alergiji na regratov dotik. Ni znano, da bi do alergičnih reakcij prišlo tudi po zaužitju, so pa te mogoče pri preobčutljivih posameznikih. Precej se lahko zveča delovanje drugih diuretikov, prav tako pa vpliva na zdravljenje sladkorne bolezni.

Niso znane težave zaradi uživanja regrata med nosečnostjo.

Lekarniško mnenje

Je dobro znano živilo in preizkušeno ljudsko zdravilo, vendar je na voljo le malo strokovnih izsledkov, ki bi upravičili njegovo čišlanje. Kemična sestava in farmakološke raziskave na

živalih kažejo, da je praktično nestrupen, vendar se pretirana raba – čezmerni odmerki in čezmerno jemanje – odsvetuje. Pri žolčnih in revmatičnih težavah priporočamo štiritedensko kuro spomladi in jeseni. Pri želodčnih težavah, ki jih povzroča pomanjkanje kisline, pijte čajni napitek pol ure pred jedjo. Pri ledvičnem pesku je mogoče uporabiti vodni šok: čajni napitek dopolnite z vodo do poldrugega litra in popijte vso količino v 15 do 20 minutah.

Misel

Naravno zdravilo prepriča reko, da poišče morje, in prepriča zimo, da se prevesi v pomlad. Prava beseda mesto najde, zdravilo pa še pravi čas.

Janez Špringer, mag.farm., spec