

# Maskros

*Taraxacum campyloides* G.E.Haglund, *Taraxacum officinale* F.H.Wigg., *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz. (Asteraceae, korgblommiga växter)

Dandelion, Cankerworth, Lion's tooth

## Introduktion

Det finns nästan sexhundra maskros-arter i Sverige. Globalt finns det 2 400 accepterade *Taraxacum*-arter.

## Växtens delar

Blad, rot. I kinesisk medicin används ofta blad och rot tillsammans.

## Huvudsakliga aktiva substanser

### Blad

**Terpenkomponenter:** *seskiterpenlaktoner* och *eudesmanolider* inklusive taraxinsyraglukosid, dihydrotaraxinsyraglukosid, taraxokosid och taraxokolid. De bittra principerna i maskros har historiskt kallats taraxacin • *triterpener* inklusive cykloartenol • *tetraterpener*: karotenoider, bland andra lutein och violaxantin • *steroider*:  $\beta$ -sitosterol, stigmasterol, kampesterol och  $\beta$ -taraxasterol.

**Fenolkomponenter:** *flavonoider* inklusive 7-O-glukosider av apigenin, quercetin och luteolin, luteolin-7-O-rutinosid och luteolin-4'-O-glukosid, och isoramnetin-3-O- och 3,7-diglukosid. Det finns mer flavonoider i bladen än i roten • *kumariner* inklusive cikoriin, aeskuletin och aeskulin.

**Syror, övriga:** kaffe-, p-kumar-, ferul-, 4-hydroxi-, bensoe-, protokateku-, 4-hydroxifenylättiks-, cikori-, monokaffeoyltartar- och klorogensyror.

**Mineraler:** kaliumsalter och järn. Kaliumhalten är hög i torkade blad.

**Vitaminer:** A-, B-, C- och D-vitamin. Innehållet av A-vitamin är högre än i morot.

**Övriga:** bitterglykosider och kolin.

### Rot

**Terpenkomponenter:** *seskiterpener* med dess *laktoner*: bittereudesmanolider (tetrahydroidentin B och taraxokolid  $\beta$ -d-glukopyranosid), dihydrotaraxinsyra och taraxokosid, *germakranolider* som 14-O- $\beta$ -D-glukosyl-taraxinsyra, dess 11 $\beta$ ,13-dihydroderivat och ainsliosid, *guaianolider*, som 11 $\beta$ ,13-dihydrolaktucin och ixarin D. Dessutom bensylglukosid • *triterpener*: pentacykliska alkoholer,

främst taraxasterol och  $\psi$ -taraxasterol och deras acetater och 16-hydroxiderivat arnidiol och faradiol,  $\gamma$ -taraxasterol, taraxol, taraxerol,  $\beta$ -amyrin och taraxacin • *tetraterpener*: karotenoider:  $\beta$ -karoten, lutein, flavoxantin och violaxantin med flera • *steroider*: stigmasterol,  $\beta$ -sitosterol, taraxasterol,  $\beta$ -taraxasterol och homotaraxasterol.

**Glykosider:** *bitterglykosider*: taraxakosid (4-hydroxifenylättikssyraderivat).

**Fenolkomponenter:** *flavonoider*: luteolin-7-glukosid, luteolin-7-diglukosid och quercetin • *tanniner* • *kumariner*: skopoletin, aeskuletin, cikoriin och umbelliferon • *fenylpropanoidglykosider*: syringin, dihydroxyringin och dihydrokoniferin.

**Syror, övriga:** kaffe-, p-kumar-, ferul-, 4-hydroxi-bensoe-, protokateku-, och 4-hydroxifenylättiks-, cikori-, monokaffeoyl-tartar- och klorogensyror.

**Kolhydrater:** *slem- och gelbildande ämnen*: inulin (upp till fyrtio procent på hösten) tillsammans med pektin • *övriga sackarider*: fruktos (upp till arton procent på våren), glukos och sukros med flera.

**Fixerad olja:** *fettsyror*: linol-, linolen-, olje- och palmittsyra.

**Mineraler:** kalium och kalcium.

**Övriga:** växtharts (oidentifierat bitterkomplex, bland annat med taraxacin), asparagin, kolin och saponiner.

- Både växt och rot innehåller syror inklusive cikori-, kaffeoylkin- och kaffeoyltartarsyror med flera. Även kumesterol har hittats.
- Maskrosjuice innehåller inulin.
- Maskrosblommor är rika på karotenoider inklusive lutein, luteinepoxid, kryptoxantin och kryptoxantinepoxid, flavoxantin, krysantemaxantin och violaxantin och deras monoestrar och diestrar med fettsyror (främst myristsyra men också laur-, palmit- och stearyrsyra). Dessutom 2-4 arnidiol, flavonoider (luteolin och krysoeriol) och glykosider (främst luteolin-7-glukosid) och kumarsyra.
- Färsk latex (speciellt på våren) innehåller taraxalisin (serinproteinasa).

## Egenskaper och aktiviteter

### Blad

Vätskedrivande, stimulerar produktionen och utsöndringen av galla från levern (mild aktivitet), lever- och matsmältningstonikum, mild laxerande, mild aptitstimulant och näringsrik.

