

Sinonimi: Leontodon taraxacum L. — Leontodon vulgare Lam. — Taraxacum vulgare Schrk.

Narodni nazivi: divja žućenica — gorko zelje — jergota — konjska žućenica — kravlje cveće — lampica — legrat — maslačik — mleč — mlečac — popovo gumance — radič — regvat — regrad — talijanska salata — trava od groznice — žutenica — žuhko zelje.

{rokbox title=|Maslačak| }images/stories/ljekovitobilje/142-maslacak.jpg{/rokbox}

Opis biljke: maslačak se većinom smatra dosadnim korovom, iako u sebi skriva znatnu ljekovitost. To je trajna zeljasta biljka s mesnatim, vretenastim i u gornjem dijelu razraslim korijenom. Korijen, kao i čitava biljka, sadrži mliječni sok. Mliječni sok nije otrovan, kako se to ponekad misli. Prizemni listovi su prilježli uz tlo i čine rozetu te se tek u kasnijem razvoju uspravljaju. Oblik lista je jako promjenljiv pa ih ima s glatkim rubom i pilasto nazubljenih. Cjevasta cvjetna stabljika je okrugla i nosi žutu cvjetnu glavicu koja se noću i za vrijeme kiše zatvara. Nakon cvjetanja pojavljuje se sjeme, poredano kao zračna lopta, s mnogo sjemenki koje se rasprostranjuju pomoću vjetra.

{rokbox title=|Maslačak| }images/stories/ljekovitobilje/142-maslacak2.jpg{/rokbox}

Miris i okus: korijen je prije cvjetanja slatkasta okusa, a osušen sluzavo-slatkast. Nakon cvjetanja ili prema kraju cvjetanja, prevladava gorak okus. U dobroj vrtnoj zemlji korijen naročito uspijeva i okus mu je slađi. Korijen je gotovo bez mirisa, a cvjetovi su slatkastog okusa i mirisa.

{rokbox title=|Maslačak| }images/stories/ljekovitobilje/142-maslacak3.jpg{/rokbox}

Vrijeme cvatnje: travanj i svibanj, a pojedinačno još jednom u jeseni.

Stanište: maslačak dolazi često u većem mnoštvu na travnatim površinama, u djetelištima, vrtovima i drugdje.

Ljekoviti dijelovi biljke: sabire se korijen (*Radix Taraxaci*) biljka prije cvatnje ili kasnije u početku cvatnje (*Herba Taraxaci*) ili pak sami cvjetovi za vrijeme cvatnje (*Flores Taraxaci*). Sabire se i čitava biljka s korijenom (*Radix Taraxaci cum herba*).

Sadržajne tvari u biljnim dijelovima mijenjaju se prema godišnjoj dobi. Tako je Wasicky dokazao da svježi korijen, iskopan u proljeće (od sredine ožujka do sredine travnja), sadrži 17-20 % šećera i levulina. Prema sredini kolovoza, umjesto mliječnog soka, stvara se inulin. Mliječni sok je emulzija, koja se sastoji od bjelančevine, smole, smoli slične tvari tarakserina i gorke tvari taraksina.

Korijen u proljeće sadrži većim dijelom gorku tvar, korijen od sredine kolovoza do kraja rujna sadrži većinom inulin, a u listopadu je u korijenu najviše tarakserina i levulina. Maslačak je upravo školski primjer koliko je važno brati određeni biljni dio u određeno godišnje doba, kada se može očekivati najbolja ljekovitost.

Iskopani korijen se očisti od nadzemnih dijelova te se ili naniže na konac i objesi ili, ako se radi o većim količinama, rasprostre u hladu na prozračnom mjestu radi sušenja. Listovi i cvjetovi suše se također u hladu, no s obzirom da su listovi skupljeni u rozetu, treba ih prilikom stavljanja na sušenje pojedinačno odvojiti, jer se inače teže suše, a za nepovoljnog i vlažnog

vremena mogu postati i pljesnivi. Osušeni korijen je jako smežuran, na prijelomu ravan, sivo-bijele boje, a u sredini prijeloma žuto obojen.

Ljekovite i djelotvorne tvari: čitava biljka sadrži holin, gorku tvar, škrob, koji se kod duljeg čuvanja pretvara u voćni šećer, saponin, mast, jedan enzim, tragove eteričnog ulja, vosak, sluz, kaučuk, šećer, bjelančevinu, levulin i taraksin. Čitava biljka sadrži, osim već navedenog inulina i tarakserina, u korijenu još mnogo kalija i ostalih mineralnih soli, kalcij, mangan, natrij, kremičnu kiselinu, sumpor i obilnije vitamina C. Sadržaj vitamina C naročit je u proljeće u svježim listovima.

