



## Bylina pupečník, gotukola - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 05.11.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 6611



*Pupečník, gotukola*

Pupečník asijský (latinsky *hydrocotyle asiatica* - *centella asiatica*) je univerzálním tonikum, regeneruje organismus, zlepšuje činnost mozku. Pupečník asijský je tropická vytrvalá rostlina s plazivým oddenkem zakořeňujícím v uzlech, který nezhřídka dosahuje délky přes 1,5 m. Z narůžovělé lodyhy vyrůstají okrouhlé dlouze řapíkaté listy, na líci hladké, na rubu mírně ochlupené.

### **Účinky rostliny:**

- regenerace organismu, rekonvalescence po [nemocích](#)
- zlepšuje kognitivní schopnosti mozku (zlepšuje činnost mozku) - zlepšuje stav mysli a ducha
- zlepšuje paměť
- regenerace nervové soustavy po nemocích a poraněních
- deprese, úzkost, psychické problémy
- nemoci cév
- zlepšuje stav cévního systému (kardiovaskulárního systému)
- [záněty](#) v organismu
- záněty močových cest
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- chronické [nemoci](#)

Na bázi jsou srdčité vykrojené, čepel mají pravidelně vroubkovanou. Květy mají barvu růžovou až červenou. Plodem jsou oválné dvounažky.

### **Používané části:**

Užívá se nať.

### **Léčivé vlastnosti:**

Gotukola je univerzální léčivo patřící do skupiny adaptogenů a harmonizérů. Má celkově blahodárny vliv na celé tělo. Zejména **zlepšuje stav mysli a ducha**. Má vliv na **mozkovou činnost, regeneraci nervové soustavy, zlepšuje paměť**. Užívá se při různých **psychických problémech, depresích, stavech úzkosti** a podobně. Gotukola dále zlepšuje **krevní oběh, léčí cévy, působí protizánětlivě**, čehož se využívá k **léčbě revmatismu (revmatoidní artritida)**.

Dezinfikuje močovou soustavu (léčí tedy **zánět močových cest**). Pupečník napomáhá celkové **regeneraci sil**. Je vhodný k **doléčování vleklých nemocí**.

### **Způsob použití:**

Z pupečníku se dělá především nálev. Dvě kávové lžičky natě se přelijí šálkem vody a nechá se zhruba 10 minut vyluhovat. Pijí se 3 šálky denně.

Dalším vhodným způsobem užití je ti nktu ra, která seobvykle užívá v množství 3x půl až 1 kávová lžička denně.

### **Kontraindikace:**

Gotukola není toxická a nemá žádné kontraindikace. Je zvláště vhodná pro starší lidi. Literatura uvádí, že gotukola může u zvláště citlivých jedinců vyvolat světloplachost.

### **Použití v kosmetice:**

Podomácku se dá vyrobit pupečníkový olej (vyluhováním **rostliny** ve vhodném oleji), který je dobrý na masáže určené k regeneraci těla i ducha, ale též k léčbě kožních nemocí, včetně lupénky. Průmyslově se z gotukoly vyrábějí masti i pleťové vody na pročištění **pokožky**.

### **Rozšíření a výskyt:**

Pupečník je rozšířen v tropických částech Asie a Jižní Afriky. Roste na vlhkých, mírně zastíněných **místech** - okraje vodních toků a bažiny, ale i pastviny a skalnaté srázy. U nás se jedná výlučně o pěstovanou rostlinu, která vyžaduje zazimování v mírně vytápěné místnosti.

### **Sběr:**

Během léta se sbírá nať, která se suší v tenkých vrstvách, aby nedošlo k zapaření.

### **Možnost záměny:**

Pupečník je drobná, nenápadná rostlina, kterou každý pěstuje spíše cíleně pro její léčivé účinky než vzhled.

### **Pěstování:**

Malé sazeničky gotukoly i semena, se dají koupit na specializovaných firmách nebo v **internetových** obchodech. Sazeničky se pěstují v zahradnickém substrátu, nejlépe v květináči, který je možno na zimu přenést do místnosti. Poněvadž pupečník je tropická rostlina, vyžaduje hodně světla a vody. Je dobré jej každý den mírně zvlhčit postřikovačem, poněvadž má rád i

vzdušnou vlhkost. Jakmile teploty [začnou](#) klesat pod 10 stupňů je nutné je přenést do místnosti s dostatkem světla, kde je zhruba 15 °C. Během zimy je zaléváme jen občas.

**Látky obsažené v pupečníku (gotukole) :**

Terpeny, alkaloidy, flavonoidy, silice, saponiny, minerální látky, hořčiny, glykosidy a další.

**Zajímavosti:**

Gotukola je prastarým léčivem indické ajurvédy, kde je známá pod jménem bráhma, což je termín pro kosmické vědomí. Staří Indové věřili, že tato [bylina](#) rozvíjí vědomí a duchovní schopnosti.

**Poznámky:**

V současné době je na trhu mnoho výrobků z gotukoly, které se většinou zařazují do skupiny "mozkových nutrientů".