**Energi:** *kylande* och *torkande*.

### Rot

Bitter, galldrivande, mild laxerande, levertonikum, stimulerar produktionen och utsöndringen av galla från levern (mild aktivitet), vätskedrivande, avgiftande, antireumatisk, kramplösande, motverkar bakterier (utan att döda bakterier), hämmar tillväxten av svamp (utan att döda svamp), svett-drivande, tonikum och förebygger bildandet eller utveckling av njur- och gallsten.

## Terapeutiska indikationer

### Blad

Ödem, speciellt vid hjärtproblem.

Störningar i gallflödet, inflammation i gallblåsan (ofta med akut magsmärt), gallsten och andra gallbesvär.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna.

Matsmältningsproblem, känslig mage (ofta med ont eller brännande känsla i maggropen) med förstopning.

Njurbesvär inklusive tendens till njursten, stockning i njurarna, låg urinproduktion.

Nedsatt leverfunktion, stockning i lever, skrumplever, levertoxicitet.

Toxiskt blod.

### Rot

Problem i levern, gallan och mjälten inklusive gallsten, störningar i gallflödet, inflammation i gallblåsan (ofta med akut magsmärt), leverinflammation och kronisk levertoxicitet.

Infektion eller inflammation i urinblåsan eller någon del av urinvägarna, låg urinproduktion.

Ödem, speciellt vid hjärtproblem.

Matsmältningsproblem inklusive nedsatt aptit och förstoppning.

Blindtarmsinflammation (som relaterar till obalans i funktioner i gallblåsan eller levern).

Led- och muskelinflammation, muskelreumatism, gikt, stela leder.

Diabetes.

Ögoninflammation.

Hudproblem inklusive akne, eksem och bölder.

Maskros har använts inom traditionell medicin i samband med cancer.

## Noteringar och varningar

Använd maskros med försiktighet vid blockering i gallgångarna och matsmältningsskanalen, starkt nedsatt matsmältning eller akut inflammation i magen, tolvfingertarmen eller gallblåsan.

**OBS!** Traditionell användning av maskros inkluderar indikationer som känslig mage och gallsten.

Möjligen undvik vid cancer i bukspottskörteln eller och levern.

Maskros innehåller seskiterpenlaktoner som kan orsaka allergiska överkänslighetsreaktioner.

Vissa personer är känsliga för växter i *Asteraceae*-familjen.

## Graviditet och amning

Mjölkdirivande (erfarenheter).

Undvik terapeutiska doser i samband med graviditet och amning (spekulativ).

Några färska blad i sallad är okej.

## Användning

**Blad:** 4–10 gram torkade blad som infusion, tre gånger dagligen.

**Rot:** 2–4 gram som dekokt eller 4–8 gram som infusion, upp till tre gånger dagligen.

Lägg 1–3 gram finfördelad växt och rot i kallt vatten. Koka upp och koka lätt. Låt dra i tio minuter. Sila ifrån.

En tesked = 1,2 gram.

*Njurbesvär* = låg dosering. *Gallbesvär* = låg dosering för känsliga personer. Vanliga behandlingsperioder är fyra till sex veckor.

Roten har kraftfullare verkan än bladen. Bladdosering generellt två gånger högre än rotdosering.

*Utvärtes:* färsk sav från stam och rot kan användas på vårtor.

## Kinesisk medicin

Kinesisk Materia Medica beskriver Dandelion (*pu gong ying*, hela växten), från *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz. eller *Taraxacum sinicum* Kitag. (*Taraxacum borealisinense* Kitam.).

**Egenskaper:** bitter, söt, kall.

**Kanaler:** lever och mage.

**Aktiviteter:** renar hetta, löser toxiner, lindrar svullnad och skingrar massor. Stödjer urinering och lindrar långsam (droppande) och smärtsam urinering. Blad och rot tillsammans: vätskedrivande, leverstimulant, avgiftande (renar hetta och toxiner i blodet), öppnar lever, galla och mjälte.

**Indikationer:** djupgående bölder och karbunklar med svullnad, inre varbölder (speciellt bröstkörtlar med akut mjölkstockning), bölder i lungorna, bölder i tarmarna på grund av hetta-toxin, svår, långsam (droppande) och smärtsam urinering, leverinflammation på grund av fukt-hetta, röda ögon med svullnad och smärta på grund av uppåtgående levereld. Olika preparationer av rot, blad, juice och extrakt används vid infektion inklusive i övre luftvägar, pneumoni, kronisk luftrörskatarr, samt leverinflammation, bröstcancer, inflammation i bröstkörtlar, mjölkstockning och magproblem med flera.

**Användning:** 10–15 gram som dekokt (ofta blad och rot tillsammans) till oral dos. Lämplig dos av färsk växt kan användas utvärtes.

**Notera:** undvik vid kyla (extern energi) orsakad av brist på yang och svaghet i mjälten och magen. Överdosis kan orsaka långsam diarré.

#### Referenser

R1, R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10.

The Essential Guide to Herbal Safety. Bone K, Mills S. Churchill Livingstone Elsevier, USA, 2005.