Ljekovito djelovanje: u službenoj je upotrebi biljka u cvatu ili korijen s biljkom ili sam korijen. Iz korijena se izrađuje ekstrakt (Extractum Taraxaci). U pučkoj medicini sabiru se cvjetovi. Neobično bogatstvo ljekovitih tvari i tvari potrebnih za izgradnju, čini maslačak izvanredno ljekovitom biljkom, čije se značenje premalo cijeni, jer raste u velikom mnoštvu, daje mu se nepotreban biljeg "korova". Ako se uzme u obzir samo poboljšanje u cjelokupnoj izmjeni tvari, kao i visoko djelovanje na čišćenje krvi, tada se mogu utvrditi još mnogi oblici liječenja, kao kod gihta, reumatizma, skrofuloze, kožnih ekcema, lišaja, otekline, čireva, krvnih bolesti, debljine, staračkih pojava, pomanjkanja apetita, lijenosti crijeva, kod smetnji u radu jetre i žuči, kao i kod pojave vode u prsima i trbuhu. Maslačak se, osim toga, vrlo preporuča kod šećerne bolesti. Prije svega, korijen ima ljekovitu snagu da rastvara, osvježuje, čisti, otvara, da izlučuje znoj i da jača. Korijen utječe na sva izlučivanja iz tijela, naročito žuči, otklanja zastoje, smetnje i nakupljanje sluzi, djeluje bezbolno na izlučivanje mokraćne jer otklanja iz tijela otrovne tvari koje čine tijelo umornim, korijen djeluje na osvježavanje i jačanje (tonično).

Najdjelotvorniji i najljekovitiji je svjež istiješteni sok kojega treba uzimali dnevno 2-3 jedaće žlice, najmanje kroz 3-4 tjedna. Za čajni oparak, uglavnom zimi, upotrebljava se mješavina osušenih listova, cvjetova i sitno izrezanog korijena maslačka; uzima se 1-2 čajne žlice za 1 šalicu čaja, a piju se dnevno 2-3 šalice. Dodatkom meda, umjesto šećera, povisuje se ljekovito djelovanje.

Primjena u pučkoj medicini: kod malo se ljekovitog bilja tako pokriva primjena u znanstvenoj i pučkoj medicini, kao kod maslačka. Dvije mogućnosti primjene maslačka treba još spomenuti radi njihova utjecaja na zdravlje i na opće jačanje, a to su maslačkovo vino i maslačkov sirup.

Vino od maslačka: 6 litara po suhom vremenu ubranih, dobro stisnutih i raščehanih cvjetnih glavica maslačka, kuha se sa 6 litara svježe vode, uz dodatak po 2 kore limuna i naranče kroz 1/4 do 1/2 sata. Nakon toga se čitava masa procijedi kroz lanenu krp, ocijeđenom se soku doda 3 kg šećera i sok od 2 limuna i 2 naranče, sve se dobro promiješa i ostavi da se sok ohladi. Sada se u pola šalice mlake vode rastopi toliko kvasca (germe) da nastane zasićena i kašasta otopina. Ta se otopina pomiješa s ohlađenim sokom i kroz 5 dana prepusti vrenju, najbolje u blizini štednjaka. Čim je tekućina dobro provrela, ponovo se procijedi kroz lanenu tkaninu i puni u jake vinske boce ili u boce za pjenušavo vino. Boce prije toga treba dobro oprati, a isto tako i čepove koji moraju dobro zatvarati bocu. Najbolje je napunjene boce začepiti strojem za čepljenje boca. Čepove na boci treba dobro povezati i zapečatiti pečatnim voskom te spremati u hladan podrum na tamnom mjestu, ulaganjem grla boce prema dolje u nasipani pjesak. Nakon 2 mjeseca piće je zrelo za uživanje i može se gotovo neograničeno držati.

Ispravno pripremljeno vino od maslačka je svijetlo poput vode, vrlo jako, te se prilikom točenja pjeni kao šampanjac.

Sirup, od maslačka (pogrešno nazvan "med od maslačka"): 3-4 pune šake cvjetnih glavica maslačka dobro se prokuhaju u 2 litre vode, sok se procijedi i doda mu se 1,5 kg šećera i sok od 2 limuna. Stalnim miješanjem kuha se tekućina još jednom tako dugo dok ne nastane gusta tekuća masa poput sirupa, koja se puni u boce sa širokim grlom, a najbolje u boce u kojima se konzervira voće. Tako dobiveni sirup, ako je pažljivo pripremljen, jedva da se po okusu razlikuje od meda. On djeluje na jačanje, čišćenje krvi i na pospješenje probave.

Primjena u kuhinji: upotreba svježih, vitaminima tako bogatih listova maslačka u obliku salate, ne može se dovoljno preporučiti. Listovi maslačka mogu se miješati i s glavatom salatam.

Razlog što je maslačak u starom vijeku bio nepoznat kao ljekovita biljka - nije ga opisao ni Plinije, a ni u srednjem vijeku Hildegarda od Bingena - leži u tome, što se u toj tako običnoj biljci nije uopće naslućivala ljekovitost. Tek je Hieronymus Bock dao o toj biljci prvi upotrebljivi opis. Malo po malo došlo se do spoznaje da je maslačak vrlo vrijedna ljekovita biljka.

Napomena: listovi i korijen često se kod branja, naročito prije cvatnje, zamjenjuju s divljom cikorijom ili vodopijom (*Cichorium intybus* L.). Razlika je samo u tome što je osušeni korijen vodopije svijetle boje i na prijelomu više drvenast, a list ima vršnu cjepku mnogo dulju nego list maslačka. U pučkoj medicini i ta se biljka, a naročito korijen (*Radix Cichorii*), upotrebljava u ljekovite svrhe (br. 46).

