



## Pupalka - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 21.10.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 14643



Pupalka dvouletá (latinsky *oenothera biennis*) léčí kožní onemocnění, premenstruační syndrom, astma, průjmy, kocovinu. Je to dvouletá, až 1,5 m vysoká rostlina s mohutným do hloubky sahajícím kořenem. V 1. roce vyrůstá pouze růžice listů. V 2. roce vyhání vzpřímenou olistěnou lodyhu, která je dole zdřevnatělá. Listy jsou vejčité kopinaté, jemně zubaté, střídavé.

### Účinky rostliny:

- kožní [nemoci](#)
- ekzémy
- atopický ekzém
- lupénka
- kocovina
- křeče (spasmolytický účinek)
- padání vlasů, vypadávání vlasů
- premenstruační syndrom PMS a citlivost prsou v období premenstruačního syndromu
- praskání cévek, fragilita kapilár, špatně se hojící podkožní krevní výrony
- zlepšení, posílení obranyschopnosti, [imunity](#) organismu
- čistí krev (detoxikace)
- průjmy
- kašel
- hemoroidy, hemeroidy, zlatá žíla

Velké, žluté, voňavé květy jsou složeny ze 4 plátků, otvírají se v podvečer nebo v podmračených dnech. Plodem je tobolka asi 3 cm dlouhá, čtyřhranná s [množstvím](#) drobných semínek.

### **Používané části:**

Semena, kořen, květ.

### **Účinky, léčivé vlastnosti pupalky na zdraví a lidský organismus:**

V léčení se hlavně uplatňuje olej lisovaný ze semen, který se prodává ve formě tobolek i kapek. Tento preparát je vhodný především na léčbu nejrůznějších **kožních onemocnění, hlavně ekzémů, atopických ekzémů i lupénky**. Mastné kyseliny obsažené v semenech jsou důležité pro zdravé tkáně. Olej ze semen je dále lékem **proti kocovině**. V této indikaci se bere jedna velká jednorázová dávka. Semena (i kořen) mají **spasmolytické působení (uvolňují křeče)**, které se uplatňuje hlavně při **léčbě premenstruačního syndromu PMS**. Mezi jiné blahodárné účinky patří, že **snižuje i přecitlivělost v prsou**. Olej dále **snižuje hladinu cholesterolu**, zvyšuje **imunitu těla**, má velkou nutriční hodnotu a **zvyšuje pružnost cév (snižuje fragilitu kapilár)**. Kořen i semena **čistí krev (detoxikace)**. Samotný kořen se užívá proti **průjům** a k celkovému posílení. Nálev z květů se používá zevně proti **kožním zánětům a neuralgiím**. Indiáni používali listy pupalky k **léčbě kašle a onemocnění hrudníku** a dělali z nich **obklady na hemoroidy**.

### **Způsob použití pupalky:**

Olej, který je hlavní léčivou substancí pupalky, se dá vyrobit pouze průmyslově. Většinou se prodává v tobolkách. Dávkování se řídí doporučením výrobce. Kořen se užívá jako zelenina (syrový i vařený), lze z něj dělat i odvar. Květy (pokud je nalezneme v dostatečném množství) připravujeme formou asi minutu vařeného odvaru. Semena nadrtíme a užíváme syrová v množství asi jedné moka lžičky 3x denně. Celkově lze říci, že nejvhodnější je koupit si tobolky s olejem nebo vykopat kořen a užívat jako zeleninu.

### **Kontraindikace:**

Pupalka nemá žádné vedlejší účinky ani kontraindikace.

### **Použití v kosmetice:**

Uvádí se, že vnitřní užívání oleje má příznivý vliv na **padání vlasů**. Pupalkový olej se používá v kosmetickém průmyslu k výrobě různých krémů a mastí.

### **Použití v kuchyni:**

Pupalkový olej lze využít k přípravě jídel. Pupalkový kořen sbíraný na podzim či další rok zjara je vyhledávanou pochoutkou. Lze jej upravovat syrový, podobně jako ředkvičku. Můžeme jej vařit a podávat s rýží. V podstatě ho lze připravovat jako černý kořen (hadí mord). Semena se v kuchyni používají podobně jako mák.

### **Rozšíření a výskyt:**

Původním domovem pupalky je Severní Amerika. V současné době je běžná v celé Evropě. U nás ji najdeme na okrajích cest, na náspech, podél železničních tratí, na rumištích, u starých zdí a podobně.

### **Sběr:**

Kořen sbíráme prvním rokem na podzim, případně druhý rok na jaře před zahájením vegetačního období. Je poměrně mohutný, takže k jeho sběru potřebujeme rýč. Semena sbíráme v době plné zralosti. Listy a mladé výhonky sbíráme před rozkvetem rostliny, květ v době květu. Všechny tyto tři části užíváme okamžitě čerstvé.

### **Možnost záměny:**

Pupalku si můžeme zmýlit snad jedině s nějakým druhem divizny. Ta však má silně plstnaté listy.

### **Pěstování:**

Tu a tam se dají koupit semena pupalky. Ovšem natrefit na tuto bylinku ve volné přírodě není nic těžkého. Pokud si ji chceme pěstovat doma, na podzim si z volně rostoucí rostliny vezmeme semena, která vysejeme přímo na stanoviště. Pupalka má ráda přímé slunce a lehké, dobře propustné půdy.

### **Látky v pupalce:**

Třísloviny, slizy, bílkoviny, škroby, minerály, esenciální mastné kyseliny a další.

### **Poznámky:**

V posledních letech se pupalka pěstuje na polích ve velkém.