

BAKOPA DROBNOLISTÁ

Bacopa monniera



Pozor! Nezaměnit se *sutera cordata*, s. *diffusa*, které se pod názvem *bacopa* prodávají v zahradnictví. Pod jménem "bráhmí" taky někdy může být prodáváný pupečník asijský (*gotu-kola*).

Bakopa drobnolistá

Další jména:

bráhmí

jalanimba



ÚČINNÉ LÁTKY

Saponiny (bakosidy, bakosaponiny), alkaloidy (brahmin), flavonoidy, glykosidy.



ÚČINKY

Antioxidační účinky (byly pozorované v částech mozku důležitých pro paměť), chrání mozek (proti účinkům těžkých kovů, omezení přístupu kyslíku, dokonce omezuje tvorbu beta-amyloidu, který poškozuje mozek při Alzheimerově nemoci), posiluje schopnost učení, zlepšuje paměť, má antidepresivní účinky, chrání proti vředům žaludku, je celkově protizánětlivá (dokonce stabilizuje žírné buňky, které se účastní rozvoje alergických reakcí). Zvyšuje funkci štítné žlázy, je účinná proti křečím hladkých svalů, chrání játra a může snižovat celkový cholesterol.



POUŽITÍ

Zlepšení paměti, učení a inteligence u zdravých lidí (efekt při dlouhodobém užívání), prevence demence a zlepšení stavu u již probíhající demence, zlepšení stavu u dětí s ADHD, léčba úzkosti. V ajurvédě se tradičně používá proti nervovému vyčerpání, slabosti, rekonvalescence po infarktu nebo mrtvici, proti průjmu, astmatu a pro dlouhověkost.



BEZPEČNOST

Teoreticky může interagovat s ostatními léky, které ovlivňují neurotransmitery (antidepresiva, antipsychotika), je to velmi bezpečná rostlina, která jen výjimečně způsobuje mírné nežádoucí účinky na trávicí soustavu. V těhotenství B1 dle FDA.

Může se užívat při kojení. V ajurvédě se předepisuje těhotným ženám při úzkosti.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Sušená nadzemní část rostliny 5-10 g denně, tekutý extrakt (1:2) 5-13 ml denně. Děti od 6 let 350 mg suchého extraktu 3x denně. Standardizované extrakty na 20% bacosidů : 300-600 mg denně pro dospělé a pro děti 100-200 mg denně v rozdělených dávkách. Účinky se dostaví po 5-12 týdnech užívání.

Zdroje:

Chakravarty AK, et al. Bacopasides III-V: three new triterpenoid glycosides from Bacopa moniera. Chem Pharm Bull (Tokyo) 51 (2003): 215-217

Bhattacharya SK et al. Antioxidant activity of Bacopa monniera in rat frontal cortex, striatum and hippocampus. Phytoter Res 14.3 (2000): 174-179

Dhanasekaran M et al. Bacopa moniera extract reduces beta-amyloid deposition in doubly transgenic PSAPP Alzheimer's disease mouse model. Neurology 63.8 (2004)

Dhanasekaran M et al. Neuroprotective mechanism of ayurvedic antidementia botanical Bacopa moniera. Phytoter Res 21.10 (2007): 965-969

Rao CV, et al. Experimental evaluation of bacopa monieri on rat gastric ulceration and secretion. Indian J Physiol Pharmacol 44.4 (2000): 435-441

Goel RK et al. In vitro evaluation of Bacopa monniera on anti-Helicobacter pylori activity and accumulation of prostaglandins. Phytomedicine 10.6-7 (2003): 523-527

Stough, C et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monniera (Brahmi) extract on cognitive function in healthy human subjects. Psychopharmacology (Berl) 156.4 (2001): 481-484

Brahmi (Bacopa monnieri) as functional food ingredient in food processing industry, Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry Vol. 7, Issue 3 (2018)

KONGKEAW, Chuenjid, et al. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of Bacopa monnieri extract. Journal of ethnopharmacology, 2014, 151.1: 528-535.

ERAIAH, M., et al. Effect of Bacopa monnieri extract on memory and cognitive skills in adult humans: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. J. Psychiatry Cogn. Behav, 2024, 8: 168.

KEAN, James D., et al. Effects of Bacopa monnieri (CDRI 08®) in a population of males exhibiting inattention and hyperactivity aged 6 to 14 years: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Phytotherapy Research, 2022, 36.2: 996-1012.

INDIKA, Neluwa-Liyanage Ruwan, et al. Exploring the therapeutic potential of Bacopa monnieri in autism spectrum disorder: A comprehensive review. Fitoterapia, 2025, 106788.